

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**KAYGI BOZUKLUĞU TANISI ALAN VE ALMAYAN YETİŞKİNLERİN  
BENLİK SAYGISI VE SOSYAL BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Esra ALICI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2016**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**KAYGI BOZUKLUĞU TANISI ALAN VE ALMAYAN YETİŞKİNLERİN**  
**BENLİK SAYGISI VE SOSYAL BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Esra ALICI**

**Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**

**Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Metehan ÇELİK**

**Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2016**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER  
(Danışman)

Üye: Yard. Doç. Dr. Metehan ÇELİK

Üye: Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.  
.../.../2016

Prof. Dr. Yıldırım Beyazıt ÖNAL  
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 22 / 01 / 2016

Esra ALICI

## ÖZET

### KAYGI BOZUKLUĞU TANISI ALAN VE ALMAYAN YETİŞKİNLERİN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

**Esra ALICI**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**

**Ocak 2016, 100 sayfa**

Bu araştırmanın amacı 18- 40 yaş arası bireylerin kaygı bozukluğuna sahip olup olmamasına ve cinsiyet değişkenlerine göre sosyal beceri ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini kaygı bozukluğu tanısı (Obsesif- kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu) almış yaşları 18-40 yaş arasında değişen 60 ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 30'u öğretmen ve 25'i üniversitede okuyan öğretmen adayı olan yaşları 18-40 yaş arasında değişen toplam 55 bireyden oluşmaktadır.

Araştırmada “kişisel bilgi formu”, bireylerin sosyal becerilerini ölçmek amacıyla “Sosyal Beceri Envanteri” (Riggio, 1986) ve benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla “Benlik Saygısı Ölçeği” (Rosenberg, 1963) kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla “Hamilton Anksiyete Derecelendirme Skalası” (Hamilton, 1959), “Beck Anksiyete Ölçeği” (Beck, Epstein, Brown ve Steer, 1988) “Yaygın Anksiyete Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği” (Argyropoulous, Ploubidis, Wright, Palm, Hood, Nash ve Potokar, 2007), “Yale- Brown Obsesif- Kompulsif Bozukluk Ölçeği” (Goodman, Price ve Rasmussen, 1989) kullanılmıştır. Bunun yanında bireylerin depresyon düzeylerini ölçmek için “Beck Depresyon Envanteri” (Beck, Word ve Mendelson, 1961) kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında bireylerin kişisel bilgileri alınarak araştırmaya katılan katılımcıların sosyal beceri ve benlik saygısı düzeylerinin tanı alıp almama ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Çift Yönlü MANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal becerinin yalnızca “duyuşsal kontrol” ve “sosyal duyarlık” düzeyi puanlarının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin sosyal beceri alt ölçeklerinden olan

sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve sosyal duyarlık alt ölçekleri kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre farklılık göstermiş; duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol ve duyuşsal anlatımcılık alt ölçekleri kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre farklılık göstermemiştir. Kaygı bozukluğu tanı almış kadınların benlik saygısı düzeyi kaygı bozukluğu tanısı almış erkeklere, tanı almamış kadınlara ve tanı almayan erkeklere göre daha düşüktür.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı bozukluğu, sosyal beceri, benlik saygısı



## **ABSTRACT**

### **THE INVESTIGATION OF SOCIAL SKILLS AND SELF- ESTEEM LEVELS OF ADULTS WHO ARE DIAGNOSED AND ARE NOT DIAGNOSED WITH ANXIETY DISORDERS**

**Esra ALICI**

**Master Thesis, Psychological Counseling and Guidance Department**

**Supervisor: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**

**January 2016, 100 pages**

The aim of this thesis is to investigate the levels of social skills and self-esteem levels of people aged between 18-40 who are diagnosed with Anxiety Disorders and who are not according to having a diagnosis and gender. This study has been conducted among 115 people. 60 of them received an anxiety disorder diagnosis (Obsessive-compulsive disorder, generalized anxiety disorder, panic disorder and social anxiety disorder) and 55 of the people (30 of them are teachers and 25 of them are undergraduate students at the Education Department) didn't receive any psychiatric diagnosis.

In the study, to define the level of social skills and the subscales of social skills "The Social Skills Inventory" (Riggio, 1986) is used. "Self- Esteem Scale" (Rosenberg, 1963) is used to define the levels of self esteem. The general information about the participants are collected by using "Personal Information Scale" which is developed by the researcher. Apart from that Hamilton Anxiety Scale, Beck Anxiety Scale, Generalized Anxiety Disorder Scale, Yale Brown Obsessive- Compulsive Disorder Scale and Beck Depression Scale are used to be able to define if the control group have any kind of anxiety disorder.

Two-way MANOVA is applied as the analysis method to determine if the levels of social skills and self-esteem of participant are significantly differentiated according to diagnosis and gender. According to the results of the study, the levels of subdimensions of the Social Skills Inventory, "Emotional Control" and "Social Sensitivity" are differentiated according to gender. "Social Expressivity", "Social Control" and "Social Sensitivity" subdimensions are significantly differentiated

according to diagnosis but “Emotional Sensitivity”, “Emotional Control” and “Emotional Expressivity” are not differentiated significantly according to diagnosis. The self esteem of the women who are diagnosed with anxiety disorder is significantly lower than the self esteem of the men who have the anxiety disorder diagnosis, the men who don’t have diagnosis and the women who don’t have the diagnosis.

**Keywords:** Anxiety disorders, social skills, self-esteem.



## ÖNSÖZ

“Kaygı” günlük hayatın bir parçası, modern yaşamın olmazsa olmazı, rekabeti ilke edinmiş dünyada kimi zaman kamçılayıcı kimi zaman da hayatımızı cehenneme çeviren duygumuzdur. Kaygı kimi zaman kalp çarpıntımız, kimi zaman yüz kızarıklığımız, kimi zaman da “ya olursa..” düşüncelerimizle kendini bize sezdirir. Bazen serbest kalmış bir bahçe hortumu bazen de yanlış bir alarmdır ama hep ordadır. Bir yerlerde pusuya yatmış çıkmayı beklemektedir. Havada, karada, uykuda ve uyanıkken her an yaşanabilecek bir duygudur “kaygı”. İşte tam da bu yüzden araştırmalara konu olmayı fazlasıyla hakeder. Peki hayatın genelinde bu kadar etkili olan kaygı, sosyal beceri ve benlik saygısı üzerinde de etkili midir, etkili ise nasıl bir etkisi vardır? Çukurova Üniversitesi Balcalı Hastanesi Psikiyatri Bölümü’nde staj yapmaya ve daha sonrasında bir psikoterapist olarak kaygı bozuklukları ile uğraşmaya başladıktan bu yana merak ettiğim soruya bu araştırmayla yanıt aramaya çalıştım.

Yüksek Lisans eğitimim sürecinde hayatımda bir çok gelişmeler, olumlu ya da olumsuz değişimler oldu. En başta başlama ve bitirme arasında tam beş yaş büyüdüm ve hayata dair yeni şeyler öğrendim. Bu beş yıl içerisinde bir çok kez durma noktasına gelen bu araştırmanın sonlanmasında benimle beraber tanımaktan ve hayatımda olmalarından mutluluk duyduğum kişilerin de katkısı bulunmaktadır. Bana yol gösteren, motive eden ve anlayışıyla bana destek olan tez danışmanım Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER’e, “No pain, no gain” sözü zihnime kazınan, terapiyle tanışmamı sağlayan, tüm klinik becerilerimi kazanmama ve tez sürecinde verilerimi toplamama yardımcı olan hocam Prof.Dr. Şükrü UĞUZ’a, Yüksek lisansa beraber başladığım, tezimin konusunun belirlenmesi ve ilerlemesinde beni teşvik eden önceki tez danışmanım Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ’a, değerli jüri üyelerim Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU ve Yard. Doç. Dr. Metehan ÇELİK’e, süreç boyunca desteğini esirgemeyen tüm öğretim üyeleri ve üniversite personeline sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimi tamamlamam konusunda beni motive ve teşvik eden hocam Dr. Berk Murat ERGÜN’e, Yüksek lisansa başladığımdan bu yana tanıdığım ve hayat enerjisiyle bana ilham veren sevgili arkadaşım Ahu ÖNER ATILGAN’a, yüksek lisans süreci boyunca birbirimizi hem teşvik hem de teselli etmeye çalıştığımız ve tez süreçleri halen devam eden sevgili sınıf arkadaşlarım Begüm UTKAN ve Çağrı UTKAN çiftine teşekkür ederim.

Beni her zaman daha fazlasını yapmak konusunda teşvik eden ve maddi manevi desteklerini esirgemeyen babam Alaettin ALICI'ya, öğrenim sürecim boyunca sabahları hazırladığı kahvaltılarla okula gittiğim şefkat dolu fedakar annem Serap ALICI'ya, sürekli tezimin ne zaman biteceğini sorarak benimle övünen biricik abim İlksen ALICI'ya, bana dünyanın en güzel yeğenini veren sevgili biricik ablam Şirin ALICI'ya ve ailenin en küçüğü biricik erkek kardeşim Yusuf ALICI'ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Ve son olarak sevimliliği, sevecenliği ve biraz da yaptığı yaramazlıklarla hep yanımda olan kedim “Tarçın”’a teşekkür ediyorum.

İçinizdeki incinmiş çocuklara iyi davranmanız dileğimle...

Esra ALICI

## İÇİNDEKİLER

|                              | Sayfa       |
|------------------------------|-------------|
| <b>ÖZET.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>         | <b>vi</b>   |
| <b>ÖNSÖZ.....</b>            | <b>viii</b> |
| <b>KISALTMALAR.....</b>      | <b>xiii</b> |
| <b>TABLolar LİSTESİ.....</b> | <b>xiv</b>  |
| <b>EKLER LİSTESİ.....</b>    | <b>xv</b>   |

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1.1. Problem.....             | 1  |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ..... | 8  |
| 1.3. Araştırmanın Önemi ..... | 8  |
| 1.4. Sayıtlılar.....          | 12 |
| 1.5. Sınırlılıklar .....      | 12 |
| 1.6. Tanımlar.....            | 12 |

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.Kuramsal Açıklamalar .....                                       | 14 |
| 2.1.1. Kaygı Kavramı.....                                            | 14 |
| 2.1.1.1.Kaygı Bozuklukları ile İlgili Kuramlar .....                 | 15 |
| 2.1.1.2.Kaygı Türleri.....                                           | 17 |
| 2.1.2. Sosyal Beceri .....                                           | 24 |
| 2.1.2.1.Sosyal Beceri ile İlgili Kuramlar .....                      | 28 |
| 2.1.2.2. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması.....                   | 33 |
| 2.1.2.3. Sosyal Yeterlilik .....                                     | 35 |
| 2.1.3.Benlik Saygısı. ....                                           | 36 |
| 2.1.3.1. Benlik .....                                                | 36 |
| 2.1.3.2. Benlik Kavramı .....                                        | 37 |
| 2.1.3.3. Benlik Saygısı .....                                        | 38 |
| 2.1.3.4. Benlik ve Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Temeller ..... | 42 |
| 2.2. İlgili Araştırmalar .....                                       | 48 |

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırma Modeli .....                                       | 52 |
| 3.2. Çalışma Grubu .....                                          | 52 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                   | 53 |
| 3.3.1.Kişisel Bilgi Formu .....                                   | 54 |
| 3.3.2.Sosyal Beceri Envanteri .....                               | 54 |
| 3.3.3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....                       | 55 |
| 3.3.4. Hamilton Anksiyete Derecelendirme Skalası (HAM-A).....     | 56 |
| 3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) .....                          | 57 |
| 3.3.6. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği .....      | 57 |
| 3.3.7. Beck Depresyon Envanteri .....                             | 58 |
| 3.3.8. Yale-Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği (Y-BOCS)..... | 59 |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                                   | 60 |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                      | 60 |

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

61

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sosyal becerilerinin incelenmesine dair<br>bulguların tartışma ve yorumu .....                      | 66 |
| 5.2. Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre benlik saygılarının incelenmesine dair bulguların<br>tartışma ve yorumu .....                       | 68 |
| 5.3. Yetişkinlerin kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre sosyal becerilerin<br>incelenmesine dair bulguların tartışma ve yorumu.....   | 69 |
| 5.4. Yetişkinlerin kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre benlik saygılarının<br>incelenmesine dair bulguların tartışma ve yorumu ..... | 72 |

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 6.1. Sonuçlar .....                                   | 74 |
| 6.2. Öneriler .....                                   | 75 |
| 6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....               | 75 |
| 6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler ..... | 76 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>KAYNAKÇA.....</b>  | <b>78</b>  |
| <b>EKLER.....</b>     | <b>98</b>  |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b> | <b>100</b> |



**KISALTMALAR**

- KB:** Kaygı Bozukluğu Olan Popölasyon  
**TA:** Tanı Almayan  
**KBK:** Kaygı Bozukluğu Olan Kadın  
**KBE:** Kaygı Bozukluğu Olan Erkek  
**TAK:** Tanı Almayan Kadın  
**TAE:** Tanı Almayan Erkek  
**DUY. ANLATIMCILIK:** Duyuşsal Anlatımcılık  
**DUY. DUYARLIK:** Duyuşsal Duyarlık  
**DUY. KONTROL:** Duyuşsal Kontrol  
**SOS. ANLATIMCILIK:** Sosyal Anlatımcılık  
**SOS. DUYARLIK:** Sosyal Duyarlık  
**SOS. KONTROL:** Sosyal Kontrol

## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                      | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Tablo 1.</b> Bireylerin Cinsiyetine ve Aldıkları Tanıya Göre Frekans Dağılımı .....                                                                                               | 53    |
| <b>Tablo 2.</b> Tanı ve Cinsiyet değişkenlerine göre Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri’nden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri ..... | 61    |
| <b>Tablo 3.</b> Tanı ve cinsiyet değişkenlerine göre sosyal beceri envanteri alt ölçekleri ve benlik saygısı ölçeği puanlarının çok yönlü varyans analizi sonuçları .....            | 62    |
| <b>Tablo 4.</b> Tanı ve cinsiyet değişkenlerine göre sosyal beceri envanteri alt ölçekleri ve benlik saygısı ölçeği puanlarının Anova sonuçları.....                                 | 63    |
| <b>Tablo 5.</b> Cinsiyet ve tanı değişkenlerinin benlik saygısı düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesiyle ilgili Scheffe testi sonuçları .....                                      | 64    |

**EKLER LİSTESİ**

|                                       | <b>Sayfa</b> |
|---------------------------------------|--------------|
| <b>Ek 1.</b> Onam Formu .....         | 98           |
| <b>Ek 2.</b> Kişisel Bilgi Formu..... | 99           |



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem

Sosyal bir canlı olarak insanın varlığını sürdürebilmesi içinde yaşadığı topluma uyum sağlayabilmesini gerektirir. Uyum sağlayamayan birey bir takım zorluklarla karşılaşır ve bu zorluklar kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu durumda bireyin uyumunu artıracak bir takım becerilerinin olması önem taşımaktadır. Bireyin günlük hayatını sürdürebilmesi ve karşılaştığı problemleri çözebilmesi için diğer insanlar üzerinde etki bırakması gerekmektedir. Bu etki olumlu olduğu zaman kişinin yapmakta olduğu işlerdeki başarı seviyesi artacaktır. Bir satıcının müşterisini ikna etmesi, bir doktorun hastasını tanıyabilmesi ve onu tedaviye uyumlu hale getirebilmesi, mülakata giren birisinin iş verenleri etkileyebilmesi bazı becerileri gerektirir.

Belirli bir takım becerilere sahip olmak toplum içinde bireyin olumlu bir imaj edinmesini sağlar (Bandura, 1977). Bu becerilere sahip olan bireyler diğerlerine göre toplum içinde çok daha aktif olduklarından daha çok alanda kabul görür ve sosyal olarak statülerinin artmasını sağlar. Bu durum ise hem bireyin benlik saygısını olumlu yönde etkiler hem de psikolojik olarak iyi hissetmesine katkıda bulunur (Riggio, Throckmorton ve De paola, 1990). Sorias'a (1986) göre sosyal beceriler bu beceriler arasında yer alır ve kişilerin bulundukları ortama uygun davranmalarını sağlayarak amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırır. Sosyal beceriler etkileşim sırasında dışarıdan olumlu bir şekilde karşılandıkça yapılma olasılığı artan davranışlar arasındadır (Kelly 1982). Bu beceriler bireyin neredeyse hayatının her döneminde ve her alanında kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Bireyselleşme sürecinin ve kişinin diğerleri tarafından kabulünün vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Kişinin yeni durumlara, yeni insanlara ve ortamlara uyumunu artırabilmesini sağlayan becerilerdir.

Kişilerarası iletişimde başlatma, sürdürme ve sonlandırma basamakları önemlidir. İletişimi uygun bir şekilde sürdürmek sosyal becerilerin varlığıyla orantılıdır (Bacanlı 1999a).Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakarak sosyal becerilerin toplum içinde yaşayan her birey için faydalı olduğunu söyleyebiliriz, ancak bazı kişiler için

çalıştıkları ya da yaşadıkları yerin özelliği gereğiyle sosyal becerileri öğrenmek daha önemlidir (Yüksel, 2012).

Sosyal becerilere sahip olmayan kişiler başkalarıyla etkili bir iletişim kuramadıkları gibi ya kendi haklarını da savunamazlar ya da sürekli diğerlerinin haklarını ihlal ederler. Her iki durum da kişiler arası ilişkiler için sağlıksızdır. Kişi ya kendi haklarından vaz geçer ya da kendi haklarını diğerleri pahasına savunur ve onları göz ardı eder (Çulha ve Dereli, 1987).

Diğerleri tarafından kabul görmek sosyal bir varlık olan insan için önemlidir. Sağlıklı olan her birey bu kabul için çalışacaktır. Kişinin iletişim kurmadaki beceri durumu bu kabulü değiştirecektir. Kişi kabul gördükçe de kendisiyle ilgili olan görüşü ve güveni de buna paralel olarak gelişim gösterecektir. Dışarıdan gelen kabul bir bakıma pekiştirici görevi görecektir. Ogilvy'e (1994) göre sosyal beceriler kişinin gelişim sürecinde kendiliğinden öğrenilmesi gereken becerilerdir. Ancak sosyal becerilerin edinimi Elliot ve Gresham'a (1993) göre bazı sebepler nedeniyle sekteye uğrar. Bu sebepler: Düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve öfkedir. Tyron, Soffer ve Winograd'ın (2001) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada kaygı ve depresyon düzeyi arttıkça sosyal beceri yetersizliğinin arttığını göstermiştir.

Bacanlı (1999) sosyal becerilerin bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bilişsel açıdan sosyal becerilerin bilişsel yönünü vurgularken, davranışsal açıdan ise sosyal beceri eksikliği davranışın kazanılmamış olması olarak görülmektedir. O'Donohue ve Krasner (1995) sosyal beceri yetersizliğini becerilerin öğrenilmemiş olmasının yanı sıra onların yerini tutabilecek olumsuz davranışların kullanılıyor olması ya da önceden kazanılmış becerilerin kullanılmaması ya da unutulması şeklinde ifade etmektedir. Bandura'ya (1977) göre bir kişinin kaygısını azaltmanın en etkili yollarından birisi de sosyal yeterlilik algısını artırmaktır. Sosyal yeterlilik kavramı çoğu zaman sosyal becerilerin yeterli olması ile eşdeğer anlamda kullanılmaktadır.

Teorik olarak sosyal becerileri yeterli olan kişilerin güçlü ilişkileri olduğu ampirik araştırmalarla desteklenmiştir (Segrin ve Taylor, 2007). Bunun tam aksine sosyal becerileri zayıf olan bireylerin depresif belirtiler gösterme ihtimali yüksektir. Yapılan araştırmalar ilişki kalitesi ve hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir (Ryff, Singer, Wing, ve Love, 2001; Segrin, 2001). Sosyal becerileri zayıf olan bireylerin stresli olaylarda problem çözme becerileri zayıf olduğu için daha olumsuz etkilenecekleri ancak sosyal becerileri yüksek olan

kişilerin sosyal bağlantıları güçlü olduğu için stresli durumlarda koruyucu rol oynayacaktır (Riggio, Watring ve Throckmorton, 1993). Kişilerin sosyal çevrede etkili olabildiklerini görebilmeleri ve sosyal olarak yetkin olduklarını düşünmeleri ruh sağlıkları açısından çok önemlidir. Kişi kendini sosyal ilişkilerde başarılı görürse kendisiyle ilgili beklentisi de bu oranda olumlu olacaktır (Bandura, 1977). Kişinin hangi yaşta olursa olsun kendini sosyal olarak yetersiz algılaması benlik saygısında da yetersizliğe sebep olacaktır. Çevreden olumlu geri bildirimler almaması sosyal bir birey olan insanı olumsuz yönde etkileyecektir.

Sosyal becerilerin önemini vurgulayan araştırmacılardan bir diğeri olan Ogilvy (1994) de sosyal becerilerin yetersizliği durumunda kişinin işlevselliğini bozacak bir çok problemle karşılaşacağını ve anti-sosyal davranışlar, okul terki, alkol ve madde kullanımı ve yetişkinlik psikozunun bunlar arasında olduğunu belirlemiştir. Bunu destekleyen başka bir çalışma da Perez, Riggio, Kopelowicz (2006) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre sosyal beceriler klinik durumlarla doğrusal bir ilişki göstermektedir. Bu da klinik belirtiler ne kadar ciddiye sosyal becerilerin de o kadar düşük olacağı anlamına gelmektedir.

Ayrıca Mitchell'e (1990) göre yapılan bir çok çalışmada sosyal becerilerin düzeyi benlik saygısını da etkilemekte ve bu da kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkinin kalitesini belirlemektedir. Riggio, Throckmorton ve Depaola (1990) lise mezunu öğrencilerle yaptığı çalışmada, sosyal beceri ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir. Ayrıca Pairsh ve Parish'in (1991) lise öğrencilerinde benlik saygısı, sosyal beceri ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Şahiner (1994) ise, üniversite gençleriyle yaptığı çalışmada atılganlık ve benlik kavramı arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca atılganlık derecelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını da belirlemiştir. Benlik saygısını geliştirmenin en temel basamaklarından biri kişinin insan ilişkilerini daha doyum verici bir şekilde yaşamasıdır. Erikson'un kuramında kişinin güven duygusuna sahip olması diğerleriyle olan ilişkisinden kaynaklanmaktadır (Mitchell, 1990).

Rogers, farkındalığın oluşmaya başladığı yaşamın ilk yıllardan itibaren insanın yakın çevre ile etkileşiminin benlik saygısını etkilediğini belirtmektedir. Ona göre benlik saygısı, insanların olumlu ve olumsuz geribildirimlerinin önemli bir sonucudur ve bireyin kişiliğinin önemli bir ögesidir (Akt. Öner, 1987). Coleman'a (2003) göre kişinin kendi yeterliliği hakkında olumlu düşüncelere sahip olması çevresinde yaşadığı olumlu yaşantılar ve geri bildirimlerle alakalıdır. Bu durum en çok da kişinin yakın

çevresinden etkilenir(Akt: Çelikkaleli, 2006). Diener ve Fujita (1995), aile desteği ve yakın arkadaşlar gibi sosyal kaynakların, kendine güven duymanın ve sosyal becerilerin olmasının kişinin sosyal ilişkileri açısından önemi üzerinde durmuşlardır. Diener ve Seligman (2002) yaptıkları çalışmalarda kendini daha iyi hisseden kişilerin aileleri ve arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler kurduklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca bu kişilerin depresyon geçirme olasılıkları da düşük bulunmuştur. Ayrıca Watson (1988) da diğerleriyle ilişki kurmasının ve çevresiyle sosyal, davranışsal ve zihinsel olarak yaptığı bağlantıların kişinin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyeceğini savunmuştur. Ryan ve Deci (2001) psikolojik iyi oluşla sosyal beceriler arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kişinin kendine güven duyması ve kendini ifade edebilmesi en gerekli yaşam becerileri arasındadır. Kişi özgüvene sahip olduğunda gerek iş çevresi, gerek akademik çevresi ve gerek sosyal çevresi içerisinde kabul görür ve başarılı olur. Özgüveni düşük bireylere göre özgüveni yüksek bireyler her alanda daha hızlı gelişim gösterebileceklerdir (Arends, 2000). Morrison (1994) kişinin benlik kavramını etkileyen öğeler olarak kişilerarası ilişki eksiklikleri, sosyal beceri eksiklikleri, empati, öz denetim ve benlik saygısındaki eksiklikleri göstermiştir. Bu eksiklikler tamamlanarak kişinin benlik kavramının da güçlendirilmesi sağlanabilir.

Bacanlı'ya (1999) göre sosyal ilişkilerde başarısı düşük olan ya da başarısız olacağını düşünen kişinin özgüveni de düşük olabilir. Kişinin özgüveni düştükçe kaygı düzeyi artar. Zimbardo'ya (1977) göre sosyal kaygısı ya da utangaçlık düzeyi yüksek olan kişiler depresyona ve sosyal fobiye daha çok eğilim göstermektedir. Bu durumlar zamanında farkedilip önlem alınmadığında daha da kötüye gidebilmekte ve kişinin hayat kalitesini düşürebilmektedir. Mudore'a (2002) göre sosyal kaygısı olan kişiler diğer insanlarla beraber vakit geçirmek istemekte, ancak sosyal becerileri yetersiz olduğu ve özgüvenleri düşük olduğu için harekete geçememektedirler. Riggio, Thockmorton ve De Paola'ya göre (1990) sosyal beceri ve benlik saygısı arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Ancak sosyal beceri ve benlik saygısı, sosyal kaygı ve yalnızlıkla negatif korelasyon göstermiştir.

Gard, Turone ve Devlin'in (1985) 6-11 yaş arası çocuklarla yapmış oldukları çalışmada sosyal beceri çalışmalarının davranım bozukluklarını azaltma konusunda etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Verduyn ve arkadaşlarının (1990) 10-13 yaşlarında 365 öğrenciyle yapmış oldukları sosyal beceri eğitimi sonucunda sosyal beceri eğitimi grubuna katılan öğrencilerin sosyal etkileşimlerinde artış, davranım

bozukluklarında azalma ve benlik saygılarında artış görülmüştür. Hogarty ve arkadaşları (1991) şizofreni tanısı almış olan hastaları 4 gruba ayırmışlardır. Birinci gruba aile tedavisi, ikinci gruba sosyal beceri tedavisi, üçüncü gruba aile tedavisi ve sosyal beceri tedavisi, dördüncü gruba ise sadece ilaç tedavisi uygulanmıştır. Çalışmanın 2 yıl sonraki izlemine bakıldığında hastalığın geri dönüş oranının en az aile tedavisi ve sosyal beceri tedavisi alan bireylerde olduğu görülmüştür. Tek başına sosyal beceri tedavisi alan bireylerde hastalığın geri dönüşünü 1 yıl geciktirdiği görülmüştür.

Kişinin kendini nasıl değerlendirdiği ruh sağlığı üzerinde etkilidir. Benlik saygısının yüksek olması kişinin psikolojik stres faktörlerinden korunmasına yardımcı olmaktadır. Benlik saygısı olumlu sosyal davranışlara ve ruh sağlığına katkıda bulunmatadır. Düşük benlik saygısı ise bir çok sosyal davranış problemine ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Bu hastalıklar arasında içe vurum bozuklukları (depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları ve kaygı bozuklukları) ve dışa vurum bozuklukları (saldırganlık ve madde kullanımı bozuklukları) (Mann, Hosman, Schaalma ve de Vries, 2004).

Coopersmith (1967) yaptığı sekiz yıllık çalışma sonucunda benlik saygısı yüksek ve düşük kişileri ayırt etmiştir: Benlik saygısı yüksek kişilerin zorluklarla baş etme gücü, iyimserliği, güvenirliliği ve başarısı benlik saygısı düşük kişilere oranla daha yüksektir. Bu kişiler ayrıca başkalarına yardımcı olurlar, kendilerine güvenirlir, yeni fikirlere açıktırlar, yaratıcı ve araştırmacıdırlar. Benlik saygısı düşük olan kişiler ise utangaçtırlar, sürekli başarısız olma kaygısı taşırlar, kendilerine ve başkalarına güvenmezler, kendilerine pek değer vermezler, pasiftirler, yakın ilişkilere girmekten kaçınırlar, kendilerinin diğer insanlardan daha aşağı olduğuna inanırlar.

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendilerini diğer insanlardan daha üstün gören kişiler değildir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerinin de toplumdaki diğer bireyler kadar değerli olduklarını bilir ve buna göre davranırlar. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise kendilerine saygı duymazlar ve diğerleriyle yaptıkları karşılaştırmalarda onlardan daha aşağıda olduklarını düşünüp kendilerini daha az değerli görürler (Rosenberg, 1986).

Benlik saygısı düşük kişiler ayrıca sürekli olarak diğerleri tarafından reddedilecek ve saçma bulunabilecek şeyler söylemekten kaçınırlar. O yüzden sosyal ilişkilerden kaçarlar. Sosyal olsalar bile çok fazla konuşmamayı ve sessiz kalmayı tercih ederler. İlgi merkezi olmak onların pek hoşlanmayacağı bir durumdur. Bu yüzden sosyal ilişkileri kısıtlıdır ve bu durum onlara pek tuhaf gelmez (Dilek, 2007). Benlik

saygısı ayrıca birçok sosyal davranış paterniyle de ilgilidir. Düşük benlik saygısına sahip kişiler, yüksek benlik saygısı olanlardan daha kolay ikna edilebilirler (Janis ve Field, 1959). Buradan çıkarılacak sonuç üzerine sosyal becerileri ve benlik saygıları yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıkları ve hayat kaliteleri daha yüksek olmaktadır. Peki sosyal beceri ve benlik saygısının düşük olması kaygı bozukluğu ile alakalı mıdır ya da kaygı bozukluğu olan kişilerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyi daha mı düşük olmaktadır?

Kaygı; sevinç, mutluluk, üzüntü gibi duygularımızdan bir tanesidir. Günlük hayatta baş etmek zorunda kalınan zorlayıcı durumlar kaygıya sebep olabilmektedir: Yoğun trafikte uzun süre kalma, işe geç kalma, yetişmesi gereken işleri zamanında yetiştirememeye ya da sınavlara girme. Kaygı duymak da aynı diğer duyguları hissetmek gibi doğaldır. Ancak kaygı hoşluk veren değil, nahoşluk veren bir duygudur.

Kaygı, her an kötü bir şey olabileceğine dair düşüncelerle aniden ortaya çıkan ve genelde kişilerde sıkıntı yaratan bir duygudur. Kişi bu durumda oluşacak tehlikeyi engelleyemeyeceğini ve baş edemeyeceğini düşünür (Antony ve Swinson, 2000). Kaygı durumunda kişi sanki çok kötü bir şey olacakmış düşüncesine kapılır. Ancak bu kötü şeyin nedeni kişiler tarafından pek bilinmez. Kaygı, içsel bir tehlike ya da tehdit sonucunda verilen psikolojik bir tepkidir. Kaygı hafif bir gerginlikten panik seviyesine varacak derecede yaşanabilir. Kaygının bir bozukluk tanımı alabilmesi için kişinin hayattaki işlevselliğini bozuyor olması, sürekli olması, fiziksel belirtilerin ortaya çıkarması (baş dönmesi, sersemlik, baygınlık hissi, mide bulantısı, kusma, kol ve bacak kaslarında kasılma gibi)dir. Kaygı, gündelik stres kaynaklarına verilen bir tepki olmaktan çıkıp bozukluk olduğunda kişinin ailevi ve mesleki yaşantısını, başkaları ile kurduğu etkileşimi ve kişinin kendine dair algısını bozabilir (DSM-5, 2014). Kaygı bozukluğu olan kişilerin günlük işlevlerinde ve rollerinde bozulmalar meydana gelir, çünkü bu kişiler hastalık nedeniyle iş kaybına uğrar ve istedikleri şekilde davranamazlar. Bunun yanında kaygı bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan mutsuzluk, tahammülsüzlük, sinirlilik kişilerin insanlarla olan ilişkilerini olumsuz etkileyecektir (Berkson, 2003).

Kawash'ın 1982 yılında yaptığı araştırma kaygı ile ilgili bu bilgileri destekler niteliktedir. Araştırmada; benlik saygısının kaygı ile negatif, dışadönüklük ile pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Kaygı az olduğu zaman dışadönüklük artmakta dolayısıyla bunun sonucunda sosyal etkileniş artmakta ve benlik saygısı daha yüksek olmaktadır (Kawash, 1982). Benzer şekilde Turan, Herken, Mutlu ve Küçükkolbaşı'nın (1998)

yaptığı araştırmaya göre benlik saygısı düzeyi yükseldikçe öğrencilerin depresyon düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri ve psikolojik belirti düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

Somers, Goldner, Waraich ve Hsu (2006) tarafından yapılan sistematik alanyazın araştırmasına göre kaygı bozukluklarının yaşam boyu görülme oranı %16.6'dır ve kadınlarda görülme olasılığı erkeklerde görülme olasılığından çok daha yüksektir. Kaygı bozuklukları, gerek sık görülen bozukluklardan biri olması gerekse de kişilerin hayat kalitesini olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle araştırma konusu olarak ele alınmaktadır.

Kaygı bozuklukları, sosyal beceriler ve benlik saygısı konularında yapılan araştırmalarla ilgili alan yazın incelendiğinde Yurtdışında Stravynski, Marks ve Yule (1982) tarafından yapılan çalışmada ayaktan tedavi gören psikiyatrik hastalarda sosyal beceri eğitimi verilmesinin etkileri; Riggio, Throckmorton ve De Paola (1990), sosyal beceri ile yalnızlık, sosyal kaygı, özsaygı ve denetim odağı arasındaki ilişki, Kurtz ve Mueser (2008) sosyal beceri eğitiminin şizofreni hastalarının psikososyal işlevselliği üzerindeki etkisi, Kawash (1982) ergenlerde benlik saygısının kaygı ve dışa dönüklük ile olan ilişkisini, Geist ve Hamrick (1983) çekingenlik ve düşük benlik saygısı arasındaki ilişkiyi, Byrne (2000) 7., 9. ve 12. Sınıf öğrencilerinin korku ve endişe ile baş etme düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Ülkemizde ise Şahiner (1994) üniversite gençlerinde atılganlık ve benlik kavramı arasındaki ilişkisini, Dikmeer (1997), Ankara SSK Hastanesi'nde çekingenlik ve sosyal geri çekilme şikayetleriyle baş vuran ergenlerden oluşan bir grupta verilen sosyal beceri eğitiminin çekingenliğin azalması üzerindeki etkisini, Uğuroğlu (1996) benlik saygısı ve atılganlık arasındaki ilişkiyi, Demir ve Şahiner'in (1995) yaptığı çalışmada atılganlık ile benlik saygısı, depresyon, sosyal güç, dışa dönüklük arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Ancak kaygı bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış yetişkinlerde benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet ve tanı alıp almamaya göre değişip değişmediğine dair herhangi bir araştırma yapılmamıştır. Bu çerçevede, gerçekleştirilecek olan bu çalışmayla yanıt aranacak soru; kaygı bozukluğu tanısı (yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu) alan bireyler ile tanı almayan 18- 40 yaş arası bireylerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet ve tanı alıp almamaya göre farklılık gösterip göstermediğidir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1.0. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre benlik saygısı ve sosyal becerileri (sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.1. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre benlik saygıları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.2. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre duyuşsal anlatımcılık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.3. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre duyuşsal duyarlılık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.4. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre duyuşsal kontrol puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.5. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre sosyal anlatımcılık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.6. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre sosyal duyarlılık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 1.7. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamalarına göre sosyal kontrol puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

İnsan duyguları, düşünceleri, duyumları, davranışlarıyla çok yönlü bir varlıktır. Bazen kişi kendi duygu ve düşüncelerinin farkına bile varmayabilir. Farkında olunmadığında çoğunlukla bu duygu ve düşünceler ifade edilmeden geçilir ya da aşırı bir şekilde ifade edilir ki bu da bir problemdir. Bizler duygularımızı ve düşüncelerimizi genelde davranışlarımızla gösteririz. İster sözlü ya da sözsüz olsun dışa vuran davranışlar kişiler arası iletişimde büyük rol oynar. Kişi davranışları sonucunda etraftan aldığı tepkilere göre kendisiyle ilgili değişikliklere gidebilir.

Bir bireyden diğeri olmadan bahsetmek pek mümkün değildir. Her ne kadar “birey” sözcüğü kişiyi “diğeri”nden ayırıyorsa da birey diğeriyle etkileşim içinde olmadığında eksik kalır. Kişiler kendilerini tanımlarken toplum içindeki bazı rollerden (anne, baba, eş, çocuk gibi) bahsederiz. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri (içedönük, dışadönük) de diğeriye karşı tutumumuza göre belirlenir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995).

Sosyalleşme, en önemli gelişim görevlerinden bir tanesidir. Bu süreçte kişi belirli bir grup tarafından üye olarak kabul edilmekle kalmaz aynı zamanda o grubun önceden belirlenmiş olan değerlerini, kurallarını ve inançlarını da benimser (Gander ve Gardiner,1998). Ellis’e göre birey sosyal bir varlık olması nedeniyle paylaşım önem vermektedir. Kişi kendini ifade edebildiği ölçüde ve paylaşımında bulunabildiği ölçüde mutlu olmaktadır. Bu da kişilerarası ilişkiler kurmanın önemini vurgulamaktadır (Akt. Özen, 2005).Sosyal beceriler ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına bakarak sosyal becerilerin toplum içinde yaşayan her birey için faydalı olduğunu söyleyebiliriz ancak bazı kişiler için çalıştıkları ya da yaşadıkları yerin özelliği gereğiyle sosyal becerileri öğrenmek daha önemlidir görüşü bu durumu destekler niteliktedir.

Benlik saygısını geliştirmenin en temel basamaklarından biri kişinin insan ilişkilerini daha doyum verici bir şekilde yaşamasıdır. Erikson’un kuramında kişinin güven duygusuna sahip olması diğeriyle olan ilişkisinden kaynaklanmaktadır. (Mitchell, 1990)Kişi hangi yaşta olursa olsun kendini sosyal olarak yetersiz algılaması benlik saygısında da yetersizliğe sebep olacaktır. Çevreden olumlu geri bildirimler almaması sosyal bir birey olan insanı olumsuz yönde etkileyecektir Corey (2005).Becerileri yetersiz olan bireylerin evde, okulda, işte ve kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayabileceklerini ileri sürmüştür. Sosyal yeterliliği ve kişiler arası iletişimi geliştirmeye yönelik müdahaleler ruh sağlığı konusunda koruyucu ve tedavi edici özelliğe sahip olacaktır (Spence, 2003).Bu durum araştırmacıları bu alanda çalışma yapmaya çekmiş olsa da henüz ülkemizde yurt dışında bu alanda yapılan çalışmalar kadar çalışma yapılmadığı görülmektedir.

Kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerde bedensel belirtilerin şiddeti, kişinin olumsuz bilişleri ve duyguları paralelinde sosyal geri çekilme görülmektedir. Sosyal geri çekilmenin yaşanması çoğu zaman bireyin sosyal ortamlara girmesini engellemekte, sosyal yaşamına ket vurmakta ve sosyal becerilerini kullanmasına engel olmaktadır.

Tüm bunların yaşanması kişinin benlik saygısını etkilemektedir. Sosyal beceri eksikliği bulunması ve benlik saygısı düzeyinin düşük olmasının kaygı bozukluklarının devam etmesine sebep olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada sosyal beceri ve benlik saygısı kaygı bozukluğu tanısı almış olan ve böyle bir tanı alamayan 18-40 yaş arası kişilerde tanı alıp almama ve cinsiyet değişkenlerine göre araştırılmıştır.

Benlik saygısı ve sosyal sosyal beceriler kişilerin hayatlarını sürdürmek için sahip olmaları gereken iki temel özelliktir. Her birinin yokluğunda birey bir takım zorluklarla karşı karşıya kalacaktır. Günlük hayatı sürdürmeyi kolaylaştırma açısından bu iki ögenin büyük önemi bulunmaktadır. Türkiye’de sosyal beceri ve benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında her ikisinin birlikte kaygı bozuklukları ile ele alınmadığı görülmektedir.

Psikolojik sağlık kişilerin hayat kalitesini etkilediği gibi genel olarak toplumun verimliliğini, başarısını ve sağlığını etkilemektedir. Bu yüzden psikolojik rahatsızlıkların bireylerin yaşam alanlarından (sosyal, mesleki, özel, akademik) ve becerilerinden hangilerini etkilediğinin öncelikle ortaya çıkarılması ve bunlara müdahale edilmesi önemlidir. Araştırma konularının sosyal beceri ve benlik saygısı olmasında, bu kavramların bireylerin hayat kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde etkili olması ve son yıllarda bu kavramlara verilen önemin giderek artmasıdır. Daha önce ülkemizde kaygı bozukluğu gibi nevrotik gruba giren bireylerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesine az rastlanmaktadır.

Psikiyatri alanında kaygı bozukluklarıyla ilgili bir çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar genelde bozukluğu görülme sıklığı, başka hangi bozukluklarla birlikte görüldüğü ve cinsiyet, yaş, medeni hal gibi değişkenler açısından incelenmesi üzerine yapılmaktadır. Sosyal beceri ile ilgili araştırmalar ise psikiyatride şizofrenik bozukluk ya da asperger bozukluğu gibi bozuklukların yol açtığı sosyal beceri eksikliklerini tamamlamak için uygulanan beceri programları ve bu programların yararlarını ölçme üzerinedir. Psikolojik danışma ya da psikoloji alanında ise sosyal beceri ve benlik saygısı ya birer birer ele alınmakta ya da etkileşimleri farklı değişkenler açısından incelenmektedir. Bunun yanında belirli bir popülasyondan seçilen kişilere uygulanan beceri programlarının kontrol grubu ile karşılaştırılması çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmanın özgün tarafı psikiyatri, psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarının tümünü ilgilendiren değişkenleri ele alması ve bu bölümlerin birlikte çalışmasının faydalı olacağını göstermesidir. Araştırmanın sonucunda elde edilecek sonuçların kaygı bozuklukları konusunda yapılacak olan çalışmaların geliştirilmesine de katkı

sağlayacağı ve kaygı bozuklukları tedavisinde sosyal beceri ve benlik saygısı geliştirmeye yönelik müdahalelere vurgu yapılacağı düşünülmektedir

Bu çalışmada yer alan değişkenler güncelliğini korumaktadır. Benlik saygısı, sosyal beceri ve kaygı bozuklukları ayrı ayrı bir çok yabancı ve yerli çalışmanın konusu olmuştur. Ancak bu üçünün birden ele alındığı çalışma ne klinik çevrede ne de akademik çevrede yer almamaktadır. Bu açıdan alanyazında yer alan boşluğu doldurma açısından önem taşımaktadır. Çalışmanın sonuçlarını desteklemek için benzer çalışmaların sonuçlarına bakılacaktır.

Günümüzde sosyal, mesleki ve özel hayatı olumsuz etkileyen bir çok etkenden bir tanesi de kaygı bozukluğuna sahip olmaktır. Hayat kalitesini oldukça olumsuz etkileyen kaygı bozukluğunun sosyal beceri ve benlik saygısı üzerinde bir etkisi olup olmadığını araştırmak hem klinik açıdan hem de psikolojik danışmanların ve psikologların çalıştığı diğer bir çok alanda sosyal beceri ve benlik saygısının ön plana çıkmasını sağlayarak bu alanların çalışılmasını sağlayacaktır. Klinisyenler açısından terapötik süreç içerisinde hedefler arasına benlik saygısını artırma ve sosyal becerileri geliştirme gibi maddelerin eklenmesi terapötik etkiyi daha da artıracaktır. Psikolojik danışmanlar çalışmakta oldukları okullarda benlik saygısı ve sosyal beceri üzerine yapacakları rehberlik çalışmalarında öğrencilerin hem kaygıları hem de stresleriyle baş edebilecekleri beceriler kazandırmış olacaklardır. Cinsiyet değişkeni bu çalışmalara en çok kadınların mı yoksa erkeklerin mi gerek duyduğunu ortaya koyacaktır.

Araştırmanın kaygı bozukluğu tanısı almamış bireylerinden oluşan bölümü öğretmen ve öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Öğretmenlik mesleği sosyal becerilere en çok ihtiyaç duyulan mesleklerden birisidir. Bir bakıma bu araştırmanın öğretmen adaylarının sosyal becerilerinin ölçülüp bu konuda beceri artırıcı çalışmaların yapılmasını destekleyici bir tarafı bulunmaktadır. Avşar ve Kuter'e (2007) göre sosyal beceri toplumdaki tüm bireylerin sağlıklı iletişim kurabilmek için sahip olmaları gereken becerilerdir. Ancak toplumda bu becerilere sahip olmasının çok büyük önem arz ettiği bazı meslekler vardır. Bu mesleklerin başında öğretmenlik gelmektedir. Öğretmenler gerek sınıf içinde öğrencilerle, okulda idareciler ve diğer öğretmenlerle, velilerle etkileşim halinde olmak zorundadır. Bunun yanında sahip olduğu sosyal becerileri de öğrencilerine aktarabilmesi önemlidir. Öğretmenlerin sosyal beceri düzeyleri belirlenip buna göre geliştirici eğitimlerin verilmesi gerekmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılacak olan bireylerin, ölçekleri cevaplandırırken doğal ve içten olacakları; yanıtların geçerli ve güvenilir olacağı varsayılmaktadır.
2. Seçilen araştırma örnekleminin, evreni temsil edeceği ve onların eğilimlerini yansıtacağı varsayılmaktadır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Adana ili sınırları içerisinde Nisan 2012- Eylül 2014 tarihleri arasında Adana Yüreğir Başkent Psikiyatri Polikliniği ve Özel Psikiyatri Polikliniğine başvuran kaygı bozukluğuna sahip bireyler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, “Sosyal Beceri Envanteri”nin, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada karşılaştırma grubu olarak öğretmen ve öğretmen adaylarının alınması ile sınırlıdır.
4. Araştırmada değişken olarak yalnızca tanı alıp almama ile sınırlandırılmış, kaygı bozukluğunun türleri değişken olarak ele alınmamıştır.

#### 1.6.Tanımlar

**Sosyal Beceri:** Sosyal beceriler, temelinde mesaj alıp verme bulunan kişilerarası iletişimi düzenleyen belirli sosyal ve kültürel normlardan etkilenen öğrenilmiş sosyal davranış ve stratejilerdir (Riggio, 1986).

**Duyuşsal Anlatımcılık (Emotional Expressivity):** Bireylerin sözel olmayan becerilerinden oluşur. Kişiler arası iletişimde duyuşsal mesajların gönderilebilmesi becerisini kapsar. Bu beceriye sahip kişiler canlı ve neşelidir ve bu yönleriyle diğerlerini etkileyebilmektedirler (Riggio, 1986).

**Duyuşsal Duyarlık (Emotional Sensitivity):** Başkalarının sözel olmayan tepkilerini ve mesajlarını algılayabilme ve doğru bir şekilde yorumlayabilme becerisidir. Duyuşsal olarak duyarlı bireyler diğerlerinin tepkilerinden kolayca etkilenebilmektedirler (Riggio, 1986).

**Duyuşsal Kontrol (Emotional Control):** Kişilerin kendi sözel olmayan becerilerini düzenleyebilme ve kontrol edebilme becerileridir. Bu beceriler belirli duyguları doğru yerde doğru şekilde kullanabilme ve gerektiğinde bunları saklamayı içerir (Riggio, 1986).

**Sosyal Anlatımcılık (Social Expressivity):** Bireylerin sözel iletişim kurma becerisidir. Mesajları sözel olarak doğru bir şekilde iletebilme bu beceri kapsamına girer (Riggio, 1986).

**Sosyal Duyarlık (Social Sensitivity):** Bireyin diğer kişilerin sözel mesajlarını alma ve doğru bir şekilde yorumlayabilme becerisidir. Bu becerisi yüksek olan kişiler ortama uygun davranmaları gerektiğini bilirler ve sosyal kurallara karşı hassastırlar (Riggio, 1986).

**Sosyal Kontrol (Social Control):** Sosyal kontrol becerisi bireyin sosyal olarak rol oynaması ve bulunduğu ortama uygun davranmasıdır. Bu beceriye sahip bireyler içinde bulundukları sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilen, kendi davranışlarından emin olan ve değişen ortamlara göre davranışlarını değiştirebilen kişilerdir (Riggio, 1986).

**Benlik Saygısı:** Benlik saygısı “bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri” olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965).

**Kaygı Bozukluğu:** Otonomik ve somatik belirtilerle beraber seyreden, öznel bir rahatsızlık ve huzursuzluk hissi olarak tanımlanabilir. Kaygı normal şartlarda da, gerçek veya olası bir tehlikeye karşı da ortaya çıkabilir. Ancak herhangi bir stresör veya uyaran olmaksızın ortaya çıkan ve günlük etkinliklerin yerine getirilmesine engel olacak şiddette olursa, kaygı bozuklukları olarak tanımlanır (DSM- V, 2014).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde kaygı bozuklukları, sosyal beceri ve benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Kaygı Kavramı

İngilizce’de “anxiety” sözcüğü ile ifade edilen bu kavram zaman zaman “endişe” ya da “kaygı” olarak Türkçe’de karşılık bulmaktadır. Klinik ortamlarda “anksiyete bozukluğu” olarak geçiyor olsa da “kaygı bozukluğu” terimi daha anlaşılır olmaktadır. (Öztürk, 2004)

Kaygı, her an kötü bir şey olabileceğine dair düşüncelerle aniden ortaya çıkan ve genelde kişilerde sıkıntı yaratan bir duygudur. Kişi bu durumda oluşacak tehlikeyi engelleyemeyeceğini ve baş edemeyeceğini düşünür (Antony ve Swinson, 2000). Günümüzde kaygı her an her yerde karşımıza çıkabilmektedir ve günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Kaygı bireyin dış bir uyarana verdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel belirtileri içeren bir tepkidir (Özer, 2002). Morgan’a (1977) göre kaygı kişilerin var olmasında en temel duygulardan bir tanesidir. Ancak diğer olumsuz duygularla içiçe olabileceğinden ayırt edilmesi pek kolay değildir.

Kaygı kişinin karşılaştığı uyararla baş edemeyeceğini anladığı durumlarda ortaya çıkar. Kişinin kendi gücünü uyararla baş edebilecek kadar yüksek görmemesi halinde kaçma ya da donma tepkisi ortaya çıkar. Bunun tam tersi olarak kişi karşılaştığı durumla baş edebileceğine ve gücünün yeteceğine inanırsa savaşıma tepkisi ortaya çıkar (Beck ve Emery, 2011).

Kaygının ortaya çıkmasının temel nedenlerinden birisi kişinin yaşadığı çatışmadır. Kişinin belirli bir amaca yönelik davranışlarının içsel ya da dışsal kaynaklar tarafından engellenmesi kişinin çatışma yaşamasına ve dolaylı olarak da kaygının ortaya çıkmasına sebep olur (Morgan, 1977).

Kaygı derecelerine göre hafif ya da şiddetli olarak ayrılır. Basit bir gerginlik ile panik arasında değişebilir. Kaygı her ne kadar patolojik olarak görülse de uyumu

artırmaya yönelik özellikleri de vardır. Kaygı içsel ve dışsal tehlikelere karşı kişiyi alarma geçirerek önlem almasını sağlar (Özpoyraz, 1998).

### **2.1.1.1. Kaygı Bozuklukları İle İlgili Kuramlar**

#### **Psikanalitik Kuram**

Kaygıyla alakalı ilk açıklamalar psikanalitik kuramı ortaya atan Freud tarafından yapılmıştır. Freud'a göre kaygı dürtülerin engellenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu açıklama Freud'un kaygıya ve kaygının nedenine dair ilk açıklamasıdır. Daha sonra bu açıklamayı değiştirmiş ve kaygının aslında egonun tehlikeli bir durum olduğunu algılaması sonucunda bastırma mekanizmalarının devreye girmesi olarak tanımlamıştır. Freud'a göre üç tür kaygı türü vardır: Sinyal kaygı, travmatik kaygı ve nevrotik kaygı. Ancak daha sonra Freud kaygının insanın hayatını devam ettirebilmesi için doğal bir tepki olduğunu ve bir tehdit sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir (Freud, 1936).

Psikanalitik kurama göre kaygı kişinin bilinç altında yaşanır. Kaygının sebebi ego ile alt benlik ya da ego ile üst benlik çatışmasıdır. Eğer ego yeterince güçlü ise kaygıyla baş edebilir ancak baş edemeyecek durumdaysa kaygı bir döngü halinde devam eder (Özpoyraz, 1998).

Öztürk'e (2004) göre kaygı dört farklı şekilde görülebilir; Süperego (üstbenlik) kaygısı, İğdişlik (kastrasyon) kaygısı, ayrılma ksygısı ve altbenlik (id) kaygısı. Bu kaygı türlerinden süperego kaygısı, iğdişlik kaygısı ve altbenlik kaygısı birbirinden ayırt edilemez. Ayrılma kaygısı ise diğerlerinden ayırt edilebilir ve kişinin hayatında önemli bir yer tutar.

Klein'a göre kaygı yaşam ve ölüm dürtüleri arasındaki çatışma sonucunda ortaya çıkar. Kaygının kaynağı bu iki dürtü arasındaki çatışma olduğundan yaşam boyu sürecektir. Ölüm dürtüsünün kişinin içindeki işleyişi kaygının temeli olan ilk tehlike algısını ortaya çıkarmaktadır (Klein, 1948). Freud ile Klein'ın kaygı açıklamaları arasındaki fark Freud'un sağlıklı benliğin ancak kaygı olmadan olabileceğini belirtmesi; Klein'ın sağlıklı benlik tanımının ise kaygının ortadan kalkmasından değil, kaygıyla baş edebilme gücünden geldiğini belirtmesidir (Akt: De Bianchedi ve ark., 1988).

#### **Bilişsel Kuram**

Bilişsel kurama göre kaygı, kaygı kişinin zihninde yarattığı senaryoya inanç derecesi sonucu ortaya çıkar. Dışarıdan bir etken kaygıya sebep olmaz. Kaygıya asıl

sebebi olan kişilerin olaylar karşısında yaptıkları çarpıtılmış yorumlardır (Özpoyraz, 1998). Bu kurama göre mutsuzluk ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasının sebebi dışarıda yaşanan olaylar değil kişinin bunları nasıl algıladığıdır. Kişinin olayları çarpık bir şekilde değerlendirmesi otomatik olarak kaygıyı tetiklemektedir. Kaygı tetiklendiğinde savaş ya da kaç tepkisi ortaya çıkmaktadır. Kişi dış uyaranı baş edilemeyecek bir tehdit olarak algırsa kaçma ya da donma tepkisi meydana gelir. Ancak kişi baş edebileceğini düşünürse savaşma tepkisi ortaya çıkar. Kişi kaygı uyandıran durumlara seçici bir algıyla odaklanmaya başlar (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Beck'e (1979) göre kaygı bozukluğu olan kişilerin düşüncelerinin içeriği kişisel alanına dair tehditlerle doludur. Kişi kendine, ailesine, sahip olduğu şeylere ya da sosyal statüsüne zarar geleceğini düşünür. Kaygı durumundaki kişi diğer insanların kendini reddedeceğini, eleştireceğini, hakkında olumsuz düşüneceğini ve kendisiyle dalga geçeceğini düşünebilir. Fiziksel ya da psikolojik zarar görme beklentisi sonuç olarak kaygıyla bağlantılıdır. Bu tür beklentiler oluştuğunda kaygı tetiklenir.

### **Davranışçı Kuram**

Davranışçı kurama göre kaygı öğrenilmiştir. Koşullu uyaranlar koşulsuz tepkilere sebep olur. Bu süreçte ailenin tepkileri sosyal öğrenme kuramına göre model alınır (Özpoyraz, 1998). Kaygı anne ve babanın davranışlarını öğrenip uygulamadan ya da klasik koşullanma sürecinden öğrenilmiş bir tepkidir (Uğuz, Altıntaş, Levent, 2006). Önceki koşullanmalarındaki yanlışlar nedeniyle kişi şu anda zararlı uyaranlarla özdeşleştirilmiş zararsız uyaranlara dahi kaygı tepkisi göstermektedir (Beck, 1979).

### **Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu kurama göre birey her an ölümün getireceği hiçe indirgenme olasılığı ile yaşar ve bu durum kaygı yaratır. Varoluşçu gerçeklerden birisi de ölümdür. Kişi bunu reddederek yaşarsa kaygısı artar. Ancak ölüm gerçeğiyle yüzleşmek ve sorumluluğunu almak kişiyi kaygıdan kurtarabilir (Koçak ve Gökler, 2008: 95).

Varoluşçu kuramcılardan birisi olan Rollo May'e (1977) göre kişinin hiçe indirgenme olasılığı nedeniyle yaşadığı kaygı sadece bir duygu değil, o andaki bir varoluş biçimidir. Çoğunlukla kişiler bu dayanılmaz durumdan kaçınabilmek için sorumluluktan ve özgürlükten kaçarlar.

### 2.1.1.2. Kaygı Türleri

#### Sosyal Kaygı Bozukluğu

Sosyal kaygı bozukluğu Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Kitabı'na (DSM- III) “sosyal fobi” adı altında ilk kez 1980 yılında girmiştir (Kearney, 2005). Schlenker ve Leary (1982) bireyin sosyal etkileşime girdiği kişiler üzerinde belirli bir etki bırakma çabası içinde olduğunu, bu izlenimi bıraktığından emin olmadığı durumlarda ise sosyal kaygı yaşayacağını belirtmiştir. Leary ve Kowalski (1995) ise sosyal kaygının başkaları tarafından değerlendirilme durumu söz konusu olduğunda ortaya çıkacağını belirtmiştir. Ancak sadece diğer kişilerin mevcudiyetinde değil, böyle bir olasılık olduğunda da sosyal kaygı yaşanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Kişinin belirli bir düzeyde sosyal kaygı yaşaması ilişkilerini düzenleyebilmesi ve sosyal olarak gelişebilmesi için önemlidir. Ancak çok yüksek düzeydeki kaygı bireyin uyumunu ve günlük hayattaki sosyal işlevlerini bozar (Albano ve Detweiler, 2001).

Sosyal kaygı bireylerin kişiler arası ilişkilerinin niteliği ve kendilerinin bu ilişkileri nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Kişilerin diğeriyle nasıl ilişki kuracakları bilişsel yapıdan kaynaklanan duygu ve davranışlar tarafından belirlenir (Baldwin ve Fergusson, 2001:235-236).

Sosyal kaygı evrende yaşayan tüm bireyler için geçerlidir. Sosyal bir durumda bir kişinin sosyal kaygı düzeyi iki ayrı uçta da olabilir. Kişi ya korkusuz olur ya da aşırı derecede kaygı yaşar. Kişi aşırı derecede kaygı yaşadığında kaçınma davranışı başlar. Kaçınma ileri boyutlara varıp hayatın kalitesini olumsuz etkilemeye başladığında kişi sosyal kaygı bozukluğu tanısı alır (Herbert, Rheingold, Brandsma, 2001).

Sosyal kaygı başkaları tarafından sürekli olumsuz değerlendirileceğini düşünme ile karakterizedir. Başkalarının kendilerini olumsuz değerlendirdiğini düşünerek kendilerini yetersiz ve değersiz görürler ve bu yüzden hayal kırıklığı yaşarlar. Rezil olabilecekleri düşüncesi çerçevesinde herkes ona bakıyormuş, onu değerlendiriyormuş ve yargılıyormuş gibi düşünür. Sosyal kaygısı olan kişilerde eleştirilmeye ve değerlendirilmeye karşı hassasiyet vardır. Bu kişiler karşıdakiler tarafından olumsuz karşılanabileceğini düşündükleri için kendi haklarını savunmazlar. Dışarıdaki insanlardan onay alma çabası sosyal kaygının doğmasına sebep olur. Kişinin kendine olan güveni düşüktür (Heckelman ve Schneier, 1995). Bunu destekler nitelikte Schlenker ve Leary (1982) sosyal kaygı bozukluğunun doğrudan benlik sunumu ile ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre sosyal kaygı kişinin belirli bir imaj

yaratmak istemesi ancak bu imajı yaratamayacağından korkması sonucunda oluşur. Leary ve Kowalski (1995) sosyal kaygının insanların görüşlerini kontrol etme isteğinden kaynaklandığını söylemişlerdir. Belirli bir imaj yaratmak başkalarından kabul görmek ve belirli bir statüye erişmek için önemlidir. Diğerleri tarafından olumlu olarak algılanmak önemli olduğundan bazı kişilerin sosyal durumlarda aşırı derecede meşgul ve kaygılı olmaları anlaşılabilir.

Yeni bir ortama giren neredeyse tüm bireyler kaygı duyar ancak bir kişinin sosyal kaygısının olduğunu söyleyebilmek için o kişinin kaygı yaratan ortamlardan kaçınması gerekmektedir. Sosyal kaygısı olan kişilerin belirli durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları sıkıntıya dayanamayacaklarını düşündükleri için o durumdan kaçmaları olasıdır (Özpoyraz, 1988).

Marks ve Gelder sosyal kaygılı olan kişileri topluluk içinde rahatsız olan, kolayca utanabilen, diğerleri tarafından eleştirileceğini düşünerek hata yapacağından korkan, diğerlerinin yanında yüzünün kızarmasından çekinen, topluluk önünde yemek yemek ve karşı cinsle konuşma başlatmakta zorluk yaşayan ve ilgi merkezi olmaktan kaçınan kişiler olarak tanımlamışlardır (Marks ve Gelder, 1966). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler yoğun kaygı yaşama korkusuyla kaçınmaları nedeniyle evde, okulda ve işte bir takım sıkıntılar yaşarlar. Kişiler aynı zamanda aile, iş ve sosyal ilişkilerinde sıkıntılar yaşarlar (Rapee, 1995). Kaçınma davranışları kişilerin diğerlerinden uzak durmasına sebep olur bu da bir süre sonra kişilerin depresyona girmesine sebep olur (Smari, Petursdottir ve Porsteinsdottir, 2001).

Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992) sosyal kaygıyı dört ayrı kategoriye ayırmışlardır. Topluluk önünde bulunma, sahnede gösteri yapma, insanlara rapor sunma, bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapma, tanımadığı kişilerle konuşma başlatma, küçük grup aktivitelerine katılma ya da partilere gitme gibi durumlarda zorluk yaşarlar. Diğer kişilere düşüncelerine katılmadıklarını söylemek, alınan bir eşyayı parası iade edilmek üzere götürmek, göz kontağı kurmak, ısrarcı bir satıcıyı reddetmek kaygıya sebep olur. Bunun yanında başkalarının yanında yemek yemek, içki içmek, başkaları izlerken çalışmak, yazı yazmak kaygı tetikleyicilerindendir.

Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu arasındaki farklar araştırmacılar tarafından tanımlanmaya çalışılmaktadır ancak bu ayrımın hangi noktada başladığına dair henüz bir fikir birliğine varılmamıştır. Bu konuyla ilgili kabul edilen en yaygın görüş ise sosyal kaygının aşırı bir derecede olmasının bozukluğa sebep olacağıdır. Başka bir deyişle aradaki tek fark bir derece meselesidir. Sosyal kaygı bozukluğu olan

kişiler, sosyal alanlarda o kadar fazla kaygı yaşarlar ki bazı kaçınma davranışlarında bulundukları için günlük hayatları olumsuz etkilenir. Bu durumların çok fazla olması kişinin hayat kalitesinin bozulmasına sebep olur. Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu beraber ele alındığında her ikisinin de ortaya çıkma sebebi ve yol açtıkları davranışsal tahribatlar benzerdir (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı bozukluğu belirtileri şunlardır:

- Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceği korkusuyla toplumsal bir ya da birden fazla durumda kaygı duyulması. Örneğin: Karşılıklı konuşma, tanınmayan kişilerle karşılaşma, yemek yerken ya da bir şeyler içerken izlenme, başkalarının önünde konuşma yapma
- Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar.
- Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman korku ya da kaygı doğurur.
- Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ve sıkıntıyla bunlara katlanılır.
- Söz konusu durumda duyulan kaygı sosyal ortamda çekinilecek bir duruma göre ya da sosyo- kültürel bağlamda orantısızdır.
- Kaçınma, korku ya da kaygı sürekli ve en az altı ay sürer.
- Korku, kaygı ya da kaçınma belirgin işlevsel bozukluğa neden olur ve kişinin hayatını olumsuz yönde etkiler (DSM- V, 2014).

### **Panik Bozukluk**

Panik sözcüğü, Yunan Mitolojisinde yalnız yaşayan, çılgık atarak insanların korkmasına neden olan bir Tanrının ismi olan “Pan” dan gelmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1997). Freud 1894 yılında panik bozukluğunu karşılayan anksiyete tablosunu Heckner’in çalışmasından da yararlanarak nevrasteni grubundan ayırmış ve “anksiyete nevrozu” olarak tanımlamıştır. Krapelin 1909’da yayınladığı kitabında “korku nevrozu” adıyla anksiyetenin fizik, otonomik ve davranışsal görünümünden bahsetmiştir (Berrios, 1996).

Panik bozukluğu nüfusun % 1-3’ ünde görülür ve kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazladır. Panik bozukluğu hayatın akışı içinde herhangi bir zamanda gelişebilir.

Ancak ortalama başlangıç yaşı yirmili yaşların ortalarıdır (Michael, Peter ve Barry, 2003; Akt: Sönmez, 2006).

Beklenmeyen bir anda aniden gelen ölüm korkusu, kalp krizi geçireceği, kontrolü kaybedebileceği, beyin kanaması ya da felç geçirebileceği ile ilgili düşüncelerin olduğu kaygı bozukluğudur (Uğuz, Altıntaş, Levent, 2006). Panik nöbetleri kalp çarpıntısı, titreme veya ürperme, nefes darlığı, boğulma hissi, bulantı, baş dönmesi, gerçeklikten kopma ya da gerçekdışılık hissi, kontrolü kaybetme (ya da çıldırma) korkusu, ölüm korkusu, duygusuzluk veya uyuşma ve sıcak ya da soğuk basmalarını içerebilen korkutucu fiziksel belirtilerden oluşmaktadır (Holland ve Leahy, 2009). Sıklıkla panik bozukluğuna diğer bazı bozukluklar eşlik eder: Majör depresyon, distimik bozukluk, sosyal fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif- kompulsif bozukluk, özgül fobi, sağlık kaygısı ve madde kötüye kullanımı ya da bağımlılığı (Leahy ve Holland, 2009).

Panik Bozukluk kendi içinde agorafobili ve agorafobisiz panik bozukluk olmak üzere ikiye ayrılır. Geçmiş yıllarda “açık alan” korkusu olarak bilinen agorafobi günümüzde yalnız başına kalma, Kalabalık yerlere gitme, sokağa tek başına çıkma gibi durumlardan korkmayı da içermektedir. Kişi korktuğu yerlere gitmekten kaçınır ya da buralara gitmek zorundaysa önlem alır. Böylece agorafobi başlamış olur. Bu durumda kişi çaresiz kalmaktan, kurtulamayacağından, takılıp kalmaktan ya da yaşadığı çaresizlik nedeniyle diğer insanların yanında küçük düşmekten korkmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Psikanalitik kurama göre agorafobisi olan bireyler çocukluk dönemlerinde ayrılık anksiyetesi yaşamışlardır. Bu durum anne babanın kaybı ya da yalnız bırakılma durumu sonucunda ortaya çıkmış olabilir. Kalabalık yerlerde bu kişilerin geçmişte yaşadıkları duygular yeniden canlanır (Uğuz, Altıntaş ve Levent, 2006). Bu kişiler bildikleri bir kişiyle beraberken kendilerini daha güvende hissederler. Sonuç olarak bir agorafobik yalnız olmadığı sürece birçok durumla baş edebilir (Emmelkamp, Bouman ve Scholing, 1995). Kişi her an yeniden atak geçirecekmiş korkusuna kapılır bu yüzden de bozukluk kendini sürdürür. Bu bozukluğun şiddetli versiyonlarında kişi hayattan kopar ve bir süre sonra çökkünlüğe girer (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Goldstein ve Chambless’e (1978) göre agorafobi aslında bir yerlerden korkmak değil “korkmaktan korkmak”tır. Çünkü agorafobisi olan bir kişi korktuğu bir yere gitmeden önce zihninde bazı senaryolar kurar. Bu senaryolar olumsuz duyguları tetikler

ve kişi gittiği yerde çok büyük huzursuzluk yaşayacağını düşündüğünden gitmekten kaçınır.

Panik bozukluk, yeti yitimlerine neden olan, genelde kronik bir şekilde seyreden ve başka hastalıklarla beraber görülme olasılığı yüksek olan bir hastalıktır (Kaplan ve Sadock, 2002). Panik bozuklukta agorafobinin kadınlarda görülme sıklığı erkeklere oranla çok daha fazladır (Uğuz, Altıntaş ve Levent, 2006).

### **Yaygın Kaygı Bozukluğu**

Yaygın Kaygı Bozukluğu ancak 19. Yüzyıldan sonra ayrı bir hastalık grubu olarak ele alınmaya başlanmıştır (Berkson, 2003). Yaygın kaygı bozukluğunun en önemli özelliği her gün bir çok olay hakkında endişe duymaktır. Kişi bu kaygılarını denetlemede zorluk çekmektedir. Bu endişelerle beraber kaslarda gerginlik, odaklanmada zorluk, çabuk yorulma, uyku bozukluğu gibi belirtiler eşlik edebilir (Köroğlu, 2006).

Devamlılığı, kendi kendini sürdürme nitelliği ve sıklıkla tedaviye yanıt alınamaması nedeniyle bazı klinisyen ve araştırmacılar yaygın kaygı bozukluğunu diğer kronik hastalıklara benzer şekilde yaşam boyu bir hastalık olarak görmektedirler (Leahy & Holland, 2009). Yaygın kaygı bozukluğu kişinin hayatında sosyal ve mesleki alanlarda aksamaya neden olan ve kişide çeşitli bedensel belirtilere sebep olan yoğun kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Kişi hayattaki bir çok şey hakkında kaygı duyar ve bunları kontrol etmekte zorluk çeker. Yaygın anksiyete bozukluğu ltleri:

- A- En az 6 ay süreyle, çoğu gün, birçok olay ya da etkinlik ile ilgili (iş başarısı, okul başarısı vs.) aşırı kaygılanma
- B- Kişi kendini kuruntulara kapılmaktan alıkoyamaz
- C- Kaygı ve kuruntu, aşağıdaki 6 semptomdan en az ne eşlik eder:
  - 1- Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma ya da endişe
  - 2- Kolay yorulma
  - 3- Düşüncelerini odaklayamama ya da zihninin durmuş gibi olması
  - 4- Kolayca sinirlenme, tahammülsüzlük
  - 5- Kas gerginliği
  - 6- Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük çekme, huzursuz ya da dinlendirmeyen uyku)

D- Kaygı ve kuruntunun odağı bir eksen I bozukluğunun özellikleri ile sınırlı değildir.

E- Kaygı, kuruntu ve fiziksel yakınmalar klinik açıdan belirgin bir strese ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur (DSM- V, 2014).

### **Obsesif- Kompulsif Bozukluk (Takıntı - Zorlantı Bozukluğu)**

Bu hastalık yaklaşık üç yüzyıldır bilinmektedir ve sınıflandırılmasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Sayar, Uğurad ve Acar, 1999). Bunlar arasında Khanna ve Channabasavanna'nın (1987) obsesyon ve kompulsiyonların biçim ve içeriğine dayalı sınıflandırmaları daha geniş bir kabul görmüştür.

Obsesyon sözcüğü latince kuşatma demek olan, uygulamada ise daha çok rahatsız etmek anlamında kullanılan “obsideratum” ya da “obsidere” sözcüğünden alınmıştır. Bu hastalığa sahip olan kişiler tekrarlayıcı ve istemsiz bir şekilde düşünce alanlarına giren düşünce, dürtü ya da görüntülerden rahatsız olmaktadır (Akgün, 1989). Freud (1962) obsesyonların agresyon ve cinsellik dürtüler tarafından tetiklendiğini fakat bastırma ve tepki oluşturma gibi savunma mekanizmaları ile bu dürtülerin yol açtığı kaygı giderilmeye çalışılır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen ve kaygıya sebep olan düşünceler ve bu kaygıyı ortadan kaldırmak adına yapılan davranışsal ya da zihinsel ritüellerle karakterizedir. Bozukluğa sahip kişilerin çoğunda hem obsesyon hem kompulsiyon birlikte bulunur ancak bir kısmında bunlardan herhangi biri tek başına bulunabilir. Yani hastalar sadece obsesif düşüncelerden veya sadece kompulsiyonlardan yakınabilirler (DSM- IV, 2004). Obsesyon ve kompulsiyonların tanı ölçütleri şunlardır:

Obsesyonlar:

- İstenmeden gelen, uygunsuz ve belirgin bir sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünce, imge veya dürtülerdir,
- Gerçek yaşam sorunlarıyla ilgili endişeler değildirler,
- Yok sayma, bastırma veya etkisizleştirme çabaları eşlik eder,
- Kişinin kendi zihninin ürünü olarak görülürler.

Kompulsiyonlar:

- Kişinin bir obsesyona tepki olarak veya katı bir şekilde uyulması gereken kurallara göre kendisini yapmak zorunda hissettiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel edimlerdir.
- Kompulsiyonların işlevi sıkıntıyı, olumsuz olay ve durumları önlemek ya da etkisini azaltmaktır.

Obsesyon türleri: Kirlenme obsesyonları, kuşku obsesyonları, cinsel obsesyonlar, bedensel obsesyonlar, simetri obsesyonları ve dini obsesyonlarıdır. Kompulsiyon türleri ise: el yıkama, kontrol, sorma/ doğrulama, simetri ve biriktirmedir (Karancı, Gençöz, Yorulmaz ve İnöz, 2012). OKB'nin en sık görülen formu; yıkama ya da kirlenmiş olduğu düşünülen nesneden kaçınma davranışlarının eşlik ettiği bulaşma obsesyonlarıdır. İkinci en sık görülen form; sıklıkla kontrol etme davranışlarının eşlik ettiği, şüphe obsesyonlarıdır. Kişiler, bir şeyi unutma ya da yapmış olma ihtimali nedeniyle kendilerinin sorumlu olduklarını düşünüp suçluluk hissetmektedirler. Üçüncü en sık görülen form; kompulsiyonu olmayan girici düşünceler şeklinde, özellikle kişinin ahlaki değerlerine ters düşen saldırgan veya cinsel içerikli tekrarlayan düşünce obsesyonlarıdır. Dördüncü en sık form ise; simetri veya düzen ihtiyacıdır (Kaplan ve Sadock, 2002).

Obsesif- kompulsif bozuklukta hatalı değerlendirme ve inançlar bulunmaktadır:

- *Abartılmış tehdit algısı*: Beklenen olumsuz sonuçların ciddiyetini ve/veya gerçekleşme olasılığını abartma eğilimidir.

- *Belirsizliğe tahammülsüzlük*: Mutlak kesinliği olmayan durumların dayanılmaz olarak algılanmasıdır.

- *Aşırı sorumluluk*: Kişinin kontrolü dışında olan durumlarda aşırı sorumluluk üstlenmesidir.

- *Düşüncelerin aşırı önemsenmesi*: Bir olay hakkında düşünmenin o olayın olma olasılığını artıracağına olan inançtır.

- *Düşünceyi kontrol etme*: Kişinin istenmeyen düşüncelerini kontrol edebileceğine dair olan inancı.

- *Duygu odaklı değerlendirme*: Kişinin yoğun duyguları sebebiyle düşüncelerine olan inancın artmasıdır (Karancı, Gençöz, Yorulmaz ve İnöz, 2012).

En sık görülen obsesyon ve eşlik eden kompulsiyonlara bakıldığında bulaşma kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları, patolojik şüphecilik ve kontrol etme, sayı sayma, cinsel- dini obsesyonlar ve doğrulama itiraf etme, düzenleme / simetri ve biriktirmenin olduğu görülmektedir (Rasmussen ve Eisen, 1992) Hastalığın genelinde cinsiyete göre bir fark gözlenmezken, alt tipler konusunda cinsiyet rolleri özelinde kadın- erkek arasında farklılıklar görülebilmektedir. Örneğin erkeklerde şüphe-control alt tipi; kadınlarda ise bulaşma- temizlik alt tipinin daha yaygın olduğu görülür (Rasmussen ve Eisen, 1991).

### 2.1.2. Sosyal Beceri

Sosyal beceri kavramının temelleri 1900’lü yıllarda William James tarafından atılmıştır. Ona göre bireyin sosyal ilişki kurmada bir çok benliği bulunmaktadır. Bu benlikler bireyin sosyal ortamlarda nasıl davranacağını gösteren kalıplardır (Bacanlı, 2005).

Kişilerin kaliteli bir iletişim kurabilmeleri için bir takım becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Sosyal beceriler bu beceriler arasında yer alır ve kişilerin bulundukları ortama uygun davranmalarını sağlayarak amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırır. İçinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma becerisi olarak tanımlanan sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerin kurulmasında ve sosyal amaçların gerçekleştirilmesinde çok önemli rol oynarlar. Bu beceriler, kişinin olumlu ya da olumsuz duygularını uygun bir şekilde anlatabilmesini, kişisel haklarını savunabilmesini, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesini, kendisine uygun olmayan istekleri geri çevirebilmesini de kolaylaştırır. Sosyal davranış yakından incelendiğinde, kişinin doyurucu ilişkiler kurabilmesi ve sosyal amaçlarına ulaşabilmesi için, bazı özel becerilere sahip olması gerektiği görülür (Sorias, 1986). Sosyal beceriler etkileşim sırasında dışarıdan olumlu bir şekilde karşılandıkça yapılma olasılığı artan davranışlar arasındadır (Kelly, 1982). Kişilerarası iletişimde kendimizi ifade edebilmek kadar karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlayıp buna göre hareket etmek de çok önemlidir. Marlowe’a (1986) göre sosyal beceriler böyle davranışlardır. Sosyal beceriler içerik olarak sadece kişilerin diğerleriyle başarılı ilişkiler kurup sürdürmesini değil aynı zamanda belirli bir amaç edinip bu amaç doğrultusunda hareket edebilmesini de içermektedir (Cartledge ve Milburn, 1993).

Sosyal beceri konusunda bir çok araştırmacı tanımlamalar yapmıştır. Hersen ve Eisler'a (1976) göre sosyal beceriler bireyin doğal ortamında ev, iş ve okulda rahatça ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmesidir. Wolpe (1958) sosyal becerilerin belirli amaçları gerçekleştirmek için uygulanan davranışlar olduğunu belirtmiş ve kişiliğin oluşumunda önemli bir role sahip olduğunu vurgulamışlardır. Combs ve Slaby'a (1977) göre sosyal beceriler sözel ve sözel olmayan davranışlara yüklenen içerikle sağlanmaya çalışılan etkileşimdir. Bu becerilerin kişisel ya da çoklu olabilecek faydaları bulunmaktadır. Kişi etkileşim sırasında becerilerini kullanarak sosyal kabul elde eder ve bu da kişinin değerli olduğu kanısına ulaşmasını sağlar. Buna paralel olarak Foster ve Ritchey (1979), sosyal becerileri, kişinin belirli bir etkileşim karşılığında aldığı olumlu tepkiyi devam ettirme çabası olarak görmektedirler.

Meguire ve Pristley (1981) sosyal becerileri etkili yüzyüze iletişimin temeli olan davranışlar olarak tanımlamışlardır. Ackerman ve Stein (1982) sosyal becerileri başkalarının dikkatini çekebilmek, ilişki kurup sürdürebilmek, sosyal ortamlara katılabilmek, herhangi bir ilişkiden tatmin sağlamak, iltifat alıp verebilmek, bilgi ve yardım alışverişinde bulunmak, ilişkilerde karşılaşılan problemleri etkili bir şekilde çözebilmek gibi davranışlar olarak sıralamışlardır (Akt: Şahin, 2001). Cartlidge ve Milburn (1983) sosyal becerilerin öğrenilmiş davranışlar olarak 1) bireyin diğerleriyle iletişim kurması halinde olumlu tepkiler almalarını sağlayan ve onları olumsuz tepkiler almaktan koruyan becerilerdir, 2) Diğerleriyle etkileşimde kullanılmaları sebebiyle dışarıda etki bırakabilen ve belirli bir amaçla gerçekleştirilen davranışlar, 3) Kişilerin bulundukları durum ve ortamlara göre değişkenlik gösteren davranışlar, 4) Davranışsal olarak dışarıdan gözlemlenebilmesine rağmen, dışarıdan gözlemlenemeyecek bilişsel ve duyuşsal boyutu olan beceriler olduğunu belirtmişlerdir. Michelson, Sugai, Wood ve Kazdin (1983) sosyal becerilerin yedi temel özelliği olduğunu ileri sürmüşlerdir:

1. Sosyal beceriler öğrenilme ile oluşur. İlk adım gözlemdir. Daha sonra modelleme ve geri bildirim gelir.
2. Sosyal beceri kapsamına giren davranışların sözel ve sözel olmayan boyutları vardır.
3. Sosyal beceriler etkili davranışlarda bulunmayı gerektirir.
4. Sosyal beceriler kullanıldığında sosyal kabulü artırır bu da bu davranışların tekrarlanma olasılığını artırır.

5. Sosyal becerilerin bir özelliği de ortama uygun davranabilmek ve uygun tepkiler verebilmektir çünkü sosyal beceriler etkileşime dayanır.
6. Sosyal beceri sosyal ortamlarda sergilendiğinden ortamın özelliklerinden fazlaca etkilenir.
7. Sosyal beceriler dışarıdan gözlenebildiğinden herhangi bir eksiklik ya da fazlalık tespit edilebilir ve müdahale edilebilir.

Schneider, Rubin ve Ledingham (1985) ise sosyal becerilerin çevre ve kişiyle bağlantıyı sağlayan davranışlar olduğunu belirtmiştir. Karşılıklı ilişkilerde başlatıcı, devam ettirici ve öznel iyi oluşa katkı sağlayan faktörlerdir. Hargie'ye (1986) göre sosyal beceri ile ilgili altı temel unsur bulunmaktadır:

1. Sosyal beceriler bireylerin sosyal ortamlarda belirli amaçları gerçekleştirmek için kullandıkları davranışlardır.
2. Birey istediği amaca ulaşmak için birden çok davranışı aynı anda kullanabilir.
3. Sosyal beceriler kullanıldıkları durum ve ortama uygun olmalıdırlar.
4. Bireyin sosyal becerilere sahip olup olmadığı davranışlarına bakılarak anlaşılabilir.
5. Sosyal beceriler öğrenilerek kazanılır.
6. Sosyal beceriler bireyin bilişsel durumundan etkilenir.

Dowrick (1986) sosyal beceriyi, belli bir ortamda, toplumsal olarak kabul görecektir, hem kişinin kendisi hem de karşısındaki için yararlı olacak şekilde davranabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Riggio (1986), sosyal beceriyi altı alt boyutta açıklamıştır:

**1.Duyuşsal Anlatımcılık:** Duyuşsal anlatımcılık bireyin sözel olmayan iletişim becerilerini, özellikle duyuşsal mesajları gönderme becerilerini ölçer. Duyuşsal anlatımcı birey, canlı ve neşelidir bu becerileri ile diğer insanları etkileyebilirler. Örnek: 'Sıklıkla yüksek sesle gülerim'

**2. Duyuşsal Duyarlık:** Duyuşsal duyarlık başkalarının sözel olmayan iletişimlerini alma ve yorumlama becerileridir. Duyuşsal yönden duyarlı bireyler, başka

bireylerin duyuşsal imalarını doğru ve tam olarak yorumlarlar. Örnek: ‘İnsanları neyin mutlu ettiğini bilmek ilgimi çeker.

**3. Duyuşsal Kontrol:** Duyuşsal kontrol bireylerin duyuşsal ve sözel olmayan tepkilerini düzenleme ve kontrol becerileridir. Bu yapı ayrıca, belli başlı duyguları yetenekle birleştirme ve bu duyguları bir maske altında gizleme becerilerini kapsar. Örnek: ‘Gerçek duygularımı herhangi birisinden saklayabilirim’

**4. Sosyal Anlatımcılık:** Sosyal anlatımcılık sözel anlatımcılık ve bireylerin birbirleriyle sosyal iletişim kurma ve iletişime katılma becerileridir. Sosyal anlatımcı birey, cana yakın, sosyal ya da herhangi bir konuda sohbeti başlatma ve yönlendirme becerilerine sahiptirler. Örnek: ‘Genellikle diyalogları ilk başlatan ben olurum’.

**5. Sosyal Duyarlık:** Sosyal duyarlık başkalarının sözel iletişimlerini yorumlama becerileridir. Sosyal duyarlı bireyler, sosyal davranışlarını sergilerken sosyal normlara özen gösterirler ve ortama uygun hareket etme bilincindedirler. Örnek: ‘Çevremdeki karamsar ruha sahip olanlardan büyük ölçüde etkilenirim’

**6. Sosyal Kontrol:** Sosyal kontrol sosyal rol oynama ve bireyin sosyal olarak kendini ortaya koyma becerileridir. Sosyal kontrol becerisi gelişmiş bireyler, herhangi bir sosyal durumda ortama uygun hareket eden, kendinden emin ve sosyal durumlara kolayca ayak uydurabilen bireylerdir. Örnek: ‘Her türlü insanla rahat ederim’.

Johnson ve Johnson (1999) kişiler arası ve küçük gruplarda etkili iletişim kurabilmek için kişinin bazı becerilere sahip olması gerektiğini düşünmektedirler. Bu etkinliği sağlayabilecek becerileri sosyal beceriler olarak tanımlamışlardır. Spence ve Donovan (1998) sosyal beceriyi, diğerleriyle olan iletişimden olumlu sonuçlar alabilmek olarak tanımlamışlardır. Bierman ve Welsh (2000) ise sosyal becerileri kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel becerileri farklı sosyal durumlara uyarlanabilen bütünsel bir yapı olarak tanımlamışlardır.

Ülkemizde ise Akkök (1996) sosyal becerileri altı grupta toplamıştır. Bunlar: ilişkiyi başlatma ve sürdürme, problem çözme ve plan yapabilme, grupla işbirliği yapabilme, stresle baş edebilme, saldırgan davranışlarla başetme, duygulara yönelik becerilerdir. Sosyal beceriler de diğer davranışlar gibi yapıldığında takdir görürse yapılma sıklığı artar. Bu da sosyal becerilerin temelini çocukluğa dayandığı ve çocuklukta davranışların desteklenmesine bağlı olduğunu göstermektedir.

Yüksel’e (1997) göre sosyal beceri; başkalarından olumlu tepkiler getirebilen, olumsuz tepkilerin gelmesini önleyen, diğerleriyle iletişimi mümkün kılan, sosyal

açından kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır. İnsan yaşamında bireyin başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini engelleyecek becerilere sahip olması önemlidir. Bu nedenle başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak, sosyal açıdan kabul edilebilir ve öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilen sosyal beceriler, bireyin yaşam kalitesini arttırabilir.

Sosyal beceriler bir dizi sözel ve sözsüz davranışı içermektedir. Beden dilini etkili bir biçimde kullanabilme, kişilerarası ilişkileri başlatma, geliştirme ve sürdürme, atılganlık, kendini ifade edebilme, kişilerarası çatışmaları çözme, öfkeyi kontrol edebilme, problem çözme, karar verme, konuşma ve dinleme becerileri sosyal beceriler arasında sayılabilir (Bacanlı, 1999).

Bacanlı ve Erdoğan (2003) yaptıkları çalışmada sosyal beceri tanımlarını üç grupta toplamıştır. Bunlar: Akran kabulü, davranışsal ve sosyal geçerlik tanımlarıdır. Akran kabulü tanımında akranları tarafından kabul gören ve arkadaşları tarafından aranan, ilgi gören çocukların daha uygun sosyal becerilere sahip olduğu söylenmektedir. Ancak bu tanım hangi davranışların akranlar tarafından kabul edilmeyi sağladığını belirleyemediği için eksik bulunmuştur. Davranışsal tanım da sosyal becerilerin kişinin pekiştirilmesini artırdığı ve cezayı azalttığı davranışlar olduğunu söylemektedir. Sosyal geçerlikte ise kişinin belli sosyal durumlarda davranışların sonuçlarını tahmin edebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

#### **2.1.2.1. Sosyal Beceri ile İlgili Kuramlar**

Sosyal Beceriler, insanların kişisel amaçlarına ulaşmalarında etkili olmalarını sağlayan, diğer insanlarla etkileşimde bulunurken kullandıkları özgül davranışlardır. İnsanlarla sıradan bir konuşma yapmak, arkadaşlık yapmak, duygularını göstermek ya da bir başkasından bir şey elde etmek için sosyal becerilerin kullanılması gerekir (Köroğlu, 2009).

Sosyal yönden gelişmiş yani sosyalleşmiş bir birey, içinde yaşadığı toplumun normlarına ve beklentilerine uygun davranışlar gösterir, kendi gereksinim ve istekleriyle toplumun istek ve beklentileri arasında denge sağlayabilir. Yine, birlikte yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliği yapmayı başarır ve duygularını yaşadığı kültüre uygun bir biçimde ifade edebilir (Çağdaş ve Seçer, 2002).

Sosyal beceri ile ilgili ilk kuramsal çalışmalar 1920’li yıllarda Thorndike tarafından sosyal zeka ile ilgili çalışmalara dayanmaktadır. Çalışmalar genel zeka ve sosyal zekanın birbirinden ayrılması güç kavramlar olması nedeniyle durdurulmuştur. Bunun bir nedeni de sosyal zekayla ilgili yapılan tanımlamaların fazla genel ve geleneksel olmasıdır (Yüksel, 1997).

İnsanların sosyal gelişimlerini açıklayan pek çok kuram ortaya atılmıştır. Bunlardan birisi Bireysel Psikoloji Kuramı’nın temellerini atan Adler’in (1969) kuramıdır. Ona göre bireysel psikoloji bireyin toplumsal uyumunu amaçlar. Her ne kadar kuramın adı “Bireysel Psikoloji” olsa da, Adler bireysel sözcüğü ile kişiliğin biricikliğini ve bölünmezliğini vurgulamaya çalışmıştır. Ona göre bireyin kişiliğini bulabilmesi ancak toplum içine girerek kaynaşması ile olur.

Karen Horney bireyin sağlıklı gelişimi için bir kültür ve çevrenin içerisinde var olması görüşüne katılmaktadır. Ona göre sağlıklı davranışlar birey potansiyelini gerçekleştirmeye çalışırken toplum tarafından engellendiğinde ortaya çıkar. Kişi eğer olumlu koşulların sağlandığı bir çevrede yer alıyorsa gelişimi daha sağlıklı olacaktır. Ona göre sevgi dolu, aşırı korumacı ve aşırı müsaadeci olmayan bir sosyal çevre sağlıklı bireyin yetişebilmesi için temel koşuldur (Akt: Ewen, 1998).

Erickson’a göre bireyin gelişimi sekiz evreden oluşmaktadır. Bu evrelerden geçerken birey gelişimsel çatışmalar ile karşılaşmaktadır. Bir sonraki evreye geçebilmesi için bireyin içinde bulunduğu evredeki gelişimsel görevlerini tamamlaması gerekmektedir. Sağlıklı bir birey her bir evrede yaşadığı çatışmayı başarıyla atlatabilmiş olan bireydir. Toplumla içinde yaşayan bireylerin bir bağlantısı vardır. Birey kritik noktalarda ihtiyaç duyduğunda toplum tarafından desteklenecektir. Erickson’a göre bu durum “karşılıklı gelişim yasası” olarak tanımlanmaktadır (Akt: Hjelle ve Ziegler, 1981).

Harry Stack Sullivan’ın kişilerarası ilişkiler kuramına göre kişilik sosyal bir çevrede gelişmektedir ve sosyal çevre olmadan bireylerin kişiliğe sahip olmaları mümkün değildir. Bireyin kişiliği içinde yaşamış olduğu sosyal ortamdan soyutlanamaz. Kişinin sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi sosyal çevresiyle iyi bir ilişki kurabilmesine bağlıdır (Sullivan, 1948).

### **Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Beceriler**

Sosyal becerilerin davranışsal yönü diğerlerini etkilemek ve sosyal etkileşimden olumlu sonuçlar elde etmek için kullanılan temel davranışların davranış repertuarına eklenmesini içerir (Spence, 2003). Davranışçı kuramcılardan olan Wolpe (1958) ve Ullrich (1978) sosyal becerilerin belirli amaçları gerçekleştirmek için uygulanan davranışlar olduğunu belirtmiş ve kişiliğin oluşumunda önemli bir role sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Davranışçı kurama göre tüm insan davranışları öğrenilmiştir. Bir bireyin davranışları kalıtımın getirdiği özelliklerin çevre ile etkileşiminden meydana gelir. Bireyleri anlamak onların davranışlarını gözlemlene yoluyla mümkün olabilmektedir. Bir kez davranışın mekanizması anlaşıldıktan sonra kontrol edilebileceği öne sürülmektedir (Kuzgun, 1995). Sosyal beceri eğitiminde davranışçı teknikler (modelden öğrenme, rol oynama, önemli olayların analizi, vb.) kullanılmaktadır ve özellikle kişilerarası davranışlarda yetersizlik gösteren çocuklarda, davranışçı yaklaşımın başvurulabilecek önemli bir yaklaşım olduğu savunulmaktadır (Uzamaz, 2000).

### **Bilişsel Kuram ve Sosyal Beceriler**

Bilişsel kurama göre bireyin davranışlarını küçük yaşta geçirmiş olduğu yaşantılar önemli ölçüde etkiler. Her bireyin annesi- babası ya da kendisini yetiştiren kişilerden edindiği bir takım değerler bulunmaktadır. Bireyin çocukken bir çok ihtiyacını karşılayan yetişkinler önemli bir yere sahiptir. Bu yetişkinlerin sahip olduğu değerler birey tarafından kolayca benimsenir (Kuzgun, 1995).

Sosyal becerilerin bilişsel birer beceri olduğunu ileri süren “Bilişsel Yaklaşım”, sosyal beceri yetersizliği olan bireylerin bilişsel yetersizliği olduğunu savunmaktadır. Bu bireylerin zihninde girdikleri sosyal ortamlarda nasıl davranmaları gerektiğiyle alakalı bir senaryo mevcut değildir. Bilişsel yaklaşıma göre bireyler yaşadıkları olayları zihinlerindeki belirli senaryolar yardımıyla anlamlandırabilmektedir ve nasıl davranması gerektiğine bu senaryo yardımıyla karar verebilmektedir. Bu yüzden kişilere sosyal beceriler kazandırılırken bilişsel becerilerin kazandırılması da önem kazanmaktadır (Bacanlı, 2000).

## **Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceriler**

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'na göre kişinin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi için bilişlerini ve davranışlarını organize edebilmesi sosyal beceriler kapsamına girmektedir. Bu kuralın temelindeki görüş sosyal ortamdaki bir modelin gözlenerek öğrenilen deneyimlerin davranışa dönüştürülebilmesidir. Bu kurama göre davranış değişimi üç aşamadan oluşur: 1) Becerinin edinilmesi 2) Becerinin davranışa dönüştürülmesi 3) Kazanılan becerilerin sürdürülmesi (Ladd ve Mize, 1983).

Sosyal Bilişsel Kuram'a göre bireyler içinde bulundukları sosyal sistemlerin hem ürünü hem de üreticisidirler. Bu nedenle bireyler kendi yaşamları üzerinde değişiklik yapabilme gücüne sahiptir. Kişiler kendi davranışları düzenleyebilme yeteneğine sahiptir ve bunu hem içsel hem de dışsal uyaranlar yoluyla yapabilirler (İnanç ve Yerlikaya, 2010).

## **Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik yaklaşıma göre insan davranışlarının anlaşılabilmesi için içsel dünyasının analiz edilmesi gerekmektedir. Kişinin sosyal becerileri yeteri kadar iyi kullanabilmesi sağlıklı bir bütünleşme gerçekleştirebildiğinin göstergesidir. Bu kurama göre sosyal becerilerin gelişmemiş olması gelişim dönemlerinde yaşanan travmalardan meydana gelmektedir. Bir bireyin ailesine fazlaca bağımlı olması, kimlik çatışması yaşaması ve sevilme kaygısı yaşaması kişinin sosyal becerilerinin yeterli olmadığının göstergesidir (Alter ve Gottlieb, 1987).

## **Sosyal Beceri Modelleri**

**Motor Sosyal Beceri Modeli:** Sosyal beceriler motor becerileri olarak sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmanın sebebi sosyal beceriler ve motor beceriler arasında amaçlar ve ortak amaçlar olarak belirli benzerliklerin bulunmasıdır. Her iki davranış türü de amaca yöneliktir ve pekiştirildiğinde yapılma olasılığı artar. Diğer taraftan sosyal becerilerle motor beceriler arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Sosyal becerilerin sergilenebilmesi için kişinin diğerleriyle etkileşim halinde olduğu bir ortama ihtiyacı vardır. Etkileşimin devam edebilmesi için ise kişinin karşıdaki kişiyi iletişim dahilinde tutabilmesi gerekmektedir. İletişimi sürdürebilmek için karşıdaki kişinin isteğine de ihtiyaç vardır. Ancak motor becerilerin sergilenmesi için bunlara pek ihtiyaç duyulmaz (Argyle, 1987).

**Üç Sistem Modeli:** McFall (1982) sosyal beceri ile ilgili iki model olduğunu belirtmiştir. Bunlarda birisi “özellik modeli” diğeri ise “moleküler model”dir. Özellik modeline göre sosyal beceriler dışarıdan gözlenemeyen kişilik özellikleridir. Moleküler modele göre ise sosyal beceriler göz kontağı kurma, yüz ifadeleri ve sözel iletişim araçlarından oluşan gözlemlenebilir davranışlardır.

Ancak ilerleyen zamanlarda McFall bu iki modelin ölçme açısından eksiklikleri olduğunu ileri sürmüştür. McFall’ın kendi oluşturduğu modelde, modele ismini veren üç alandan söz edilmektedir. Bunlar: Fizyolojik, bilişsel ve açık motor sistemleridir. Fizyolojik becerilere sahip olan bireyler başkalarının kendileri hakkındaki izlenimlerini etkileyebilmektedirler. Bilişsel beceriler ise dış çevreden gelen uyaran ve bilgilerin bilgi işleme sisteminden geçirilerek davranışsal öğelere dönüştürülmesini kapsayan becerilerdir. Motor beceriler ise dışarıdan gözlemlenebilen sözel ve sözel olmayan davranış öğeleriyle ilgilidir (McFall, 1982).

**Kendini Ortaya Koyma Modeli:** Bu modele göre sosyal fobi, karşı cinsle yaklaşma kaygısı, utangaçlık, konuşma kaygısı ve iletişim kurma kaygısını kapsamaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler diğerlerinin kendi haklarında ne düşündüğüyle daha fazla meşgul olurlar. Diğerleri üzerinde olumlu bir etki bırakma konusunda daha çok çaba gösterirler. Sosyal kaygının artma sebebi kişinin başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakabileceğine dair şüphesinin ortaya çıkmasıdır. Bu şüpheyi sebep olan durumsal ve eğilimsel faktörler bulunmaktadır. Eğilimsel faktörler sosyal olarak kendine yeterlik ve benlik saygısını içerirken durumsal faktörler yaşanan durumun belirsizliği ve tanınmayan kişilerle karşılaşmayı içerir (Leary, 1986).

Leary’e (1986) göre kendini ortaya koyma modelinin diğer modellerden üstün yanları bulunmaktadır. Kendini ortaya koyma modeli diğer sosyal beceri modellerini kapsamaktadır. Diğer modellerde yer alan durumsal ve eğilimsel faktörleri açıklığa kavuşturmaktadır ve sosyal kaygının oluşabileceği durumları öngörebilmektedir.

**Bilişsel-Sosyal Öğrenme Modeli:** Ladd ve Mize’e (1983) göre sosyal beceriler kişisel ya da sosyal amaçlara ulaşabilmek için bilişlerin ve davranışların düzenlenebilmesi becerisidir.

Bilişsel-sosyal öğrenme, bir modeli gözlemlene ya da dinleme gibi bilişsel deneyimlerin davranışsal olarak yeniden ortaya konulmasını içermektedir. Bu modelde kullanılan teknikler arasında bilgi verme, davranış düzenleme ve geribildirim verme gibi teknikler yer almaktadır. Bilgi verme tekniği sözel açıklamalarla ya da model gösterme ile yapılabilir. Davranışsal düzenleme ise kişinin sahip olduğu becerilerle

standart beceriler arasındaki farkları anlayabilmesini sağlar. Geri bildirimler ise bireyin becerileri uygulayabilme konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlar (Ladd ve Mize, 1983).

**İnsan Davranışı Modeli:** Harre ve Secord tarafından ortaya atılmıştır. Bilişsel bir modeldir ve bu yüzden bilişsel süreçlere daha çok ağırlık vermektedir. İnsan davranışını iki şekilde ele almaktadır. Bunlardan birisi dış güçlerin etkisine tepki veren insan modeli diğeri ise kendi davranışı yönlendiren bir “özne” olarak insan modelidir. Bu bakış açıları insanların amaçlı olarak davrandıklarını ortaya koyar. İnsanların davranırken bilinçli bir farkındalık içinde olduklarını, planlı ve kuralların farkında olarak davrandıklarını savunmaktadır (Trower, 1982).

#### 2.1.2.2. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması

Genel olarak bakıldığında sosyal becerilerin iletişim becerileri, atılganlık becerileri, stresle baş etme becerileri, problem çözme becerileri şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bir çok araştırmacı sosyal becerileri farklı şekillerde sınıflandırmıştır. Stephen (1978) sosyal becerileri otuz altı alt başlıktan oluşan dört temel başlık altında toplamıştır: Kişinin kendisiyle ilgili davranışlar (sonuçları kabullenme, etik davranış, duyguları ifade etme, kendine karşı pozitif bir tutumda olma, sorumlu davranı ve kendine dikkat), çevreyle ilgili davranışlar (çevreye dikkat etme, tehlikeyle başa çıkma, yemekhane davranışı, çevrede gezinme), görevle ilgili davranışlar (soru sorma ve cevaplama, davranışa dikkat etme, sınıf tartışmasına katılma, görevleri bitirme, yönergeyi izleme, grup etkinliklerine katılma, bağımsız iş yapabilme, görev başında uygun davranışta bulunma, işin kalitesine dikkat etme), kişilerarası davranışlar (otoriteyi kabullenme, çatışmayla başa çıkma, dikkat çekme, başkalarını selamlama, başkalarına yardım etme, konuşma yapabilme, organize oyunlara katılma, başkalarına karşı pozitif tutum gösterme, informal olarak oynama, kendi ve başkalarının mülkiyetine saygı duyma) Rinn ve Markle (1979) sosyal becerileri dört ana başlık altında toplamıştır. Bu beceriler: kendini ifade etme becerileri, kendi değerini yükseltme becerileri, etkili iletişim becerileri ve atılganlık becerileridir.

Young ve West’in yaptığı sınıflamada beş davranış grubu yer almaktadır:

1. Başkalarıyla etkileşimi artıran davranış grubu: Selamlama becerisi, soru sorma, paylaşma, iltifat etme, teşekkür etme, rica etme gibi..

2. Karşılaşılan olumsuz durumlarla baş edebilmeyi sağlayan davranış grubu: Olumsuz geri bildirim verme, istekleri reddetme, akran baskısına direnme, özür dileme, şikayette bulunma.
3. Çatışma çözmeye yardımcı olan davranış grubu: Uzlaşma, görüşme ve problem çözme
4. Var olan sosyal becerilerin devam etmesini sağlayan davranış grubu
5. Girişkenlik davranışları: Duygularını ifade edebilme, isteklerini ifade etme, hayır diyebilme (Akt: Jenson, Sloane ve Young, 1988).

Gresham ve Eliot (1990) “Sosyal Becerileri Değerlendirme Sistemi” kurmuşlardır. Bu sistem sosyal becerileri beş ana başlık altında sınıflandırmaktadır:

*İşbirliği:* Diğerleriyle paylaşmada bulunma, onlara yardım etme, diğerleri tarafından koyulan kurallara uyma ve yönergeleri yerine getirmeyi içerir.

*Atılgnlık:* Kendini tanıtm, uygun bir şekilde ifade etme, diğerlerinin hakkını ihlal etmeden kendi haklarını savunabilme

*Öz kontrol:* Dışarıdan gelen olumsuz bir etkiye kontrollü bir şekilde tepki verebilmek, duygularını kontrol edebilme ve çatışmaları yönetebilmedir.

*Empati:* Diğerlerinin duygularını anlayabilme ve buna göre tepki gösterebilme becerisidir.

*Sorumluluk:* Diğerlerinin istek ve gereksinimlerini karşılamaya ve kurallara uymaya yönelik davranışlar ve bu davranışları sürdürebilme becerisidir.

Elksnin ve Elksnin (2001) sosyal becerileri kişiler arası davranışlar, benlikle ilgili davranışlar, akran kabulüyle ilgili davranışlar, akademik alandaki davranışlar, atılgnlıkla ilgili davranışlar ve iletişim davranışlarıdır. Kişiler arası davranışlar arkadaşlığı başlatma, sürdürme, özür dileme, iltifat etme gibi sosyal davranışları içermektedir. Benlikle ilgili olanlar ise günlük hayatta karşılaştığı stresle başa çıkma, bulunduğu ortamları değerlendirme, kendine özgü becerilerini gerçekçi olarak değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme ve kendi duygularını anlayıp kontrol edebilmedir. Bluestein (2001) ise sosyal becerileri bağımsızlık, güven, etkili davranma ve iletişim becerileri olarak ayırmıştır. Carrol (2002) ise sosyal becerileri verdiği kararda ısrarlı olma ve yerine getirme ve öz denetim olarak sınıflamıştır.

Ülkemizde ise Akkök (1996) sosyal becerileri altı grupta toplamıştır. Bunlar: ilişkiyi başlatma ve sürdürme, problem çözme ve plan yapabilme, grupla işbirliği yapabilme, stresle baş edebilme, saldırgan davranışlarla başetme, duygulara yönelik becerilerdir. Bacanlı (2000) ise sosyal beceriler kişisel arası ilişkileri başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirmeyi kapsayan becerilerdir. Bu beceriler kapsamında kendini tanıtmak, konuşmayı başlatma, sürdürme, bitirme, tartışmaları yönetme, soru sorma, cevap verme, etkili dinleme davranışlarını içermektedir.

Bacanlı (2005) ayrıca, sosyal becerileri çocuklar için ve yetişkinler için ayırmıştır. Yetişkin grubunda lise çağındaki ve üzerindeki kişileri ele almıştır:

1- *Başlangıç sosyal beceriler:* Konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma, rica etme ve teşekkür etme, soru sorma, kendini ve başkalarını tanıtmak

2- *İleri düzeyde sosyal beceriler:* yardım isteme, özür dileme, açıklama yapma, diğerlerinin yaptığı açıklamaları dinleme ve yönergeleri izleme.

3- *Duygularla başetme becerileri:* Duygularını tanıma, ifade etme, başkalarının duygularını anlayabilme, duygularla baş edebilme

4- *Agresif davranışlara alternatifler:* Yardım etme, paylaşma, izin isteme, kendini ve haklarını diğerlerine zarar vermeden savunma

5- *Stresle başa çıkma becerileri:* Yapılan eleştirilere karşılık verme, terk edilmekle başa çıkma, arkadaşını savunma, zor kişilerle baş edebilme

6- *Planlama Becerileri:* Yapılacak şeye karar verme, engelleri göz önünde bulundurma, önemli olmayan sorunları erteleyebilme, bir karara varma ve kararı gerçekleştirmek için çabalama.

### 2.1.2.3. Sosyal Yeterlilik

Sosyal yeterlik ve sosyal beceri kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılabilen kavramlardır. Ancak çoğu zaman sosyal yeterlilik, sosyal becerileri de içine alan daha geniş bir kavrama karşılık gelmektedir (Şahin, 2001).

Trower (1982) da sosyal yeterliliği kişinin sahip olduğu becerileri ortaya koyabilmesi olarak adlandırmıştır. Cavell (1990) bu görüşü destekler bir şekilde sosyal becerileri üç alt boyutta sınıflandırmıştır: Sosyal uyum, sosyal performans ve sosyal beceridir. Ancak Hops (1983) sosyal yeterliliği, sosyal becerilerden bağımsız olarak ele almıştır. Ona göre sosyal yeterlik bireyin belirli bir durumda göstermiş olduğu sosyal

performansın genel olarak değerlendirilmesi sonucunda varılabilecek bir yargıdır. Sosyal yeterliliği olan bireylerin sosyal beceriye sahip oldukları düşünülür. Sosyal yeterlik kişinin belli başlı sosyal becerilere sahip olup olmaması ile ilgilidir. Kişinin davranışları belli bir ölçüte göre değerlendirildiğinde sosyal yeterliğe sahip olup olmadığı bulunabilir (Burger, 2006).

Gresham ve Rescley, sosyal yeterliği iki ayrı boyutta incelemektedir. Bunlardan birisi uyumsal davranış diğeri ise sosyal becerilerdir. Uyumsal davranış, bağımsız olarak davranabilmeyi, akademik yeterliği, fiziksel gelişimi ve dil gelişimini kapsamaktadır. Sosyal beceriler ise üç farklı boyuttan oluşmaktadır: Kişinin kendiyle ilgili davranışlar, kişinin edindiği görevle ilgili davranışlar, kişinin kişiler arası ilişkilerde sergilediği davranışlardır. Kişinin kendisiyle ilgili davranışlar, kendini olumlu bir şekilde kabul etme, duygularını ifade edebilme ve ahlaki davranışlardır. Kişinin edindiği görevle ilgili davranışlar: kişinin sorumlu olduğu görevleri yerine getirmesi, verilen yönergeleri izleyebilme, bireysel olarak çalışabilmedir. Kişiler arası ilişkilerde sergilenen davranışlar ise: işbirliği kurabilme, duygularının farkında olabilme ve bunları ifade edebilme, sözlü ve sözsüz iletişim kurma davranışlarıdır (Avcıoğlu, 2005).

Ülkemizde Akkök (1999) sosyal yeterlik ile sosyal beceriler arasında bazı ortak noktaların olduğunu, bir alandaki gelişimin diğerini etkileyebileceğini öne sürmüştür. Bunlar arasında kendine güven, kendini ifade edebilme, aile bireyleri ve diğer bireyler tarafından kabul görme ve sosyal bağımsızlık yer almaktadır.

### **2.1.3. Benlik Saygısı**

#### **2.1.3.1. Benlik**

Benlik kişiliğin oluşumunda önemli rol oynayan bir yapıdır. Benlik kişinin kendisini diğerlerinden ayrı bir birey olarak görmesi ve kendisi hakkında edinmiş olduğu algı ve tutumların toplamıdır (Wylie, 1979). Kişinin diğerlerinden ayrılmasını sağlayan duygu, tutum ve davranışların tümünü oluşturan kişilik, ben ve benlik kavramları olarak adlandırılabilir ve çoğu zaman birbirini yerine kullanılabilir. Benlik sözcüğü zaman zaman “ben” (ego) sözcüğü yerine kullanılmaktadır. Ancak “benlik” kavramı “ben” kavramını da içine alan bir yapıdadır. Aynı şekilde “kişilik” kavramı da “benlik” kavramını içine almaktadır. (Rosenberg, 1986) Hart ve Fegley (1997), benlik ve kimlik kavramlarını fiziksel benlik, davranışsal benlik, toplumsal kimlik ve

psikolojik kimlik olmak üzere ayırmışlardır. Onlara göre bu benlik ve kimlik oluşumları aynı safhalardan geçmektedir.

Erikson'a göre benlik kişinin bağımsız ve güçlü bir tarafıdır ve benlik sayesinde kişiliğin oluşumu ve çevreyi kontrol etmek mümkün hale gelmektedir. Bu anlamda benlik ve kimlik duygusu eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Erikson'a göre benliğin sekiz gelişim dönemi vardır. Her bir dönemde farklı bir sorunla karşılaşp bunu çözmeye çalışır. Bir dönemin sorunsuz bir şekilde atlatılması diğer dönemlerin de başarılı atlatılabileceğini gösterir (Erikson, 1968).

Rogers'a (1998) göre benlik kişinin öznel yanısıdır ve kişinin kendisi ile ilgili algısı ve kanısıdır. Benlik kavramı ise bireyin kendi çevresiyle olan etkileşimini algılaması sonucunda oluşur. Kişinin diğerleriyle olan yaşantılarını değerlendirmesi diğerlerinden alınan olumlu değerlendirmeler ve kişinin kabul görüp görmemesine göre değişmektedir. Birey zamanla çok yakınında olan kişilerin onayladığı davranışları devam ettirmekte diğer davranışlardan ise giderek uzaklaşmaktadır. Kişinin davranışlarının yanında değerlendirmeleri de içinde bulunduğu çevreden etkilenmektedir. Diğerlerinin olumlu gördüğü şeyleri kabul etmekte olumsuz görülenleri ise reddetmektedir. Rogers'ın görüşüne paralel olarak Neisser (1994) benliğin çocuğun davranışları ve çevreyle etkileşimi sonucunda oluştuğunu, bu benliğin çevresel benlik olarak adlandırılabilceğini belirtmiştir. Çocuk bu şekilde kendi benliğini oluşturacak öğleri artırmaktadır. Geçtan (1981) benliğin bireyi birey yapan özelliklerin bir toplamı iken benlik kavramının kişinin kendi benliğini nasıl algıladığı ve kişinin kendisi ile ilgili görüşü olduğunu belirtmiştir.

### **2.1.3.2. Benlik Kavramı**

Benlik kavramı kişi dünyaya geldikten hemen sonra gelişmeye başlar. Benlik kavramı üzerinde etkili olan bir çok öge vardır. Bunlar fiziksel ve ruhsal sağlık, bebeğin annesi ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve aldığı şefkattir. Bebek bu ilişkiden değerli ve sevebilir olduğuna dair ilk mesajlarını alır. Bebeğin ihtiyaçlarıyla ilgilenilmesi ya da ilgilenilmemesi benlik kavramının oluşumunda etkilidir. İhtiyaçların karşılanması kişinin ilerideki hayatında dünyanın güvenilir olduğuna dair algısını geliştirecek ve ilişkilerinde sağlıklı bağlanmalar yaşayabilecektir (Özer ve Özer, 2001). Benlik kavramı kişinin kendini ve ihtiyaçlarını ifade edebilmesi açısından önemlidir. Etkili bir benlik

kavramı kaynağı ister kişiden ister dışarıdan olsun kişilerin yaşantılarını gerçekçi olarak algılamalarına yardımcı olur (Nelson ve Jones, 1995).

Combs'a (1981) göre benlik kavramı kişinin kendini ve özelliklerini algılayış biçimi ve kendisiyle ilgili kanıların toplamından oluşur. Rogers'a (1951) göre ise benlik kavramı kişinin sosyal ortamda benliğinin nasıl algılandığı ile ilgili görüşüdür. Kişinin kendi algılarına verilen değer doğrultusunda benlik kavramını oluşturabileceğini ifade etmiştir.

Benlik kavramı kişinin algıladığı benliğidir. Kişinin “ben” ya da “benim” olarak nitelendirdiği şeylerin bir bütünüdür. Benlik kavramı konuşma öncesi dönemde oluşmaya başlar. Kişinin kendini diğerlerinden ayırabilmesiyle başlayan ve “ben” in sınırlarının çizildiği dönemden itibaren kişinin yaşadığı fenomenolojik alanlardaki olaylardan oluşur. Etrafındaki kişiler farklı benliklerdir ve bu benliklerle olan etkileşim benlik kavramının gelişmesini sağlar. Benlik kavramı hem kişinin kendisini algılama şeklinden hem de algılarına dair edindiği olumlu ya da olumsuz değerlerin birleşiminden oluşur (Nelson ve Jones, 1995).

Morrison'a (1994) göre kişinin benlik kavramını etkileyen öğeler olarak kişiler arası ilişki eksiklikleri, sosyal beceri eksiklikleri, empati, öz denetim ve benlik saygısındaki eksiklikleri göstermiştir. Bu eksiklikler tamamlanarak kişinin benlik kavramının da güçlendirilmesi sağlanabilir.

Araştırmacıların çoğuna göre benlik saygısı ile kendilik kavramı birbirinden farklıdır. Kendilik kavramı kişisel özellikleri nasıl gördüğümüzle ve nasıl bir kişi olduğumuzu düşünmemizle alakalı iken benlik saygısı kendilik kavramını nasıl algıladığımızla ilgilidir (Burger, 2006). Nixon'a (1995) göre benlik kavramı kişinin ne olduğuna dair algısıdır ve en temel bilişsel parçalardan birisidir. Benlik saygısı ise kişinin kendine atfettiği duygusal değerlendirmelerdir. Benlik kavramı kişinin ne olduğu, kim olduğu ve ne yapabildiğiyle ilgiliyken benlik saygısı kişinin bir birey olarak kendine gösterdiği değerin ölçüsüdür. Kişinin kendisi için önemli olan kişiler tarafından değerlendirilmesi ile gurur duyabilmesidir.

### **2.1.3.3. Benlik Saygısı**

Yetişkinlik çağıyla beraber bireylerin sorumlulukları artar ve kararlarını kendileri vermeleri gerekir. Ancak sorumluluklarla baş etme, karar alabilme ve bunları uygulayabilmesi için kişinin ihtiyaç duyduğu şeylerden birisi de benlik saygısıdır.

Benlik saygısı ve benlik kavramı tanımları arasında önemli farklar olsa da benlik saygısı da benlik kavramı gibi benliğin önemli bir parçasıdır. Benlik kavramı kişinin yaşamdaki rollerini yerine getirmesini ve kendini algılayış şekliyle benlik saygısı kişinin kendine dair duygu ve düşünceleridir (İnanç, 1997). Benlik saygısı kişinin benliğini değerlendirdiği ve beğenip beğenmediğine dair karar verdiği ve değişime açık olan bölümdür (Adams, 1995).

Rogers'ın (1951) da belirttiği gibi benlik saygısı kendini diğerlerinden üstün görme ve kusursuzluk değildir. Benlik saygısı daha çok bireyin kendini olduğu gibi Kabul etmesi, kendini olduğu haliyle beğenmesi ve kendine saygı duymasındır.

Chrzanowski (1981), Benlik saygısını bireyin sahip olduğu yetenek ve kapasitesine dair algısının olumlu olması şeklinde tanımlamıştır. Zeka, bedensel özellikler, yetenek ve beceriler, bireysel onur ve saygınlık gibi öğeleri kapsar. Dusek'e (1987) göre benlik saygısı kişinin sosyal ortamlarda bulunduğu etkileşimler sonucunda kendisi hakkında geliştirmiş olduğu ve davranışları üzerinde etkili olan kavramların bir toplamıdır. Coleman (2003) bu görüşü destekler nitelikte kişinin kendi yeterliliği hakkında olumlu düşüncelere sahip olması çevresinde yaşadığı olumlu yaşantılar ve geri bildirimlerle alakalı olduğunu ve bu durumun en çok da kişinin yakın çevresinden etkilendiğini belirtmiştir.

Günümüzde benlik saygısının bireyin çevreye uyumu, psikolojik sağlığı ve başarısı üzerinde oldukça büyük bir etkisi olduğu kabul edilmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda kişinin kendini nasıl algıladığının davranışlarını oldukça yoğun miktarda etkilediği ortaya çıkmıştır (Yalın, 2001).

Benlik saygısının önemi bir çok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır. Coopersmith ve Feldman'a (1974) göre düşük benlik saygısı olan bireyler duygularını kontrol etme konusunda yetersizdirler ve günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkmakta zorlanırlar. Kendilerine güvenmedikleri gibi etraflarındaki kişilere de pek güvenmezler. Kişiler arası ilişkileri bir risk olarak gördükleri için insanlarla ilişkiye girmekten kaçınırlar. Bu yüzden kişinin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olması yaşam boyu hayat kalitesini etkileyecek bir faktördür.

Benlik saygısı ya sağlıklı ya da sağlıklı olarak oluşur. Sağlıklı benlik saygısı kişinin değerli olduğuna dair inancından ve olumlu benlik görüşünü onaylayacak türde geri bildirim almayı beklemesinden anlaşılmaktadır. Sağlıksız benlik saygısı ise benliğin şişirilmiş yani gerçekçi olmayan tarafını temsil eder (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi, Lagerspetz, 1999). Rosenberg (1965), bireyin kendini değerlendirirken

olumlu bir tutumda olmasının benlik saygısını olumlu etkileyeceğini ancak olumsuz tutumda olmasının benlik saygısını olumsuz etkileyeceğini öne sürmüştür.

Coopersmith (1967) benlik saygısını kişinin kendisi ile ilgili yaptığı, benimsediği ve devam ettirdiği değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı “gerçek” ve “savunucu” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Gerçek benlik saygısında kişi kendini değerli görür; savunucu benlik saygısında ise kişi kendini değerli görme ancak bu kişi açısından bir tehdit unsuru olarak algılanmaz.

Harter (1983) benlik saygısının boyutlarını yeterlilik, güç, kontrol ve ahlaki değer olarak sınıflamıştır ve Epstein’in (1973) belirttiği gibi bu boyutların da alt kategorileri olduğunu savunmuştur: Bilişsel, fiziksel ve sosyal yeterlilik. Bunun dışında Nielsen ve Metha (1994) yaptıkları araştırmalar sonucunda benlik saygısının dört boyutu olduğunu ortaya koymuşlardır: Benlik saygısı yeterliliği, benlik saygısının nisbi değeri, sosyal benlik saygısı ve benlik saygısı gücü.

Benlik saygısının dört temel kaynağı: Çocuğun anne babasıyla duygusal ilişkisi, arkadaşlarıyla toplumsal ilişkisi, okuldaki entellektüel düzeyi, toplumun kendisine karşı tutumu olarak sıralanabilir. Anne babalarının sevip istediği, destekleyip ilgi gösterdiği çocuklar, olumlu benlik saygısı geliştirebilmektedir (İnanç, Bilgin, Atıcı, 2009, sf.183).

### **Düşük ya da Yüksek Benlik Saygısı**

Benlik saygısının derecesi; düşük ya da yüksek olmasıyla alakalı birçok kuramcı çeşitli açıklamalarda bulunmuştur. Benlik saygısını düşük ya da yüksek olarak nitelendirilebilmesi ancak kişinin ideal benlik anlayışı araştırıldıktan sonra yapılabilir.

Bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini vermektedir. Bu farklılıklar kişinin olumlu yanılmaz bir olgu olarak kabul edilirken bireyin bir alana ilişkin özsaygı düzeyinin düşük olması onun genel özsaygı düzeyini pek fazla etkilemeyebilir. Ancak başarısız olduğumuz ve kendimizi yetersiz algıladığımız bir durum ile sık sık karşı karşıya kalıyorsak ve bu durum ya da olaydan kaçmamız mümkün değilse sonuç olarak bu alandaki özsaygımız bizim genel özsaygı düzeyimizi olumsuz yönde etkilemektedir (Pişkin, 1999).

Gerçek benlik kişinin kendini nasıl gördüğü ile ilgili algısıyken, ideal benlik kişinin kendini nasıl görmek istediği ve nasıl birisi olmak istediğiyle ilgili algısıdır. Kişi ideal benliğine kavuştuğunda daha mutlu olabileceğini ve kendini daha değerli

görebileceğini düşünür. Kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki algılanan fark ne kadar çoksa kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi, dolayısıyla benlik saygısının düşük olması o kadar olası hale gelmektedir (Nelson ve Jones, 1982).

İnsanlar için yaşamsal düzeyde önemli bir duygu olan benlik saygısı, bireylerin algıladıkları benliklerine verdikleri değeri belirlemektedir. Bireylerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri kişilerde kabul görme, onaylanma ve özdeğerlilik duyguları yaratıyorsa bu durum, kişilerin yüksek özdeğere sahip olduklarının bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Kendilerine ilişkin algıları olumsuz olan bireylerin benlik saygıları da düşük olacaktır (İnanç, Bilgin, Atıcı, 2009).

Rosenberg (1967) düşük benlik saygısının kendini yetersiz bulma, kendini sevmeme ve kendini kabullenmemeye ilgili olduğunu; yüksek benlik saygısının ise kişinin kendini sevmesi ve tüm yönleriyle kabul etmesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca düşük benlik saygısı olan kişilerin beklentilerinin ve hayattan isteklerinin de düşük olduğunu, sosyal etkileşimlerde zorlandıklarını ve bu kişilerin nevrotik eğilimlerinin yüksek benlik saygısı olan kişilerden fazla olduğunu belirtmiştir.

Coopersmith ve Feldman (1974) yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada, stres yönetiminde ve hayattan beklentiler konusunda farklılık gösterdiklerini belirtmektedir. Bunun yanında kişilerarası ilişkilerinden olan beklentilerinin de farklılaşacağını belirtmektedir.

Jones (1973) düşük benlik saygısına sahip kişilerin başkalarının olumlu geribildirimlerinden fazlaca hoşnut olduklarını; olumsuz geri bildirimlerden ise fazlaca rahatsız olduklarını belirtmiştir. Bunun sebebi olarak düşük benlik saygısı olan kişilerin diğerlerinden gelecek onay ve kabule çok değer vermesi olduğunu öne sürmüştür. Bunun aksine yüksek benlik saygısı olan kişiler ise başkalarının görüşlerinden daha az etkilenmektedir.

Kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmasının avantajlı olduğu bilinmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler genelde psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak algılanmışlardır (Branden, 1994; Taylor ve Brown, 1988). Diğer taraftan benlik saygısı düşük olanların psikolojik sağlıklarının yerinde olmadığı hatta daha çok depresif oldukları ileri sürülmektedir (Tennen ve Affleck, 1993). Yüksek benlik saygısı olan kişiler açık bir şekilde kaliteli bir yaşam sürmektedirler. Kendilerini iyi hissederler, zorluklarla ve olumsuz eleştirilerle nasıl baş etmeleri gerektiğini bilirler ve insanların

kendilerine değer verdiğini bildikleri sosyal bir çevrede yaşarlar (Heatherton ve Wyland, 2003).

Her ne kadar Baumeister'a (1998) göre yüksek benlik saygısına sahip olmanın dez avantajları varsa da Heatherton ve Wyland'e (2003) göre benlik saygısı yüksek olanlar sağlıklı bir hayat sürerler. Bunun aksine benlik saygısı düşük olanlar dünyayı ve yaşadıklarını olumsuz bir bakış açısından değerlendirir ve kendilerine dair bu olumsuz algıları etraflarındaki herşeyi olumsuz değerlendirmelerine neden olur. Bir çok çalışma benlik saygısı ile depresyon, utanma, yalnızlık ve yabancılaşma arasında bir bağ olduğunu göstermiştir. Düşük benlik saygısı insanların toplumdan kaçınmalarına sebep olur. Düşük benlik saygısı kariyer, başarı ve üretkenlik üzerinde doğrudan etkili olmasa da kişiyi hayatının tadını kaçırmaktadır.

Leary, Tambor, Terdal ve Downs (1995) benlik saygısının sosyal bir açıklamasını yapmışlardır. Sosyometri teorisi insanların bağlanma ihtiyacının evrimsel olduğu varsayımı ile başlar (Baumeister ve Leary, 1995). İnsan evriminde hayatı devam ettirme ve üreme bir gruba ait olmakla gerçekleşmektedir. Bir gruba ait olan kişilerin yaşamlarını devam ettirme ve üreme şansları gruba ait olmayan kişilere göre çok daha fazladır. Kişiler sosyal gruplardan dışlanmaya sebep olacak davranışlarda bulunduklarında benlik saygıları düşmektedir. Sosyometri teorisine göre benlik saygısı kişinin gruptan dışlanıp dışlanmayacağına dair bir gösterge görevi görmektedir. Buna göre yüksek benlik saygısı olan kişilerin toplum tarafından reddedilme ihtimalleri azaldığından bu kişiler diğerlerinin kendileri hakkında neler düşündüğü ile pek ilgilenmemektedir. Sosyometri teorisini destekleyen en büyük kanıtlardan birisi düşük benlik saygısının sosyal kaygı ile bağlantılı olmasıdır. Sosyometri, sembolik etkileşimin aksine benlik saygısını ait olmaya bağlamaktadır. Daha önceki teorilerle ortak tarafı benlik saygısının değerlendirilirken sosyal çevrenin incelenmesi gerektiğini belirtmesidir.

#### **2.1.3.4. Benlik ve Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Temeller**

İlk davranışçı kuramcılar arasında yer alan Wilhelm Wundt kişinin kendi bedeniyle ilgili yaşantılarının kişinin benliği olduğunu ve her türlü duyum, kas gerginliği, kendi bedeninin farkında olmanın benliği oluşturduğunu ileri sürmüştür (Gergen ve Marlowe, 1971). Daha sonra benlik saygısıyla ilgili çalışmaların öncüsü olarak bilinen William James'a (1890) göre benlik temel olarak kişinin kendini

tanımlama şeklidir. Ayrıca benliğin nesnel (me) ve öznel (I) şeklinde iki boyutu olduğunu söylemiştir. Nesnel benlik kişinin sahip olduğu tüm özelliklerin bir bütünü olarak görülür ve üç boyutu vardır:

**Maddesel Benlik:** Kişinin maddesel özelliklerini içerir. Bunlar arasında fiziksel güç, mal varlığı vb bulunmaktadır.

**Sosyal Benlik:** Bireyin sahip olduğu özelliklerin diğerleri tarafından değerlendirilmesi sonucunda elde edilen görüşlerdir.

**Ruhsal Benlik:** Bireyin içsel özellikleridir. Kişi bunların farkındadır. Bunlar kişinin duyguları ve isteklerinden oluşur.

Öznel benliğin farkındalığı daha yüksektir. Bu yüzden daha sağlıklı düşünüp karar verebilir. Kişinin davranışlarının oluşumunda daha büyük rolü vardır. Kişinin dünya ve diğerleri ile ilgili olan yorumları, düşünceleri ve deneyimleridir. Bir davranışın yapılıp yapılmayacağına, gelecekte kişinin nasıl davranması gerektiğine, kendisiyle ilgili görüşüne karar veren bölümdür (Damon ve Hart, 1982).

Mead de James'e benzer olarak benliği me ve I olarak ikiye ayırmıştır. Ona göre benliğin me bölümü benliğin diğer insanlarla etkileşim sonucunda edinilen bölümdür. Başkalarının kişi hakkındaki düşünce ve değerlendirmelerini kapsar. I ise benliğin dışarıdan etkilenmeden kendine özgü davrandığı bölümdür (Akt: Pişkin, 1996). James'e göre Benlik saygısı ise kişinin kendini olumlu bir şekilde tanımlamasıdır. Bu şekilde kişi kendisiyle ilgili şüpheye düşmez ve daha barışık olur (Akt: Bruno, 1982).

Cooley'e (1968) göre ise bireyin benliği sosyal çevresi tarafından oluşturulur. Bu yüzden sosyal çevrenin özelliğinin büyük önemi vardır. Çünkü sosyal çevre tarafından oluşturulan benlik "ayna benlik"tir ve o çevrenin özelliklerini yansıtır. Kişi herhangi bir davranışta bulunduğu anda diğerleri üzerinde nasıl bir etki bıraktığını merak eder. Mead benliğin doğuştan gelmediğini ve sosyal çevreyle ilişki sonucu oluşabilecek bir yapı olduğunu belirtir. Kişi hem diğerlerinin belli durumlarda verdiği tepkileri hem de kendisiyle ilgili yapılan yorumları gözlemler ve bunları öğrenir. Bir süre sonra bu yorum ve davranışlar kişinin repertuarına eklenir (Akt: Pişkin, 1996).

Benlik saygısı ile ilgili birçok kuramcı bir çok görüş ortaya koymuştur. Bunlardan birisi Psikanalitik kuramdır. Psikanalitik kurama göre farkındalık ve bilinçli olma durumu ego kavramının içinde yer almaktadır (Gergen ve Marlowe, 1971). Benlik saygısı; id, ego ve süperegö yapılarına dayanılarak açıklanmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde benlik saygısı hem bilinçli hem de bilinç dışı yapıları içermektedir. Fenichel'e (1945) göre benlik saygısının gelişiminde omnipotans (tam güçlölük) ve

süperego gelişiminin önemli etkisi vardır. Omnipotans organizmanın ihtiyaçlarını hızlı bir şekilde karşılayarak doyuma ulaşmasına verilen addır. Benlik saygısı da kişinin omnipotansının ne kadar farkında olduğuyla ilgilidir. Bunun yanında benlik saygısının gelişimi süperegonun gelişimine bağlıdır. Fenichel'e göre kişinin benlik saygısı sadece başkaları tarafından sevilmeyle değil, aynı zamanda doğru olanı yapıp yapmadığını bilerek onay almasına da bağlıdır. Kişilerin başkaları tarafından onaylanması ve haklı görülmesi benlik saygısı gelişimini etkilemektedir.

Freud, benliği yapısal kuramında alt benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süperego) diye üç gruba ayırmıştır. İd kişinin doğuştan gelen özelliklerini kapsar. Ego kişinin dış dünya ile id'in talepleri arasında denge sağlamaya çalışan bir yapıdır. Süperego ise anne ve babaların ve toplumun değer ve kurallarını içeren bir yapıdır (Çelikoğlu, 1997). Kişinin annesiyle olan ilk iletişiminden başlayarak ego oluşmaya başlar. Annenin bebeğe karşı olan tutumu ileride onun kendini algılama şeklini oluşturacaktır (Nielsen, 1996).

Freud'a göre benlik, bir tür özdeşimdir. Birey ideal benlik olarak gördüğü yetişkinlerle kendini özdeşleştirir. Onların yapmış olduğu değerlendirmeler kişinin benliğinin oluşumuna katkıda bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler aileleri tarafından olumlu değerlendirilmiş ve bu yönde geri bildirim almıştır (Akt:Onur, 1987).

Jung'un (1950) kuramına göre benlik kişilik gelişiminin temel noktasıdır ve diğer bütün yapılar onun etrafında toplanmaktadır. Ona göre kişiliğin bütünlüğünü, dengesini ve sürekliliğini sağlayan benliktir.

Adler'e (1971) göre bireyin doğuştan getirdiği aşağılık ve eksiklik duyguları, hayat boyunca devam eder ancak bu olumsuz birşey değildir. Çünkü birey aşağı ve eksik gördüğü yönünü tamamlayabilmek için mükemmele ulaşmaya çalışacak böylece başarılı olacaktır. Eğer kişi bu eksikliği tamamlama sırasında başarısız olursa aşağılık kompleksine (düşük benlik saygısı) sahip olacaktır.

Adler, benlik saygısını etkileyen üç etkenden söz etmektedir. Bunlardan ilki kişinin kusurlu ya da eksik bir organla doğmasıdır. İkincisi ise bu şekilde doğan bireyin aile ve çevresi tarafından desteklenmesidir. Birey ancak bu şekilde eksikliğini ödünleyebilir. Ancak birey çok fazla destek alırsa bu kez dış odaklı hale gelecek ve sürekli çevresinden onay bekleyen bir yapıya sahip olacaktır (Adler, 1956).

Adler (1956) doğum sırasının da kişinin kendini olumlu ya da olumsuz algılamasında etkisi olduğunu belirtmiştir. İlk çocuk her zaman ailenin tüm ilgisini

aldığı için ilk zamanlarda benlik saygısı artacaktır ancak ikinci çocuğun gelmesi ile kendini algılaması ciddi şekilde olumsuz etkilenir. Adler ortanca çocukların güçlü bir şekilde üstünlük çabası içinde olduklarını belirtmiştir. En sondaki çocuk ise düşük benlik saygısına sahiptir çünkü dünyaya geldiğinde çevresindekilerin hepsi kendisinden büyük ve güçlüdür.

Erikson, benlik saygısının oluşumunun kişinin çok erken yaşantılarına dayandığını savunur. Bebeğin annesi ile olan ilişkisi ileride kendini değerlendirmesinin ve temel güven duygusunun temeli olacaktır. Eğer anne ile bebek arasında olumlu ilişkiler kurulursa benlik saygısı artacak ve kendinin değerli olduğunu düşünecektir (Akt: Eisenberg, 1993).

Erikson, benlik saygısının hayat boyunca yaşanan olaylardan ciddi şekilde etkilenebileceğini ileri sürmüştür. Kişinin benlik tasarımı kendisinde meydana gelen biyolojik değişimlerden oldukça etkilenmektedir. Kendisini olumsuz değerlendiren ve sürekli olumsuz eleştiren yetişkinlerin bulunduğu ortamda yetişen bireylerin bu değerlendirmeyi içselleştireceğini ve bir süre sonra kendini olumsuz değerlendireceğini savunmuştur (Akt: Geçtan, 1993).

Fromm (1981) benlik saygısını, özgürlük ve boyun eğme açısından değerlendirmektedir. Ona göre birey erken yaşlardan itibaren seçme şansına sahip olduğunda kendi yolunu belirleme şansını elde edebilmektedir ancak bunun tam tersi birey kararlarına güvenmediğinde kendi özgürlüğünden vaz geçmekte ve diğerlerinin koruması altına girmeyi tercih etmektedir.

Horney (1968) “gerçek benlik” kavramından bahsetmiştir. Ona göre benlik kişinin gelişmeye açık olan bir parçasıdır. Kişinin gerçek benliği gelişmiş olursa kişi daha kolay karar alır, bunları uygulamaya koyar ve sonuçlarının sorumluluğunu üstlenir. Kişi kendi hayatının yönetimindedir. Ancak benlik gelişmemiş olursa kişi karar almakta zorlanır bu yüzden yaşamı başkaları tarafından yönlendirilir. Bunun sonucunda benliğine yabancılaşır. Horney (1950) benlik saygısının oluşumunda yaşanan kaygının önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir. Kişi anne babasından yeterince ilgi ve sevgi görmezse, anne ve baba çocuğa karşı kayıtsız kalır ve sıcak duygular göstermezse birey çaresizlik ve yalnızlık yaşayacak ve bu da kişinin kaygısının ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Kişinin deneyimlediği kaygıya karşı nasıl bir savunma geliştirdiği önemlidir. Horney’a göre kişinin kaygısıyla baş edebilmek için kullanabileceği en iyi yöntem kendine ideal bir benlik geliştirmektir. Kişinin yapmak istedikleri ile yapabildikleri (ideal benliği ile gerçek benliği) arasındaki fark ne kadar az ise kaygısı o derece azalır.

Ancak ikisi arasındaki farkın fazla olması kişinin kaygısının artmasına sebep olacaktır (Horney, 1968).

Sullivan (1980) benlik saygısı ile ilgili olarak kişiler arası ilişkiye vurgu yapmaktadır. Benlik saygısı oluşumunun en kritik olduğu dönemi ergenlik çağı olarak tanımlayan Sullivan, kişilerin bu dönem itibarıyla etraflarındaki bireylerin farkına varmakta ve onlara karşı değerlendirici olabildiğini belirtmiştir. Sullivan’a göre bireyin davranışlarının iki temel amacı vardır. Bunlardan birisi gereksinimlerimizi karşılamaya ve yoğunluğunu azaltmaya yönelik olan “doyum”, diğeri ise kişinin kaygıdan kaçınmasını sağlayan “güvenlik” davranışdır. Kişi kaygıdan kaçınabilmek için bazı önlemler alır. Bu önlem davranışları bazı davranışları onaylayan (iyi ben), bazı davranışları ise yasaklayan (kötü ben) benlik sistemini oluşturur (Akt: Geçtan, 2007). Sullivan benliğin sosyal kökenli olduğunu savunduğu için sosyal ilişkilere ve sosyal çevreye önem vermiştir. Benliğin bireyin kişiliğinde önemli bir yeri olduğunu bildirmiştir. Benliğin görevi kişinin yaşantılarını düzenlemek ve onu anksiyeteye karşı korumaktır. Bireyin benlik yapısı etrafı tarafından yansıtılan değer yargılarını içerir. Kişi eğer çevresi tarafından seviliyorsa ve olumlu değerlendirmeler alıyorsa benlik yapısı olumlu gelişecektir (Akt: Muss, 1996).

Allport (1955) kişinin ego ve benlik yapılarının birleşiminden meydana gelen “proprium” adlı bir kavram ortaya atmıştır. Proprium kavramı ile benlik sisteminin yedi temel özelliği verilmiştir:

1. Bedensel duyum (bedensel benlik)
2. Kendini tanıma (ben kimliği)
3. Egoyu geliştirme ve benlik saygısı
4. Ego sınırlarının gelişmesi
5. Mantıksal süreçler ve akılcı olma
6. Benlik imgesi
7. Kendini bulma motivasyonu ve uygun çaba gösterme

Allport’a (1955) göre benlik durağan bir yapı değildir. Bir kez oluştuktan sonra yerinde durmaz. Birey ergenlik çağında henüz benliğini tanımaya ve bulmaya çabalar ancak yetişkinlik döneminde benliği bütünlük kazanmıştır. Birey yaşadığı sürece benliği gelişimini sürdürecektir.

Rogers'a göre birey herşeyin merkezinde olduğu bir evrende varlığını sürdürmektedir. Birey çevresini kendine göre algılar ve yorumlar. Bu yüzden de tek bir gerçek yoktur. Her bireyin kendine özgü gerçeği vardır. Birey çevresini nasıl algılasa o şekilde davranır (Akt: Hgelle ve Ziegler, 1981).

Rogers'ın benlik kavramı gerçek benlik ve ideal benlik olarak ikiye ayrılır. Kişinin kendini algılaması ve değerlendirmesi sonucunda oluşan gerçek benlik, sahip olmak istediği nitelikleri oluşturduğu ise ideal benliktir (Soner, 1995).

Bireyin kendini algılaması etrafındaki önemli kişilerin değerlendirmesine ve sosyal çevrenin özelliklerine bağlıdır. Bu yüzden bireyin kendini değerlendirmesi olumlu ya da olumsuz olabilir. Bireyin kendi benliğini değerlendirmesi gerçekleri yansıtmayabilir. Kişi diğerleri tarafından benimsenmek ve kabul görmek ister. Kişinin benlik oluşumu da bu gereksinimden önemli ölçüde etkilenir (Öner, 1987).

Rogers'a göre bireyin olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi koşulsuz olarak sevildiği bir çevrede yetişmesine bağlıdır. Kişinin kendini algılamasıyla gösterdiği davranış arasında fark olması kaygı yaratır. Bireyin kendini farklı göstermeye çalışmasının kaygıyı artıracığı ve zamanla kişinin kendisiyle ilgili algısının tamamen sarsılacağı öne sürülmüştür (Akt: Morgan, 1981).

Maslow'a (1970) göre kendini gerçekleştirme ancak bireyin benlik saygısına sahip olmasıyla olur. Ona göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için bazı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Kendini gerçekleştirme de bir ihtiyaçtır. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre üst kısımdaki ihtiyaçların karşılanması daha alt kısımdaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşebilir. Bu ihtiyaçlar:

- a) Temel fizyolojik ihtiyaçlar
- b) Güvenlik ihtiyaçları
- c) Ait olma ve sevgi ihtiyaçları
- d) Saygı ve statü ihtiyaçları
- e) Kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır.

Rosenberg'e göre benlik kavramı kişinin kendine karşı düşünceleri, duyguları, tutumlarını yansıtır. Kişinin sosyal çevresinde nasıl görüldüğü ile ilgili ip uçları verir (Rosenberg, 1965). Kişilerin tüm nesnelere dair tutumları olduğu gibi kendi benliklerine dair tutumları da olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Kişinin kendine dair olumlu ve olumsuz benlik tutumlarının toplamına "global benlik" adını vermiştir. Benlik tek bir

boyuttan değil sosyal yeterlik, kişisel değer ve beden algısı olarak boyutlara ayrılmıştır. Kişinin global benliği bu her bir boyutla ilgili düşüncesini kapsamaktadır. Kişinin kendini saygın bir birey olarak görmesi, kendini tüm özellikleriyle kabul etmesi ve kendini değerli bulmasıdır (Rosenberg, 1965).

Coopersmith (1967) benlik saygısının kişilerin hayatında bir çok alanı etkilediğini savunmuştur: Sosyal alan, akademik alan, duygusal alan ve bilişsel alan. Bu alanlardaki başarısı bireyin topluma çok daha aktif bir şekilde katılmasını sağlayacaktır. Kişinin çevresi ile daha güvenli ve etkili bir şekilde iletişim kurması benlik saygısı düzeyine bağlıdır. Benliğin iki türü bulunmaktadır. Bunlar gerçek benlik ve savunucu benliktir. Gerçek benlik kişinin kendini gerçekten değerli gördüğü benlik türüdür. Savunucu benlik ise kişinin kendini olumsuz değerlendirdiği ancak bununla ilgili farkındalığının olmadığı benlik türüdür.

Kişinin benlik saygısı dışarıdan iki şekilde gözlemlenebilir. Birincisi kişisel ifadelerdir. Kişi kendini nasıl algıladığını dile getirir. İkincisi ise davranışsal ifadelerdir. Kişi kendini nasıl değerlendirdiğini davranışları yoluyla mesaj vererek dışarıya aktarır. Bir bireyin benlik saygısı ile ilgili fikir edinebilmek için bu yönlerin her ikisinin de incelenmesi gerekmektedir (Coopersmith, 1967).

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında ilk olarak kaygı bozukluğu ve sosyal beceri konuları ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Curran (1975) yaptığı çalışmada kişilerarası kaygıyı azaltmada sosyal beceri eğitimi ve sistematik duyarsızlaştırmanın etkinliğini karşılaştırmıştır. Araştırmanın popülasyonunu 15- 17 yaş arası lise öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada iki tür kaygı ortaya çıkmıştır: Koşullanmış kaygı ve tepkisel kaygı. Koşullanmış kaygı kişinin herhangi bir karşılaşma ya da buluşmadan önce zihninde yaratmış olduğu kaygı; tepkisel kaygı ise sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanan kaygıdır. Çalışmanın sonucuna göre sosyal beceri eksikliği nedeniyle bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşayabileceği tepkisel kaygının giderilmesi için sosyal becerilerin artırılması gerektiği bulunmuştur.

Stravynski, Marks ve Yule (1982) tarafından yapılan çalışmada ayaktan tedavi gören 22 kişilik sosyal olarak aktif olmayan psikiyatrik hasta grubuna tek başına sosyal beceri eğitimi ya da bilişsel terapiyle beraber sosyal beceri eğitimi verilmesinin hastalar

üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda sosyal beceri eğitiminin tek başına ya da bilişsel terapiyle beraber kaygı, depresyon ve yalnızlığı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kişilerin diğerleriyle kurdukları iletişim iyileşmesini ve çalışma hayatında bazı gelişmeler yaşanmasını sağlamıştır.

VanDemBaggen ve Kraaimaat (2000) DSM IV'e göre sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ayaktan tedavi gören psikiyatrik hastalarda sosyal fobi tedavisinde sosyal beceri eğitimi ve bilişsel davranışçı grup terapisini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda her iki yöntemin de sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde etkili olduğu ancak sosyal beceri eğitimi alanların sosyal kaygısında azalma ve sosyal becerilerinde artış daha fazla olmuştur.

Tyron, Soffer ve Winograd'ın (2001) ergenlik çağındaki 97 katılımcı üzerinde yapmış oldukları çalışmada sosyal beceri, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Katılımcılar New York'ta yaşayan ve özel liselere devam eden öğrencilerdir. Araştırmada kullanılan ölçekler Reynolds Ergenlerde Depresyon Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçme Formu, Çocuklarda Kaygı Ölçeği'dir. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinde depresyon ve kaygı semptomları sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Kaygı ve depresyon semptomlarının azalması sosyal becerilerin artırılmasına bağlıdır.

Bögels ve Voncken (2008) sosyal kaygı bozukluğunda kızarma, titreme ve terleme korkusunun tedavisinde sosyal beceri eğitimi ve bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin etkinliğini kıyaslamışlardır. Araştırmanın popülasyonu 55 ayaktan tedavi gören ve sosyal kaygı bozukluğu almış psikiyatrik hastadan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların bir kısmı 12 haftalık sosyal beceri eğitimi, bir kısmı da 12 haftalık bilişsel davranışçı terapi eğitimi almıştır. Sürecin sonunda sosyal kaygı düzeyi öz-anlatım ölçekleriyle ölçülmüştür. Araştırma sonucunda iki yöntem arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak sosyal beceri eğitimi yöntemi klinik çevrelerde daha sık kullanılması gereken bir yöntem olarak ortaya koyulmuştur.

Dikmeer (1997), Ankara SSK Hastanesi'nde çekingenlik ve sosyal geri çekilme şikayetleriyle baş vuran ergenlerden oluşan bir grupta verilen sosyal beceri eğitiminin çekingenliğin azalması üzerindeki etkisini araştıran bir araştırma yapmıştır. Bir grup öğrenci kontrol grubu olarak seçilmiştir. 12 hafta süren eğitimin sonunda deney grubunda bulunan öğrencilerin sosyal içe dönüklük düzeyinde anlamlı oranda azalma görülmüştür.

Mercan (2007) sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerde 12 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi programının işlevselliğini araştırmıştır. Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 6. ve 7. sınıflara devam eden toplam 18 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bunlardan 9'u deney, 9'u kontrol grubunu oluşturmuştur. Ön test- son test ve 6 haftalık izlem çalışmalarının sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Kaygı bozukluğu ve benlik saygısı ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Kawash'ın (1982) 10 ergenle yaptığı çalışmada benlik saygısının kaygı ile negatif, dışa dönüklük ile pozitif bir korelasyonu olduğu bulunmuştur. Geist ve Hamrick (1983) 143 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmalarda kişilerarası ilişkilerde çekingen olmayı düşük benlik saygısına bağlamıştır. Kişilerin benlik saygıları azaldıkça toplumdan uzaklaşma oranları artmaktadır.

Ehntholta, Salkovskis ve Rimesa (1999) OKB tanısı almış bireylerle farklı tür kaygı tanısı almış bireyleri ve tanı almamış bireylerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. Kişilere öz değerlerini değerlendirebilecekleri araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve açık uçlu sorulardan oluşan bir ölçek verilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre okb tanısı almış bireyler ve diğer kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin benlik saygısı düzeyleri tanı almayan bireylerin benlik saygısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Byrne (2000) 7., 9. ve 12. Sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada korku ve endişe ile baş etme düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda kızların benlik saygısı düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısının düşük olmasının sebebi olarak da endişe ve korku seviyelerinde artış olması bulunmuştur.

Jong (2002) olumsuz benlik imgesi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Araştırmaya katılanlar 19 düşük, 19 yüksek benlik saygısına sahip kadınlardır. Sosyal kaygısı yüksek olan kadınlar benlik saygısı ölçeğine göre benlik saygısı düzeyleri sosyal kaygısı düşük olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Ancak sonuçlar düşük benlik saygısının sosyal kaygıda önemli bir rol oynadığına dair anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Yüksekkaya (1995) üniversite öğrencilerini benlik saygısı açısından değerlendirmiştir. Araştırmaya 120 kız, 120 erkek toplam 240 üniversite öğrencisi

katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yükseğe yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı düzeyi ve ruhsal belirti düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Çankaya (1997) ve Bilgin'in (2001) ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarda benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının sürekli kaygı düzeyleriyle arasında anlamlı derecede fark gösterdiklerini bulmuşlardır. Özdemir (2004) sosyal fobi tanısı alan ve tanı almayan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Çalışma sonucunda sosyal fobi tanısı alan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi; tanı almayan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Eriş ve İkiz (2013) ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini 152 kız ve 148 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yurt dışında ve yurt içinde yapılan ilgili çalışmalara bakıldığında birbirleriyle paralel sonuçlara ulaşıtları görülmüştür. Sosyal beceri ve benlik saygısı kaygı üzerinde etkilidir. Sosyal beceri ve benlik saygısının düşük olduğu durumlarda bireylerdeki kaygı düzeyi yükselirken; sosyal beceri ve benlik saygısı düzeyi yükselirken kaygı düzeyi azalmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması amacıyla kullanılacak ölçme araçları ve bunlarla ilgili geçerlik-güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizlerde kullanılacak yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı düzeylerinin tanı alıp almama ve cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, yetişkin bireylerin sosyal beceri ve benlik saygısı düzeyleri; bağımsız değişkenler ise, cinsiyet ve kaygı bozukluğuna sahip olup olmamadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Adana İli içerisinde Nisan 2012- Eylül 2014 tarihleri arasında Yüreğir Başkent Hastanesi Psikiyatri polikliniğine başvuran ve özel bir psikiyatri kliniğinde psikiyatrist gözetimi altında kolay ulaşılabilen örneklem yöntemi ile seçilen kaygı bozukluğu tanısı (Obsesif- kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu) almış yaşları 18-40 yaş arasında değişen ( $X=28.98$  ve  $Ss= 6.16$ ) 60 kişiden oluşmaktadır. Bu kişilerden 29'u kadın (21'i bekar; 8'i evli); 31'i erkektir (21'i bekar;10'u evli). Kaygı bozukluğu tanısı DSM kriterlerine göre psikiyatrist tarafından konulmuştur. Tanı alan kişilerin sahip oldukları kaygı türünün düzeyini belirlemek amacıyla klinikte kullanılan ölçekler uygulanmıştır ve tanı alan kişilerin bu ölçeklerden kesme noktasının üzerinde puan aldığı görülmüştür. Bu ölçeklerle ilgili daha detaylı bilgi veri toplama araçları kısmında verilmiştir. Bununla beraber karşılaştırma yapılması için alınan herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 30'u öğretmen ve 25'i üniversitede okuyan öğretmen adayı olan yaşları 18-40 yaş arasında değişen ( $X=26.63$  ve  $Ss= 5.32$ ) toplam 55 bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerden 29'u kadın (16'sı bekar; 13'ü evli) ; 26'sı erkektir (22'si bekar; 4'ü evli).

Araştırma verileri toplam 115 (yaş  $X = 27.8$  ve  $Ss = 5.85$ ) kişiden toplanmıştır. Kişilerin herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıklarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formuna daha önce tanı ya da tedavi alıp almadıklarıyla ilgili soru eklenmiştir. Aynı klinik ölçekler tanı almayan bireylere de uygulanmış ve kesme puanının altında puan aldıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine ve aldıkları tanıya göre frekans dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

*Bireylerin Cinsiyetine ve Aldıkları Tanıya Göre Frekans Dağılımı*

|           | Kadın |       | Erkek |      | Toplam |       |
|-----------|-------|-------|-------|------|--------|-------|
|           | f     | %     | f     | %    | f      | %     |
| <b>KB</b> | 29    | 25.2  | 31    | 26.9 | 60     | 52.12 |
| <b>TA</b> | 30    | 26.08 | 25    | 21.7 | 55     | 47.78 |

\*KB: Kaygı bozukluğu olanlar , TA: Tanı almayan grup

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin % 52.12’sinin kaygı bozukluğuna sahip olduğu, bunlardan %25.2’sinin kadın, %26.9’unun erkek olduğu görülmektedir. Kaygı bozukluğu türlerine göre frekans dağılımı ele alındığında Yaygın Kaygı Bozukluğu tanısı alanların 10 kişiden oluştuğu ve bunların 4’ü kadın %3.47; 6’sı erkek %5.21; Obsesif- kompulsif Bozukluk tanısı alanların 32 kişiden oluştuğu 14’ü kadın %12.1 ; 18’i erkek %15.6; Panik Bozukluk tanısı alanların 12 kişiden oluştuğu ve bunların 8’i kadın %6.95; 4’ü erkek %3.47; Sosyal kaygı Bozukluğu tanısı alanların 6 kişiden oluştuğu ve bunların 3’ü kadın %2.60; 3’ü erkek %2.60 olduğu görülmektedir. araştırmaya katılan bireylerin %47.78’inin herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı almadığı ve bunlardan %26.08’inin kadın, %21.7’sinin erkek olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan grubun kişisel bilgilerini almak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal beceri düzeylerini belirlemek amacıyla “Sosyal Beceri Envanteri”, benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla “Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma grubunun kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin tanıları DSM kriterlerine göre psikiyatrist tarafından konulmuştur. Kaygı bozukluğu

tanısı almış bireylerin kaygı bozukluğu düzeylerini belirleyebilmek adına “Hamilton Anksiyete Derecelendirme Skalası”, “Beck Anksiyete Ölçeği”, Yaygın Anksiyete Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği” ve “Yale- Brown Obsesif- Kompulsif Bozukluk Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçeklerden alınan sonuçlara göre tanı alan bireyler kesme puanının üzerinde puan almışlardır. Bunun yanında bireylerin depresyon düzeylerini ölçmek ve depresyon tanısını ekarte edebilmek için “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır. Karşılaştırma yapabilmek amacıyla seçilen tanı almayan bireylere de aynı ölçekler uygulanmış ve kesme puanının altında puan aldıkları görülmüştür.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerini almak (yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, yaşanan şehir, meslek) daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıklarını saptamak, araştırmanın yapıldığı zamanda ya da daha öncesinde herhangi bir psikiyatrik tedavi alıp almadıklarını öğrenmek ve ailede herhangi bir psikiyatrik hastalık öyküsü olup olmadığını anlamak amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulup uygulanan bilgi formudur (Bkz. Ek.2).

### **3.3.2. Sosyal Beceri Envanteri**

Bu araştırmada, katılımcıların sosyal beceri düzeylerini ölçmek amacıyla Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlanması Yüksel (1997) tarafından yapılan “Sosyal Beceri Envanteri (Social Skills Inventory)” uygulanmıştır. Bu ölçeğin kullanılabilmesi için gerekli izin Prof. Dr. Galip Yüksel’den alınmıştır.

Sosyal Beceri Envanteri 90 madde ve 6 adet alt ölçekten oluşmaktadır. Her biri 15 maddeden oluşan alt ölçekler: 1- duyuşsal anlatımcılık 2- duyuşsal duyarlık 3- duyuşsal kontrol 4- sosyal anlatımcılık 5- sosyal duyarlık 6- sosyal kontrol olarak adlandırılmaktadır. Envanterdeki her bir madde 5’li Likert tipi ölçek ile derecelendirilmektedir. Bu ölçekte 1 en düşük puan 5 ise en yüksek puandır. Envanterin uygulandığı bireyler bu envanterden en düşük 90 en yüksek 450 puan alabilirler. Alt ölçeklerde ise en az 15 en fazla 75 puan alınabilmektedir (Yüksel, 1997).

Sosyal Beceri Envanteri bireylerin sosyal beceri düzeylerini bir bütün olarak ölçebilmesi sebebiyle birçok araştırmada ölçme aracı olarak tercih edilmektedir. Bu

durum Sosyal Beceri Envanteri'nin kullanım alanını da genişletmektedir: Okullarda, işletmelerde, terapi alanında, kliniklerde, yönetim ve liderlik eğitimlerinde kullanılabilmektedir (Riggio, 1989).

Sosyal Beceri Envanteri, Galip Yüksel tarafından 1986 yılında İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiş ve daha sonra 53 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile alınan toplam puana ilişkin güvenirlik kat sayısı tüm ölçek için  $r = .92$ , alt ölçekler için ise güvenirlik katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir (Yüksel, 1997).

Sosyal Beceri Envanterinin geçerliliğini test etmek adına kapsam geçerliliği ve benzer ölçek geçerliliği olmak üzere iki farklı yöntem kullanılmıştır. Kapsam geçerliliği çalışmaları sonucunda alanda uzman olan kişiler envanterin Sosyal Beceri düzeyini ölçebilecek nitelikte olduğuna karar vermişlerdir. Benzer ölçek geçerliliği tekniğinde ise Synder tarafından 1974 yılında geliştirilen ve Bacanlı (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kendini Ayarlama Ölçeği" (Self-monitoring Scale) uygulanmış, iki ölçekten alınan puanlar arasında .63 korelasyon bulunmuştur (Yüksel, 1997).

### 3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen bu ölçekle amaçlanan benlik saygısını bir bütün olarak ölçebilmektir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSBÖ) toplam 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır:

1. Benlik Saygısı,
2. Kendilik kavramının sürekliliği,
3. İnsanlara güvenme,
4. Eleştiriye duyarlılık,
5. Depresif duygulanım,
6. Hayalperestlik,
7. Psikomatik belirtiler (Anksiyete göstergesi olarak kabul edilmiştir),
8. Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme,
9. Tartışmalara katılabilme derecesi,
10. Ana-baba ilişkisi,

11. Babayla ilişki,
12. Psikik izolasyon.

Ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısı düzeyini ölçmektedir (Çuhadaroglu, 1986). Bu maddeler Guttman ölçüm şekline göre oluşturulmuştur. Her bir madde 4'lü Likert tipi ölçekle derecelendirilmekte ve kişiden ölçekteki maddelerin kendilerine ne kadar uyduğunu derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekteki maddeler “kendimde olumlu özellikler olduğunu düşünüyorum” gibi olumlu ya da “kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum” gibi olumsuz maddelerden oluşmaktadır ve bu maddeler ölçekte karışık bir şekilde dizilmiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Amerika’da beşbin yirmi dört lise öğrencisi üzerinde uygulanarak yapılmıştır. Türkiye’de ise ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları ve Türkçe’ye uyarlanması Çuhadaroglu tarafından 1986 yılında yapılmıştır. Benlik saygısı kategorilerinin geçerliliğini belirlemek amacıyla lise öğrencileri psikiyatrik görüşmeye alınmıştır ve benlik düzeyleri düşük, orta ve yüksek şeklinde derecelendirilmiştir. Daha sonra da ölçek uygulanmıştır. Ölçek puanları ve öğrencilerle yapılan görüşmelerin sonuçların arasındaki ilişkilerin geçerliliği .71 bulunmuştur (Çuhadaroglu, 1986).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları ise test tekrar test yöntemi ile Ankara’da okuyan ve rastgele seçilen 125’i kız 80’i erkek toplam 205 dokuzuncu, onuncu ve onbirinci sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Sonuç olarak güvenirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalar sonucunda ölçeğin güvenirliğinin .75 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür (Akt. Çeçen, 2008).

### **3.3.4. Hamilton Anksiyete Derecelendirme Skalası**

Hamilton tarafından 1959 yılında anksiyete nevrozunun şiddetinin ölçülebilmesi amacıyla bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek yarı yapılandırılmış bir ölçektir. Ölçek günümüzde daha çok kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerin yaşadığı kaygının bedensel ve ruhsal boyutundaki şiddetini ölçmek amacıyla kliniklerde uzmanlar tarafından uygulanmaktadır.

Hem ruhsal, hem bedensel belirtileri sorgulayan toplam 14 soru içermektedir. Beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktır. Ölçülen belirtiler: Endişeli mizaç, gerilim, korkular, uykusuzluk, entellektüel, depresif mizaç, somatik, kardiyovasküler semptomlar,

solunum semptomları, gastrointestinal semptomlar, genitoüriner semptomlar, otonomik semptomlar ve görüşme sırasındaki davranış alanlarını değerlendirir (Öner, 2008). Belirtilerin şiddetine göre derecelendirme 0-4 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 0-56 arasında değişmektedir. M. Kazım Yazıcı, Başaran Demir, Nilgün Tanrıverdi, Ergun Karaağaoğlu, Perin Yolaç tarafından 1998 yılında uyarlanmıştır. Güvenirlilik çalışmasında, ölçeğin değerlendiriciler arası güvenirliği hesaplanmış ve tek tek maddeler için .51-.97 arasında bulunmuştur. Ortalama değerlendiriciler arası güvenirlik katsayısı .72, toplam puan için ise .94 olarak elde edilmiştir (Aydemir ve Köroğlu, 2009).

### 3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği

Ölçek bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilmiştir. Bireyin yaşadığı bedensel ve ruhsal kaygı belirtilerinin sıklığını ölçen bu ölçek bireylerin kendileri tarafından cevaplanabilecek bir ölçektir. Ölçek toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 4'lü Likert tipi derecelendirme ölçeğinde 0-3 arasında değer almaktadır. Her madde için "Hiç", "Hafif derecede" ve "Ciddi derecede" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Toplam puanın 21'den fazla olması kişinin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Ölçeğin kesme puanı 21'dir.

Türkçe'ye Mustafa Ulusoy, Nesrin Şahin ve Hüsnü Erkmen tarafından 1998 yılında uyarlanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak belirtilmiştir. Klinikte yapılan çalışmalarda Beck Envanteri'nin, kaygılı hastaları, depresyonlu hastalardan anlamlı olarak ayırt edebildiği, kaygılı hastaları ayırt etmekte Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'nden daha başarılı olduğu belirlenmiştir (Akt. Öner, 2008).

### 3.3.6. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği

Argyropoulos ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek yaygın kaygı bozukluğunun belirtilerini ölçebilmek adına daha önceki testlerin belirtileri yeteri derecede ölçemediği düşünüldüğünden ihtiyaç duyulan bir ölçme aracıdır. Ölçek kaygının bilişsel, somatik ve uyku ile ilgili belirtilerini ölçmektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması Uğuz ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek kaygı bozukluğu olanlarla kaygı bozukluğu olmayan bireyleri ve depresyonu olan bireyleri birbirinden ayırma konusunda başarılı bulunmuştur.

### 3.3.7. Beck Depresyon Envanteri

Ruh sağlığı taramaları ve depresyon ile ilgili araştırmalarda sıkça kullanılan ölçek Beck, Word ve Mendelson (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri klinik gözlem ve verilere dayanarak oluşturulmuştur. Depresif belirtilerin şiddetini belirlemek ve depresyon yönündeki eğilimin şiddetini ölçmek için kullanılan bu ölçek kliniğe başvuran kişi tarafından doldurulur. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin 15'i psikolojik, 6'sı somatik belirtilerin şiddetini 4'lü Likert tipi ölçek ile ölçmektedir. Bu depresif belirtiler:

1. Duygu durumu
2. Kötümserlik
3. Başarısızlık duygusu
4. Doyumsuzluk
5. Suçluluk duygusu
6. Cezalandırılma durumu
7. Kendinden nefret etme
8. Kendini suçlama
9. Kendini cezalandırma arzusu
10. Ağlama nöbetleri
11. Sinirlilik
12. Sosyal içedönüklük
13. Kararsızlık
14. Bedensel imge
15. Çalışabilirliğin ketlenmesi
16. Uyku bozuklukları
17. Yorgunluk- bitkinlik
18. İştahın azalması
19. Kilo kaybı
20. Somatik yakınmalar
21. Cinsel dürtü kaybı

Her bir madde 0-3 arasında bir puan alır ve kişinin maddeleri değerlendirirken geçtiğimiz son bir haftayı dikkate alması istenir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür.

Ölçeğin kesme puanı ise 17'dir. 17 ve üzerinde puan alan bireylerin depresyon seviyeleri şiddetli olarak kabul edilmektedir ve klinik olarak anlamlı sayılmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları Teğin (1980) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Hisli (1989) tarafından ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan çalışmaya göre ölçeğin tedavi gerektiren depresyonu %90 oranında doğru tespit ettiği görülmüştür. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme güvenirliğinde ise .74 olarak belirlenmiştir (Öner, 2008).

### 3.3.8. Yale-Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği

Goodman, Price ve Rassmussen tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Ölçek yarı yapılandırılmış bir şekilde obsesif ve kompulsif belirtilerin türü ve şiddetini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin toplam puanı ilk 10 maddenin değerlendirilmesi sonucunda elde edilmektedir. Geriye kalan maddeler deneysel kabul edildiğinden puanlamaya dahil edilmemektedir. Ölçek semptom listesi ile beraber uygulanmaktadır. Semptom kontrol listesi “ o andaki” ve “geçmişteki” semptomları belirler (Öner, 2008). Semptom listesinin ölçekten önce doldurulması obsesyon ve kompulsiyon türlerinin belirlenmesine yardımcı olmaktadır.

Oğuz Karamustafalıoğlu, Mehmet Üçışık, Mustafa Ulusoy ve Hüsnü Erkmen tarafından 1993 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Obsesyonları ve kompulsiyonları değerlendiren iki ayrı bölümden oluşmaktadır. Her bir bölüm 5'er maddeden oluşmakta ve her bir madde 4 üzerinden değerlendirilmektedir. İçgörü, kaçınma, kararsızlık, patolojik sorumluluk, yavaşlama ve patolojik kuşku, 1-4 arasında puanlanmakta, ancak toplam puana katılmamaktadır. Güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı birinci görüşme için .82, ikinci görüşme için ise .81 olarak bulunmuştur. Değerlendirmeciler arası güvenirlik katsayısı tüm ölçekte .96 bulunmuş; obsesyonlar için .94, kompulsiyonlar için ise .97 olarak hesaplanmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2009).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi poliklinik ve okul ortamında, bireylerle birebir görüşmeler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçekler psikiyatri polikliniğine başvuran bireylerin psikiyatrist tarafından kaygı bozukluğu tanısı alması sonucunda çalışma grubuna dahil

edilip edilemeyeceği değerlendirilmiş daha sonra bireyler birebir görüşmelere alınarak ölçekler araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Karşılaştırma grubu olarak araştırmaya dahil edilen bireyler Adana ilinde bulunan bir ilköğretim okulundaki öğretmenler ve eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygulamalar yaklaşık olarak 25-35 dakika arasında sürmüştür.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2013-2014 yıllarında, gerekli izinler alındıktan sonra, Adana'da bir hastanenin Psikiyatri Polikliniği ve özel bir Psikiyatri Polikliniğine başvuran bireylerin ve Adana ilinde bulunan bir ilköğretim okulundaki öğretmenler ve eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin de araştırmaya katılmaları konusunda izinleri alınarak araştırmacı tarafından Nisan 2012- Eylül 2014 tarihleri arasında doğrudan uygulanmıştır. Bireylere öncelikle kendi rızaları ile araştırmaya katıldıklarını göstermek amacıyla Ek.1'de sunulan onam formu okutulup imzalatılmıştır. Bunun ardından hastaların kişisel bilgilerini alabilmek adına Ek. 2'de verilen kişisel bilgi formu verilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan veriler SPSS 15.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında bireylerin kişisel bilgileri alınarak araştırmaya katılan katılımcıların sosyal beceri ve benlik saygısı düzeylerinin tanı alıp almama ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Çift Yönlü MANOVA kullanılmıştır. Çift Yönlü MANOVA uygulanmadan önce popülasyonun hata varyanslarının eşit dağılımı ve normal dağılım ön şartlarını karşılayıp karşılamadığını görebilmek adına Levene- F ve Box's M testleri uygulanmıştır. Ayrıca çarpıklık (-.57 ile -.60 arasında) ve sivrilik (.09 ile -.66 arasında) puanları incelenmiş dağılımın normale yakın olduğu görülmüştür. Anlamlılık değeri olarak .05 alınmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde kaygı bozukluğuna sahip olan ve olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerini belirlemek üzere uygulanan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada, yetişkinlerin kaygı bozukluğu tanısı alıp almama ve cinsiyete göre benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı çift yönlü MANOVA yoluyla incelenmiştir. MANOVA'nın sayıtlarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek amacıyla yapılan Box's M Testi'ne göre, bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryanslar kaygı bozukluğu tanısına sahip olup olmamanın her düzeyi için aynıdır, anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır [ $F(84, 26562) = .936, p=.645$ ]. Ayrıca Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği koşulunun karşılandığını göstermektedir.

Tablo 2

*Tanı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri'nden Alınan Puanların Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri*

|                       |               | Kaygı bozukluğu olanlar |        |       | Kaygı bozukluğu olmayanlar |       |       |
|-----------------------|---------------|-------------------------|--------|-------|----------------------------|-------|-------|
|                       |               | n                       | X      | Ss    | n                          | X     | Ss    |
| Benlik saygısı        | <b>Kadın</b>  | 29                      | 50     | 17.42 | 30                         | 73.40 | 13.43 |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 62.10  | 16.02 | 25                         | 71.60 | 15.61 |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 112.10 | 33.44 | 55                         | 145   | 29.04 |
| Duyuşsal anlatımcılık | <b>Kadın</b>  | 29                      | 43.10  | 9.23  | 30                         | 44.30 | 6.08  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 42.80  | 5.28  | 25                         | 46.20 | 7.09  |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 85.90  | 14.51 | 55                         | 90.50 | 13.17 |
| Duyuşsal Duyarlık     | <b>Kadın</b>  | 29                      | 46.20  | 8.35  | 30                         | 49.50 | 7.24  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 44.70  | 8.72  | 25                         | 45.50 | 8.84  |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 90.90  | 17.07 | 55                         | 95    | 16.08 |
| Duyuşsal Kontrol      | <b>Kadın</b>  | 29                      | 39.0   | 7.43  | 30                         | 38.40 | 6.14  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 39.80  | 6.36  | 25                         | 43.30 | 6.76  |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 78.80  | 13.79 | 55                         | 81.70 | 12.90 |
| Sosyal Anlatımcılık   | <b>Kadın</b>  | 29                      | 39.70  | 10.4  | 30                         | 46.10 | 4.75  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 39.0   | 8.48  | 25                         | 43.40 | 10.18 |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 78.70  | 18.88 | 55                         | 89.50 | 14.93 |
| Sosyal Duyarlık       | <b>Kadın</b>  | 29                      | 44.20  | 9.24  | 30                         | 44.20 | 9.24  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 46.30  | 9.30  | 25                         | 41.10 | 8.84  |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 90.50  | 18.54 | 55                         | 85.30 | 18.08 |
| Sosyal Kontrol        | <b>Kadın</b>  | 29                      | 45     | 10.07 | 30                         | 54.90 | 9.66  |
|                       | <b>Erkek</b>  | 31                      | 49.4   | 11.14 | 25                         | 54.2  | 7.10  |
|                       | <b>Toplam</b> | 60                      | 94.4   | 21.21 | 55                         | 109.1 | 16.76 |

Tablo 2'ye bakıldığında tanı ve cinsiyet bağımsız değişkenlerinin benlik saygısı ölçeği ve sosyal beceri alt ölçek düzeylerinin ortalama ve standart sapmaları görülebilmektedir. Buna göre kaygı bozukluğu tanısı almayan kadınların ( $X= 73.4$ ), kaygı bozukluğu tanısı almış olanlardan ( $X= 50$ ) daha yüksek benlik saygısı düzeyi puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca kaygı bozukluğu tanısı almayan erkeklerin ( $X=71.6$ ), kaygı bozukluğu tanısı almış erkeklerden ( $X= 62.1$ ) daha yüksek benlik saygısı düzeyi puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Kaygı bozukluğu tanısı almayan kadın ( $X=46.1$ ) ve erkeklerin ( $X= 43.4$ ), kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ( $X=39.7$ ) ve erkeklerden ( $X= 39$ ) daha yüksek sosyal anlatımcılık düzeyi puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyal duyarlılık düzeyi puan ortalamalarına bakıldığında ise kaygı bozukluğu tanısı almayan erkeklerin ( $X=41.1$ ), kaygı bozukluğu tanısı alan erkeklere ( $X= 46.3$ ) göre daha düşük puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Kaygı bozukluğu tanısı almayan kadın ( $X= 54.9$ ) ve erkeklerin ( $X= 54.2$ ) kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ( $X=45$ ) ve erkeklere ( $X=49.4$ ) daha yüksek sosyal kontrol düzeyi puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla çok yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Bireylerin cinsiyet ve kaygı bozukluğu tanısına sahip olup olmamalarına göre benlik saygısı ve sosyal beceri alt ölçekleri puanlarının çok boyutlu varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo-3'de yer almaktadır.

Tablo 3

*Tanı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

|               | $\lambda$ | F    | Denence sd | Hata sd | p    | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|------|------------|---------|------|----------|
| Tanı          | .69       | 6.54 | 7          | 105     | .003 | .30      |
| Cinsiyet      | .81       | 3.39 | 7          | 105     | .000 | .18      |
| Cinsiyet*Tanı | .88       | 1.96 | 7          | 105     | .067 | .11      |

Tablo 3'e bakıldığında çok boyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki populasyon ortalamalarının cinsiyet\*tanı değişkenlerinde ( $\lambda= .88$ ,  $F(7,105) =1.96$ ,  $p>.05$ ) anlamsız, tanı ( $\lambda=.69$ ;  $F(7,105)=6.54$ ,  $p<.05$ ) ve cinsiyet( $\lambda=.81$ ;  $F(7,105)=3.39$ ,  $p<.05$ ) değişkenlerinde ise anlamlı olduğu saptanmıştır. Tanı değişkeni bağımlı değişkenlerin (multivariate) varyanslarının %30'unu ( $\eta^2=.30$ ), cinsiyet

değişkeni ise bağımlı değişkenlerin varyanslarının %18'ini ( $\eta^2=.18$ ) açıklamaktadır. MANOVA sonucunda cinsiyet ve tanı değişkenlerinin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4

*Tanı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Anova Sonuçları*

| Varyansın Kaynağı     | Bağımlı Değişkenler | Kareler Toplamı | sd  | Ortalama Kareler | F     | p    | $\eta^2$ |
|-----------------------|---------------------|-----------------|-----|------------------|-------|------|----------|
| <b>Tanı</b>           | Benlik saygısı      | 7719.96         | 1   | 7719.96          | 31.3  | .000 | .220     |
|                       | Duy. Anlatımcılık   | 155.84          | 1   | 155.84           | 3.14  | .079 | .028     |
|                       | Duy. Duyarlık       | 118.38          | 1   | 118.38           | 1.72  | .192 | .015     |
|                       | Duy. Kontrol        | 60.64           | 1   | 60.64            | 1.35  | .246 | .012     |
|                       | Sos. Anlatımcılık   | 840.98          | 1   | 840.98           | 8.90  | .003 | .074     |
|                       | Sos. Duyarlık       | 1916.42         | 1   | 1916.42          | 23.55 | .000 | .175     |
|                       | Sos. Kontrol        | 1555.43         | 1   | 1555.43          | 15.8  | .000 | .125     |
| <b>Cinsiyet</b>       | Benlik saygısı      | 762.97          | 1   | 762.97           | 3.10  | .081 | .027     |
|                       | Duy. Anlatımcılık   | 20.17           | 1   | 20.17            | .406  | .525 | .005     |
|                       | Duy. Duyarlık       | 211.74          | 1   | 211.74           | 3.07  | .082 | .027     |
|                       | Duy. Kontrol        | 234.01          | 1   | 234.01           | 5.24  | .024 | .045     |
|                       | Sos. Anlatımcılık   | 86.44           | 1   | 86.01            | .915  | .341 | .008     |
|                       | Sos. Duyarlık       | 1075.22         | 1   | 1075.22          | 13.21 | .000 | .106     |
|                       | Sos. Kontrol        | 103.55          | 1   | 103.05           | 1.05  | .307 | .009     |
| <b>Tanı* Cinsiyet</b> | Benlik Saygısı      | 1381.57         | 1   | 1381.57          | 5.61  | .019 | .048     |
|                       | Duy. Anlatımcılık   | 32.87           | 1   | 32.87            | .662  | .417 | .006     |
|                       | Duy. Duyarlık       | 47.54           | 1   | 47.54            | .691  | .408 | .006     |
|                       | Duy. Kontrol        | 116.98          | 1   | 116.98           | 2.62  | .108 | .023     |
|                       | Sos. Anlatımcılık   | 25.59           | 1   | 25.59            | .271  | .604 | .002     |
|                       | Sos. Duyarlık       | 255.21          | 1   | 255.21           | 3.13  | .079 | .027     |
|                       | Sos. Kontrol        | 181.29          | 1   | 181.29           | 1.84  | .177 | .016     |
| <b>Hata</b>           | Benlik Saygısı      | 27291.60        | 111 | 245.87           |       |      |          |
|                       | Duy. Anlatımcılık   | 5508.18         | 111 | 49.62            |       |      |          |
|                       | Duy. Duyarlık       | 7635.88         | 111 | 68.79            |       |      |          |
|                       | Duy. Kontrol        | 4955.00         | 111 | 44.64            |       |      |          |
|                       | Sos. Anlatımcılık   | 10483.16        | 111 | 94.44            |       |      |          |
|                       | Sos. Duyarlık       | 9032.45         | 111 | 81.37            |       |      |          |
|                       | Sos. Kontrol        | 10883.28        | 111 | 98.04            |       |      |          |
| <b>Toplam</b>         | Benlik Saygısı      | 510272.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Duy. Anlatımcılık   | 228961.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Duy. Duyarlık       | 257108.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Duy. Kontrol        | 189494.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Sos. Anlatımcılık   | 214759.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Sos. Duyarlık       | 265770.00       | 115 |                  |       |      |          |
|                       | Sos. Kontrol        | 309397.00       | 115 |                  |       |      |          |

Tablo 4 incelendiğinde tanı değişkenine ilişkin benlik saygısı ( $F_{[1,111]}= 31.3$ ,  $P<.01$ ), sosyal anlatımcılık ( $F_{[1,111]}= 8.90$ ,  $P<.05$ ), sosyal duyarlık ( $F_{[1,111]}= 23.55$ ,

$P < .01$ ) ve sosyal kontrol ( $F_{[1,111]} = 15.8$ ,  $P < .01$ ) alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında tanı değişkeninin benlik saygısı üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir. Sosyal beceri alt ölçekleri üzerinde ise sırasıyla sosyal duyarlık, sosyal kontrol ve sosyal anlatımcılık üzerinde etki derecesine sahip olduğu görülebilir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin duyuşsal kontrol ( $F_{[1,111]} = 5.24$ ,  $P < .05$ ) ve sosyal duyarlık ( $F_{[1,111]} = 13.21$ ,  $P < .01$ ) alt ölçeklerinin puanları arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında sosyal duyarlık alt ölçeğinin ortalamasının duyuşsal kontrol alt ölçeğine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeninin sosyal duyarlık alt ölçeği üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu görülebilir. Benlik saygısı düzeyi tanı ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimi açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır.

Tablo 5

*Cinsiyet ve Tanı Değişkenlerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesiyle İlgili Scheffe Testi Sonuçları*

| Bağımlı Değişken | Tanı-Cinsiyet | I-J      | Hata sd | p    |
|------------------|---------------|----------|---------|------|
| Benlik Saygısı   | KBK-KBE       | -12.124* | 4.050   | .034 |
|                  | KBK-TAK       | -23.397* | 4.083   | .000 |
|                  | KBK-TAE       | -21.611* | 4.279   | .000 |
|                  | KBE-TAK       | -11.273  | 4.015   | .054 |
|                  | KBE-TAE       | -9.486   | 4.214   | .174 |
|                  | TAK-TAE       | 1.786    | 4.246   | .981 |

TAK: Tanı Almayan Kadın

KBK: Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Kadın

TAE: Tanı Almayan Erkek

KBE: Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Erkek

Tablo 5'e bakıldığında bağımsız değişken olan tanı ve cinsiyetin benlik saygısı düzeyleri üzerine etkisinin anlamlı olup olmadığı anlaşılmaktadır. Benlik Saygısı bağımlı değişkeni için kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve kaygı bozukluğu tanısı

almış erkek grupları arasındaki ortalama fark -12.124'tür ve kaygı bozukluğu tanısı almış kadın grubunun farkı daha düşüktür. Kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve kaygı bozukluğu tanısı almış erkek grupları arasındaki fark anlamlıdır. ( $p<.05$ ) Kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve tanı almayan kadın grupları arasındaki ortalama fark -23.40'dır ve kaygı bozukluğu tanısı almış kadın grubunun farkı daha düşüktür. Kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve tanı almayan kadın grupları arasındaki fark anlamlıdır. ( $p<.001$ ) kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve tanı almayan erkek grupları arasındaki ortalama fark -21.61'dir ve kaygı bozukluğu tanısı almış kadın grubunun farkı daha düşüktür. Kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve tanı almayan erkek grupları arasındaki fark anlamlıdır ( $p<.001$ ).



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan 18-40 yaş arası kadın ve erkeklerin benlik saygısı ve sosyal becerilerinin anlamlı düzeyde değişip değişmediğine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, araştırmanın amacı doğrultusunda bu konuda yapılan diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmıştır.

#### **5.1. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Becerilerinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada sosyal becerinin alt ölçeklerinden olan duyuşsal kontrol ve sosyal duyarlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, diğer alt ölçek (duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol) puanlarının isefarklılaşmadığı belirlenmiştir. Duyuşsal kontrol kişilerin kendi sözel olmayan becerilerini düzenleyebilme ve kontrol edebilme becerileridir. Bu beceriler belirli duyguları doğru yerde doğru şekilde kullanabilme ve gerektiğinde bunları saklamayı içerir (Riggio, 1986). Bu araştırmada erkeklerin duyuşsal kontrol puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusuyla ilgili olarak şu açıklama yapılabilir: Türk kültüründe duyguları dışa vurma ve ifade etme kadınlara atfedilen bir özelliktir. Erkeklerin ise duygularını gizlemesi ve dışarıya belli etmemesi istenir. Erkekler duygularını saklamaları gerektiğini öğrenmişlerdir. Duyuşsal kontrol düzeyinin erkeklerde yüksek bulunmasının sebebi bu durum olabilir. Bu bulguyu destekleyen ülkemizde Kalafat (2010) tarafından yapılan çalışmadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duyuşsal kontrol puanlarında erkeklerin lehine sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonucu dikkate alarak erkek öğrencilerin duygularını maskeleyen konusunda kızlardan daha önde oldukları çıkarılabilir.

Sosyal duyarlık ise bireyin diğer kişilerin sözel mesajlarını alma ve doğru bir şekilde yorumlayabilme becerisidir. Bu becerisi yüksek olan kişiler ortama uygun davranmaları gerektiğini bilirler ve sosyal kurallara karşı hassastırlar (Riggio, 1986). Duyuşsal kontrol sonuçlarından farklı olarak, araştırmaya katılan kadınların sosyal duyarlık puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguyla paralel olarak Türk kültüründe kız çocuğu yetiştirme tarzı ele alındığında erkek çocuklarına oranla kurallara karşı daha hassas olarak ve bulundukları ortama

uygun davranmaları gerektiğini bilerek yetiştirilmektedirler. Bu durum araştırmaya katılan kadınların sosyal duyarlık seviyelerinin yüksek olmasını açıklayabilir. Bunun yanında araştırmadan elde edilen bulguları destekleyen görüşlerden birisi Riggio'nun (1986) görüşüdür. Riggio sosyal becerilerin cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bir araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre kadın ve erkeklerin sosyal becerilerin farklı alanlarında daha yetenekli oldukları ortaya çıkmıştır. Kadınlar daha çok sözel olan ve olmayan mesajları göndermede başarılıyken, erkeklerin daha çok sözel ve sözel olmayan iletişimin ayarlanması ve kontrolünde başarılı oldukları ortaya konmuştur. Ancak Hyde ve Linn (1988) sözel beceriler ve cinsiyet üzerine yaptıkları çalışmada kadınların sözel becerilerinin çok az farkla erkeklerden daha üstün olduğunu ancak bu farkın göz ardı edilebileceğini belirtmişlerdir. Argyle ve Lu (1990) araştırma bulguları ile paralel araştırma sonuçlarına varmıştır. Bu sonuçlara göre kadınların anlama, empati kurma ve uyum sağlama konusunda erkeklerden öndedir. Groves (2005) de benzer şekilde kadın liderlerin sosyal kontrol, sosyal anlatımcılık ve duyuşsal duyarlık alanlarında erkeklerden daha önde olduklarını ortaya koymuştur.

Ülkemizde Korkut (1996) kadınların iletişim becerilerini erkeklere göre daha yüksek algıladıkları konusunda görüş ortaya koymuş ve bu durumun sebebinin sosyalleşme sürecinde kadın ve erkeklerin farklı davranışlarının desteklenmesi olduğunu savunmuştur. Şahiner (1994) ise üniversite gençleriyle yaptığı çalışmada sosyal becerinin göstergenlerinden olan atılganlığıncinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ancak Balcı ve Kalkan (2001) yapmış oldukları araştırmada sosyal beceri alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığını belirtmişlerdir. Duyuşsal anlatımcılık ve sosyal kontrol alt boyutları kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuç kadınların sözel becerilerinin daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Çilingir (2006) benzer olarak sosyal becerinin toplam puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık ve sosyal kontrol alt boyutları puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Telli (2010) de ,üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında duyuşsal anlatımcılık alt ölçeği puanlarında kızların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir. Şentürk (2010) da yapmış olduğu araştırmada sosyal becerinin alt boyutlarından olan sosyal duyarlık ve sosyal becerinin toplam puanlarının dışında diğer tüm alt ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol alt ölçeklerinin puanları kız öğrencilerde

erkeklerle göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Duyuşsal kontrol alt boyutunun puanı ise erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç erkekler açısından araştırmanın bulgularıyla paraleldir. Aynı şekilde Canbay (2010) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada global sosyal beceri düzeyinin kızlarda erkeklerle göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sosyal becerinin alt alanlarından sosyal anlatımcılık ve duyuşsal anlatımcılık boyutlarının cinsiyetler açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak kız öğrencilerin duyuşsal duyarlık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol derecelerinin erkek öğrencilere göre önemli derecede yüksek bulunmuştur. Duyuşsal kontrol alanında ise erkek öğrencilerin ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Deniz, Hamarta ve Arı (2005), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal ifade, duygusal duyarlılık, sosyal kontrol ve toplam sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ancak Seven ve Yoldaş (2007) sınıf öğretmenleri ile yaptıkları ve sosyal beceri düzeyinin cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdıkları çalışma sonucunda sosyal beceri düzeylerinin cinsiyetlere göre anlamlı derecede farklılaştığını ve ortalama puanlara bakıldığında kadınların sosyal beceri düzeylerinin erkek öğretmenlerden daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuca bakıldığında araştırma sonuçlarını desteklemediği görülmektedir.

## **5.2. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygılarının İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada bireylerin benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediği incelenmiş, cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir. Benlik saygısının cinsiyetlere göre karşılaştırılması çalışmalarında araştırma sonuçlarına benzer şekilde Wylie (1979) genel benlik saygısında kızlarla erkekler arasında çok az bir fark bulmuştur. Mullis, Mullis ve Normandin (1992) ise yaptıkları çalışmada benlik saygısının cinsiyete göre değişmediğini bulmuşlardır. Stein, Newcomb ve Bentler (1992) katılımcılarını sekiz yıllık ergenlik döneminde incelemiş ve erkeklerin benlik saygısının kızlarınkinden daha yüksek olacağı ile ilgili bir öngöründe bulunmuştur ancak tam tersi bulgu ile karşılaşmıştır. Kling, Hyde, Showers ve Buswell'in (1999) yaptığı meta analiz çalışmasında global benlik saygısının cinsiyete göre değişip değişmediğine bakmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre erkeklerin global benlik saygısı kadınların global benlik saygısına göre daha yüksektir ancak benlik saygısı düzeyleri arasındaki

fark çok azdır. Yurt içinde yapılan çalışmalarda Tufan (1988), Çuhadaroglu (1985), Güngör (1989), Arıcak (1995), Can (1990) ve Yüksekaya (1995) benlik saygısının cinsiyete göre değişmediğini bulmuşlardır.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını desteklemeyen araştırma bulgularına rastlanmıştır. Block ve Robins'in (1993) yaptığı boylamsal çalışmada kadınların benlik saygısı düzeyinin ergenlikten genç yetişkinliğe geçerken azaldığı; erkeklerin ise benlik saygısı düzeyinin giderek arttığı gözlenmiştir. Houtte (2005) 16- 17 yaş arasındaki ergenlerin benlik saygılarını cinsiyete göre değerlendirdiği bir çalışma yapmış ve kızların erkeklere göre daha düşük benlik saygılarının olduğu anlaşılmıştır. Benlik saygısının cinsiyetlere göre karşılaştırılması çalışmalarında Chapman ve Mullis (2002) erkeklerin benlik saygılarının kızlara göre daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Yurt içinde yapılan çalışmalarda ise Güven (1994) kızların kendi duygularının farkında olmaları ve bunu ifade edebilme gücünün erkeklere göre daha yüksek olduğu bu yüzden de kızların benlik saygısının daha yüksek olduğuna dair bir bulgu elde edilmiştir. Aynı şekilde Erdinç (1995) ve Akboy (1998) yaptıkları çalışmalarda kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmış ve kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında Erol (2000), Odacı (1994) ve Özgan (1999) yaptıkları çalışmalarda benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve bu farkın erkeklerin lehine olduğunu bildirmişlerdir. Şentürk (2010) liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirdiği çalışması sonucunda kızların benlik saygısı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

### **5.3. Yetişkinlerin Kaygı Bozukluğu Tanısı Alıp Almamaya Göre Sosyal Becerilerin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin sosyal becerinin sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve sosyal duyarlık alt ölçekleri puanlarının tanı alıp almamaya göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sosyal becerinin diğer alt boyutları olan duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal kontrol tanı alıp almamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu sonuçtan anlaşılabileceği gibi kaygı bozukluğu tanısına sahip olmak araştırmaya katılan bireylerin başkalarının sözel olmayan tepkilerini ve mesajlarını algılayabilme ve doğru bir şekilde yorumlayabilme (duyuşsal

duyarlık), kişiler arası iletişimde duyuşsal mesajların gönderilebilmesi (duyuşsal anlatımcılık) ve kişilerin kendi sözel olmayan becerilerini düzenleyebilme ve kontrol edebilme becerilerini (duyuşsal kontrol) değiştirmemiştir.

Araştırma bulgularından anlaşıldığına göre sosyal anlatımcılık alt boyutu tanımayan bireylerde kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerden daha yüksektir. Sosyal anlatımcılığın bireylerin sözel iletişim kurma ve mesajları sözel olarak doğru bir şekilde iletebilme bu becerisi olduğu göz önüne alındığında (Riggio, 1986) kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin sözel mesajları iletebilme becerilerinin düşük olduğunu çıkarabiliriz. Bu sonuç kaygı bozukluğu olan bireylerin iletişim kurmalarının kaygı bozuklukları nedeniyle güçleştiğini destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmanın bu sonucunu destekleyen görüşlere rastlanmıştır. Sosyal beceriler klinik durumlarla doğrusal bir ilişki göstermektedir. Bu da klinik belirtiler ne kadar ciddiye sosyal becerilerin de o kadar düşük olacağı anlamına gelmektedir (Perez, Riggio ve Kopelowicz, 2006).

Sosyal Duyarlık alt boyutuna ilişkin araştırma bulguları incelendiğinde kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal duyarlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal duyarlığın bireyin diğer kişilerin sözel mesajlarını alma ve doğru bir şekilde yorumlayabilme becerisi (Riggio, 1986) olduğu dikkate alındığında kaygı bozukluğu tanısı olan bireylerin iletişim kurdukları kişilerin verdikleri mesajlara karşı hassas oldukları sonucunu çıkarabiliriz. Bu becerisi yüksek olan kişiler ortama uygun davranmaları gerektiğini bilirler ve sosyal kurallara karşı hassastırlar. Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerde girdikleri ortama uygun davranmamak ya da kuralları ihlal etmek kaygılarının artmasına sebep oluyor olabilir. Bu sonuca paralel görüşler bulunmaktadır: Duygusal ve sosyal olarak hassas olan bireyler orta ya da düşük düzeyde sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrole sahip olduklarında sosyal kaygı düzeyleri ve öz farkındalık düzeyleri artmaktadır (Riggio, Watring ve Throckmorton, 1993). Utangaçlık düzeyi yüksek kişilerle yapılan çalışmalarda sosyal hassasiyeti ve kaygısı yüksek olan fakat duygusal anlatımcılık düzeyi düşük olan kişilerin sosyal hayatta daha çok zorluk yaşadıkları görülmüştür (Carducci, 2000).

Sosyal Kontrol alt boyutuna ilişkin araştırma sonuçları incelendiğinde kaygı bozukluğu tanısı almamış bireylerin sosyal kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal kontrol bireyin sosyal olarak rol oynaması ve bulunduğu ortama uygun davranmasıdır (Riggio, 1986). Bu beceriye sahip bireyler içinde bulundukları sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilen, kendi davranışlarından emin olan ve değişen

ortamlara göre davranışlarını değiştirebilen kişilerdir. Bu sonuca göre kaygı bozukluğuna sahip kişilerin bulundukları ortamlarda davranışlarından emin olmamakta ve davranışlarını ortama göre ayarlayamamaktadırlar. Bu sonucu destekleyen bulgular arasında Curran'ın (1975) yaptığı çalışma sonucuna göre sosyal beceri eksikliği nedeniyle bireylerin kişilerarası ilişkilerde kaygı yaşayabileceği ve bu kaygının giderilmesi için sosyal becerilerin artırılması gerektiği bulunmaktadır. Benzer doğrultuda Mercan'a (2007) göre kaygı bozukluğu olan bireyler kişiler arası ilişkilerinde, iş ve okul hayatlarındaki başarılarında bozulma yaşamaktadırlar. Bu bozulmalar ileri dereceye varıp kişinin hayat kalitesini olumsuz etkilediğinde kişi depresyona girebilir ve yanlış başatme stratejilerine yönelebilir.

Sosyal becerilerin önemini vurgulayanlardan Ogilvy (1994) sosyal becerilerin yetersizliği durumunda kişinin işlevselliğini bozacak birçok problemle karşılaşacağını ve anti-sosyal davranışlar, okul terki, alkol ve madde kullanımı ve yetişkinlik psikozunun bunların arasında olduğunu belirtmiştir. Sosyal beceri düzeyi ve psikiyatrik hastalıkların bir tür neden sonuç ilişkisi içinde olup olmadığı araştırılmıştır. Bandura'ya (1977) göre sosyal beceriler ve psikiyatrik bozukluklar arasında karşılıklı belirleyicilik bulunmaktadır. Buna göre sosyal beceri bazı psikiyatrik bozuklukların sebebi olabilirken çoğu zaman da bu bozuklukların sonucu olabilmektedir.

Ryan ve Deci (2001) psikolojik iyi oluşla sosyal beceriler arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Tyron, Soffer ve Winograd'ın (2001) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada kaygı ve depresyon düzeyi arttıkça sosyal beceri yetersizliğinin arttığını göstermiştir. Etkili sosyal işlevlerin önünde sadece sosyal beceri eksikliği engel oluşturmaz aynı zamanda sosyal beceriler alanında görülen dengesizlikler de probleme sebep olur (Riggio, 1986; Riggio ve Carney, 2003).

Benzer şekilde zayıf sosyal becerileri olan kişilerin birçok psiko-sosyal problemle karşılaşabilecekleri bildirilmiştir (Segrin, 2000). Sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanan psiko-sosyal problemler şu şekilde sıralanabilir: depresyon, yalnızlık, alkolizm, şizofreni, sosyal fobi ve evlilik problemleridir (Curran, 1977; Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Miller ve Eisler, 1977; Segrin, 1990). Yetersiz sosyal becerilerin ve aile, öğretmen ve arkadaşlarla ilişkisel problemlerin var olması depresyon (Segrin, 2000), davranışsal problemler (Gaffney ve McFall, 1981; Spence, 1981), sosyal fobi (Spence, Donovan ve Brechman-Toussaint, 1999) ve erken başlangıçlı şizofreni (Schulz ve Koller, 1989) gibi psiko-sosyal problemlerin ortaya çıkmasına sebep olur. Buna bağlı olarak sosyal becerileri, sosyal yeterliliği ve kişiler arası iletişimi geliştirmeye yönelik

müdahaleler ruh sağlığı konusunda koruyucu ve tedavi edici özelliğe sahip olacaktır (Spence, 2003).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda Bacanlı'ya (1999) göre sosyal ilişkilerde başarısı düşük olan ya da başarısız olacağını düşünen kişinin özgüveni de düşük olabilir. Kişinin özgüveni düştükçe korkusunu tetikleyen durumlara gireceği zamanlarda kaygı düzeyi artar. Kaygının artması kişinin kaçtığı durumlardan uzaklaşmasına ve sonuçta durumla yüzleşmesine engel olur ve kaçınma davranışı böylece devam eder. Buradan çıkarılabilecek sonuç sosyal beceri eksikliğinin kaygıya sebep olacağından kişilerin kaygı yaşamamak için kaçınmayı seçebilecekleri ve kaygının sürekli hale gelmesine sebep olabilecekleridir.

#### **5.4. Yetişkinlerin Kaygı Bozukluğu Tanısı Alıp Almamaya Göre Benlik Saygılarının İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanların tanı alıp almamaya göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın bulguları incelendiğinde tanı almayan kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyecek çalışmalara rastlanmıştır. Aytan'ın (2010) OKB hastalarıyla benlik saygısı düzeyi üzerine yaptığı çalışmada OKB tanısı alan bireylerin benlik saygısı düzeyleri tanı almayan bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Özdemir'in (2004) de üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal fobi tanısı alan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi; tanı almayan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Araştırma bulgularına paralel sonuçları olan çalışmalar arasında Kawash'ın (1982) ergenlerle yaptığı benlik saygısının kaygı ile negatif; dışa dönüklük ile pozitif bir korelasyonu olduğu bulunan araştırma da yer almaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmasının avantajlı olduğu bilinmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler genelde psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak algılanmışlardır (Branden, 1994; Taylor ve Brown, 1988). Diğer taraftan benlik saygısı düşük olanların psikolojik sağlıklarının yerinde olmadığı hatta daha çok depresif oldukları ileri sürülmektedir (Tennen ve Affleck, 1993). Benlik saygısı alanında çalışmalar yapan Coopersmith (1967) yaptığı sekiz yıllık çalışma sonucunda benlik saygısı yüksek ve

düşük kişileri ayırt etmiştir: Benlik saygısı yüksek kişilerin zorluklarla baş etme gücü, iyimserliği, güvenilirliği ve başarısı benlik saygısı düşük kişilere oranla daha yüksektir. Bu kişiler ayrıca başkalarına yardımcı olurlar, kendilerine güvenirlere, yeni fikirlere açıktırlar, yaratıcı ve araştırmacıdırlar. Benlik saygısı düşük olan kişiler ise utangaçtırlar, sürekli başarısız olma kaygısı taşırlar, kendilerine ve başkalarına güvenmezler, kendilerine pek değer vermezler, pasiftirler, yakın ilişkilere girmekten kaçınırlar, kendilerinin diğer insanlardan daha aşağı olduğuna inanırlar. Coopersmith'in bulgularından yola çıkarak kaygı bozukluğu tanısı alan kişiler ile düşük benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerinin benzer olduğu görülmektedir. Yine Coopersmith ve Feldman (1994)'a göre düşük benlik saygısı olan bireyler duygularını kontrol etme konusunda yetersizdirler ve günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkmakta zorlanırlar. Kendilerine güvenmedikleri gibi etraflarındaki kişilere de pek güvenmezler. Kişiler arası ilişkileri bir risk olarak gördükleri için insanlarla ilişkiye girmekten kaçınırlar. Ayrıca ülkemizde Çankaya (1997) ve Bilgin'in (2001) ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarda benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının sürekli kaygı düzeyleriyle arasında anlamlı derecede fark gösterdiklerini bulmuşlardır.

Belirli bir takım becerilere sahip olmak toplum içinde bireyin olumlu bir imaj edinmesini sağlar (Bandura, 1977). Bu becerilere sahip olan bireyler diğerlerine göre toplum içinde çok daha aktif olduklarından daha çok alanda kabul görür ve sosyal olarak statülerinin artmasını sağlar. Bu durum ise hem bireyin benlik saygısını olumlu yönde etkiler hem de psikolojik olarak iyi hissetmesine katkıda bulunur (Riggio, Throckmorton ve De paola, 1990).

Benlik saygısı ve kaygı arasındaki bağlantı konusunda Solomon, Greenberg ve Pyszczynski (1991) benlik saygısının kaygı engelleyici bir mekanizma olarak kullanılabildiğini belirtmişlerdir. Kaygı düzeyini ölçen ölçeklerle benlik saygısı ölçekleri arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Bunun yanında benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin stres altında benlik saygısı düşük olan bireylere göre daha iyi performans gösterdikleri hipotezini destekleyen bir çok kanıt bulunmaktadır. Kaygı ortaya çıktığında benlik saygısı bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmakta ve kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olmaktadır.

## BÖLÜM VI

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ve bu sonuçlar çerçevesinde önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada bağımlı değişkenler olan sosyal beceri alt ölçekleri ve benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet ve kaygı bozukluğu tanısı almış olup olmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına dair şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmada bireylerin sosyal beceri benlik saygılarının cinsiyete göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal becerinin yalnızca “duyuşsal kontrol” ve “sosyal duyarlık” düzeyi puanlarının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin duyuşsal kontrol puanları kadınlardan kadınların ise sosyal duyarlık puanları erkeklerden daha yüksektir. Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin sosyal beceri alt ölçeklerinden olan sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve sosyal duyarlık alt ölçekleri alınan tanıya göre farklılık göstermiş; duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol ve duyuşsal anlatımcılık alt ölçekleri kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre farklılık göstermemiştir.

Sosyal Anlatımcılık alt ölçeği kaygı bozukluğu tanısı almış olan ve tanı almamış olan bireyler arasında farklılaşmaktadır. Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal anlatımcılık puanları daha düşük bulunmuştur. Bu bulgudan kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin sözel iletişim kurma beceri düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Sosyal Duyarlık alt ölçeği kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerle tanı almamış bireyler arasında farklılaşmaktadır. Herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı almamış bireylerin sosyal duyarlık puanları daha düşük bulunmuştur. Bu bulgudan kaygı bozukluğu tanısı almış olan bireylerin ortamdaki ipuçlarına sağlıklı bireylerden daha hassas oldukları ve sosyal kurallara uymaya daha yatkın oldukları sonucu elde edilmektedir. Sosyal Kontrol alt ölçeği puanları kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireyler arasında farklılaşmaktadır. Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal kontrol puanları daha düşük bulunmuştur.

Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanların tanı alıp almamaya göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği

bulunmuştur. Bunun yanında kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanların tanı alıp almama ve cinsiyet etkileşimine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kaygı bozukluğu tanı almış kadınların benlik saygısı düzeyi kaygı bozukluğu tanısı almış erkeklere, tanı almamış kadınlara ve tanı almayan erkeklere göre daha düşüktür. Tanı almayan erkek ve tanı almayan kadınların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Aynı şekilde kaygı bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış erkeklerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki fark anlamlı değildir.

## **6.2. Öneriler**

Aşağıda araştırmada elde edilen bulgular ışığında uygulamalar ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

### **6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Okullarda psikolojik danışman olarak çalışan bireylerin sosyal beceri ve benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilecek kaygı bozuklukları konusunda eğitilmeleri ve öğrenciler üzerinde periyodik olarak kaygı taramaları yaparak kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerle benlik saygısı ve sosyal becerileri oluşturma ve geliştirmeye yönelik eğitim programları uygulamalıdır.
2. Okullarda psikolojik danışmanlar, kliniklerde psikologlar ya da terapistler tarafından kaygı problemleriyle başvuran bireylerin sosyal beceri ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik grup rehberlik etkinlikleri ya da grup terapi etkinlikleri düzenlenmeli ve sonuçları araştırılmalıdır.
3. Sosyal beceri ve benlik saygısının temelleri çocuklukta atıldığından genç yaşlardan itibaren kaygı düzeyi araştırılmalı, kaygı düzeyi yüksek olan çocuklara benlik saygısı ve sosyal becerileri artırma konusunda eğitim programları düzenlenmelidir. Ayrıca anne-babalar çocuklarının kaygı düzeyleri ve onlara nasıl davranılması gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir.
4. Öğretmenler kaygı bozukluğunun özellikleri ve sosyal beceri ve benlik saygısının yüksek olmasının faydaları ve kaygı bozukluğu üzerindeki etkileri konusunda eğitilmelidir.

5. Kaygı bozukluklarına dair edinilen bilgilerden birisi de kaygının bulaşıcı olduğu olduğudur. Bu yüzden okullarda kaygı bozukluğu belirtileri gösteren ilköğretim ve lise öğrencilerinin anne- babalarının da kaygı düzeyleri incelenmeli, gerekirse psikiyatrik yardım almaları sağlanmalıdır.
6. Kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerle sosyal beceri ve benlik saygısını artırmaya yönelik yapılacak eğitim programlarının bilişsel- davranışçı yöntemlerle bütünleştirilmesi eğitimin etkinliğini artıracaktır.

### 6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bundan sonra yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler:

1. Bu araştırmada sosyal beceri ve benlik saygısı değişkenlerinin cinsiyet ve kaygı bozukluğu tanısı alıp almamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda cinsiyet ve tanı değişkenlerinin yanında eğitim düzeyi, sosyo- ekonomik düzey, medeni hal, akademik başarı, algılanan sosyal destek ve aile ilişkileri değişkenleri de araştırmaya eklenebilir.
2. Bu araştırmanın örneklemini 18-40 yaş arası bireylerden seçilmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda katılımcıların yaşları daha geniş bir dağılımda alınarak değişkenler içerisine dahil edilebilir. Kaygı bozukluğu tanısı alıp almama ve yaş etkileşiminin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyi üzerine olan etkileri araştırılabilir.
3. Araştırma örneklemini belirli bir meslek grubundan ya da belirli bir öğrenci grubundan alınabilir. Örnekleimde bulunan kişilerde kaygı ölçekleri uygulanarak kaygı taraması yapılabilir. Sosyal beceri kullanımının önemli olduğu özellikle öğretmenlik, doktorluk, psikologluk ya da psikolojik danışmanlık alanlarında kaygının, sosyal beceri ve benlik saygısı üzerindeki etkileri incelenebilir.
4. Kaygı bozukluğuna sahip olan ve olmayan bireylerde şema türleri, anne-baba tutumları ve bu kişilerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyleri araştırılabilir. Böylece tanı alıp almama, şemalar ve anne- baba tutumlarının benlik saygısı ve sosyal becerileri nasıl etkilediği incelenmiş olur.

5. Kaygı bozukluğuna sahip olan ve olmayan bireylerde sosyal beceri ve benlik saygısı düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilecek bireylerin bilişsel düzeyde “olumsuz otomatik düşünceleri”nin ve ara inançlarının neler olduğu araştırılabilir.



## KAYNAKLAR

- Adams ,J. (1995). *Ergenliği anlamak*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Adler, A. (1956). *Striving for superiority. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: Harper & Row.
- Adler, A. (1969). *The Science of Living*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Adler, A. (1971). Love is a recent invention. *Journal of Individual Psychology*. 27, 144-152.
- Akboy, R. (1998). Fen lisesi ve genel lise öğrencilerinin benlik kavramı: Denetim odağı ve sürekli kaygı açısından karşılaştırılması. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı (ss: 189-197)*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.
- Akgün, N. (1989). *Obsesyonel nevroz; saplantı zorlantı bozukluğu*. Nobel Tıp Kitabevi: Ankara.
- Akkök, F. (1996). *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi, öğretmen el kitabı*. Ankara: MEB Basımevi.
- Akkök, F. (1999) *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi: Anne baba el kitabı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Albano, A.M., ve Detweiler, M.F. (2001). *The developmental and clinical impact of social anxiety and social phobia in children and adolescents*. S.G. Hofmann ve P.M. DiBartolo (ed.), (sf. 162-178). Boston: Allyn and Bacon.
- Allport, G. W. (1955) *Becoming*. Yale University Press.
- Alter, M., ve Gottlieb, J. (1987). Educating for social skills. *Advances in Special Education*, 6, 1-61.
- Altunbaş, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişisel özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Antony, M. M., ve Swinson, R.P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Arends, T. (2000). Understanding shyness. Araneum nostrum panic/anxiety ring. Retrieved July 18 2015 from <http://members.aol.com.cybernettr/shyness.html#anchord131942>
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

- Argyle, M. ve Lou, L. (1990). Happiness and social skills, *Personality and Individual Difference*, 11(12), 1255-1261.
- Argyropoulos, S. V., Ploubidis, G. V., Wright, T. S., Palm, M. E., Hood, S. D., Nash, J. R., Taylor, A. C., Forshall, S. W., Anderson, I. M., Nutt D. J. ve Potokar, J.P. (2008). Development and validation of the generalized anxiety disorder inventory (GADI). *Psychopharmacology Unit*. Bristol, UK.
- Arıca, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.
- Avcıoğlu, H. (2005). *Etkinliklerle sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Avşar, Z., ve Kuter, F. Ö. (2007). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi örneği). *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2), 197-206.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2009). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler (4. Baskı)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aytan, M. E. (2010). *Obsesif kompulsif bozukluklarda denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H. (1999a). *Sosyal beceri eğitimi, ilköğretimde rehberlik*. (Ed: Y.Kuzgun), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (1999b). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H., ve Erdoğan, E. (2003). Matson çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (MESSY). Türkçe'ye uyarlanması, *Kuram ve uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 351-379.
- Bacanlı, H. (2005). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Balcı, S., ve Kalkan, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 76-92.
- Baldwin, M. W., ve Fergusson, P. (2001). *Relational schemas: The activation of Interpersonal knowledge structures in social anxiety*. West Sussex, England: Wiley.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. U.S.A., Prentice-Hall International.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, 191-215.
- Başaran, İ. E. (1990). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

- Baumeister, R. F. (1998). *The self*. New York: McGraw Hill.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497– 529.
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*, Penguin Books, U.S.A.
- Beck, A. T., ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (Çev: T. Özakkaş), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berksun, E. O. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Turgut Yayıncılık.
- Berrios, G. E. (1996). *The history of mental symptoms: Descriptive psychopathology since the nineteenth century*. Cambridge University Press.
- Bierman, K., ve Welsh, J. A. (2000). Assessing social dysfunction: The contributions of laboratory and performance-based measures. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 526–539.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Block, j., ve Robins, R.W. (1993) A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909-923.
- Bluestein, J. (2001). *Creating emotionally safe schools*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
- Bruno, F. J. (1982) *Psikoloji tarihine giriş*. (Çev: N. Hisli), İzmir: Ege Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çev. İ. D. Erguvan). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*. 35(137), 201-212.
- Can, G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik kavramlarını etkileyen ailesel değişkenler. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 4(1-2), 7-12.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin sosyal iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Carducci, J. B. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33(1), 38-46.
- Carroll, M. E. (2002). *Internet chat rooms: A comparison of conversations among women's, men's and mixed groups*. Unpublished doctoral dissertation, University of Colorado.
- Cartledge, G., ve Milburn, F. J. (1983). Social skills assessment and teaching in the schools, in T.R. Kratochwill (Ed.) *Advances in School Psychology*, (p. 175-235), London: Lawrence Erlbaum Ass.
- Cartledge, G., ve Milburn, F. J. (1995) *Teaching social skills to children and youth*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Cavell, T. A. (1990). Social adjustment, social performance, and social skills: A tri-component model of social competence. *Journal of clinical child psychology*, 19(2), 111-122.
- Chapman, P. L., ve Mullis, A. K. (2002). Readdressing gender bias in the Coopersmith self-esteem inventory-short form. *The journal of genetic psychology*, 163(4), 403-409.
- Chrzanowski, G. (1981). The genesis and nature of self-esteem. *American journal of psychotherapy*.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12(4), 351-368.
- Combs, A.W. (1981) What the future demands of education. *Phi Delta Kappan*. 369-372.
- Combs, M.L., Slaby, D.A. (1977) Social-skills training with children. *Advances In Clinical Child Psychology*. Springer: New York.
- Cooley, C. H. (1968). *The social self: On the meanings of*. I. New York: Charles Scribner's Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Coopersmith, S., ve Feldman, R. (1974). Fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom. *Psychological Concepts In The Classroom*, 192-225.
- Curran, J. P. (1975). Social skills training and systematic desensitization in reducing dating anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 13(1), 65-68.

- Curran, J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety: A review. *Psychological Bulletin*, 84(1), 140.
- Çağdaş, A., ve Seçer, Z. (2002). *Çocuk ve ergenlerde sosyal ve ahlak gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık Düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çankaya, Ö. (1997). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-432.
- Çelikkaleli, Ö. (2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23, 69-83.
- Çelikoğlu, C. (1997). *Boşanmanın çocukların benlik saygısına etkilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çilingir, A. (2006). *Fen lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. *XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Kongresi*, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Çulha, M., ve Dereli, A. A. (1987). Atılganlık eğitimi programı. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 124-127.
- Damon, W., ve Hart, D. (1982). The development of self understanding infancy through adolescence. *Child Development*, 53, 841-864.
- De Bianchedi, E.T., De Boschan, L.S., De Cortinas, L.P. ve De Piccolo, E.G. (1988). Theories on anxiety in Freud and Melanie Klein, their metapsychological status. *International Journal of Psychoanalysis*, 69, 359- 368.
- Demir, A., ve Şahiner, B. (1995). Atılganlık ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *3PDergisi*. 3, 172-175.

- Deniz, M., Hamarta, E., ve Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 33(1), 19-32.
- De Jong, P. J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 501-508.
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-Being: A nomothetic and idiographic approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926-935.
- Diener, E., Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Dikmeer, D. İ. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin içedönük ergenlerin içedönüklük düzeyine etkisi*. Unpublished master's thesis, Ankara University, Ankara.
- Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise ikinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Ankara.
- DiTomasso, E., McNulty, C.B., Ross, L., ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, (35(2), 303- 312), Athabasca University, U.S.A.
- Dowrick, P.W. (1986). *Social survival for children*. New York: Brunner/Mazel.
- Durualp, E., Arslan, D., Çayiroğlu, E., Özkan, S., ve Semerci, A. (2009). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal becerilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisini incelenmesi. 1. In *International Congress of Educational Research Kongre Programı ve Bildiri Özetleri Kitabı* (pp. 1-3).
- Dusek, J. B. (1987). Sex roles and adjustment. *Current Conceptions of Sex Roles and Sex Typing: Theory and Research*, 211-222.
- Eisenberg, S. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. Çev: N. Ören, N. Takkaç, İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Elksnin, K.L. ve Elksnin, N. (2001). Adolescents with disabilities: the need for occupational social skills training. *Exceptionality*, 9(1-2), 91-105.
- Elliot, S.N. ve Gresham, F.M. (1993). Social skills intervention for children. *Behavior Modification*, 17, 287-313.

- Epstein, S. (1973). The self- concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 405-416.
- Erdoğan, G. A. (1995). *İzmir ili lise öğrencilerinde benlik imajı-başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erikson, E. H., (1968). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. B. Üstün, V. Sar), Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 8, 6.
- Erol, Z. (2000). *15- 16 yaşları arasındaki çalışan, resmi lise ve endüstri meslek lisesine devam eden gençlerin öz- saygı düzeyleri ve denetim odaklarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ewen, R.B. (1998). *An introduction to theories of personality*. Lawrence Erlbaum Associates; London.
- Fenichel, O. (1945). Dynamics of addiction. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, 375, 80.
- Foster, S.L., ve Ritchey, W. L. (1979). Issues in the assessment of social competence in children. *Journal of Applied Behavioral Analysis*. 12, 625-38.
- Francis, L. J., ve Jones, S. H. (1996). Social class and self-esteem. *The Journal of Social Psychology*, 136(3), 405-406.
- Freud, S. (1936). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1962). *Obsessions and phobias: Their psychological mechanisms and their aetiology*. Collected Papers, 1.
- Fromm, E. (1981). *Sevme sanatı*. İstanbul: Say kitap pazarlama.
- Gaffney, L. R., ve McFall, R. M. (1981). A comparison of social skills in delinquent and nondelinquent adolescent girls using a behavioral role-playing inventory. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 49(6), 959.
- Gander M. J., ve Gardiner H.W. (1998). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Gard, G.C., Turone, R., ve Devlin, B. (1985). Social interaction and interpersonal distance in normal and behaviorally disturbed boys. *The Journal of Genetic Psychology*, 146(2), 189-196.

- Geçtan, E. (1981). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak gençlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(1), 2.
- Geçtan, E. (1993). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar (7. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak (6. Baskı)*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geist, C. R., ve Hamrick, T. J. (1983). Social avoidance and distress: Its relationship to self- confidence, and needs for affiliation, change, dominance and deference. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 727-730.
- Gergen, K. J., ve Marlowe, D. (1971). *The concept of self*, United States of America.
- Goldstein, A. J., ve Chambless, D. L. (1978). A reanalysis of agoraphobia. *Behavior Therapy*, 9(1), 47-59.
- Gresham, F. M., ve Elliott, S. N. (1990). *Social skills rating system: Manual*. American Guidance Service.
- Groves, K. S. (2005). Gender differences in social and emotional skills and charismatic leadership. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 11(3), 30-46.
- Güleç, C., ve Köroğlu, E. (1997). *Temel psikiyatri (Cilt 1)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin öz saygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güven, A. (1994). Farklı öğretim programı izleyen öğrencilerde algılanan ana –baba öğretmen tutumlarının benlik kavramına etkisi. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 149-164.
- Hamarta, E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hargie, O. (1986). *Social skills in interpersonal communication (3rd Edition)*. New York: Routledge.
- Hart, D., ve Fegley, S. (1997). Children's self-awareness and self-understanding in cultural context. *In Emory Symposia In Cognition*, 7, 128-153.
- Harter, S. (1983). *Developmental perspectives on the self-system. Handbok of child psychology: Social and personality development*. New York: Wiley
- Heatherton, T. F., Wyland, C.L., Carrie L. L. ve Shane, J. (2003). *Assessing self-esteem: Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

- Heckelman, L.R., ve Schneier, F.R. (1995). *Diagnostic issues*. Richard G. Heimberg, Michael R. Liebowitz, Debra A. Hope ve Franklin, R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*, (pp.3-20). New York: Guilford Press.
- Herbert, J.D., Rheingold, A.A. ve Brandsma, L.L. (2001). *Assessment of social anxiety and social phobia*. S.G. Hofmann, ve P.M. DiBartolo (ed.) *From social anxiety to social phobia multiple perspectives*.(pp. 20-45), Boston: Allyn and Bacon.
- Hersen, M., ve Eisler, R.M. (1976). *Social skills training*. Craighead, W.E., Kazdin, A.E., Mahoney, M.J. (Eds.), *Behavior modification: Principles, issues and applications*, Houghton-Mifflin, Boston
- Hgelle, L.A. ve Ziegler, D.J. (1981). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications*. McGraw-Hill; USA
- Hisli, N. (1998). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6, 118-126.
- Hogarty, G.E., Anderson, C.M., Reiss, D.J., Kornblith, S.J., Greenwald, D.P., Ulrich, R.F., ve Carter, M. (1991). Family psychoeducation, social skills training, and maintenance chemotherapy in aftercare treatment of schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 48, 340-347.
- Holland, S., ve Leahy, R. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedaviplanları ve girişimleri*. (Çev. Köroğlu, E. ve Türkçapar, H.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Holt, C.S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., ve Liebowitz, M, R., (1992). Stiuationaldomains of social phobia. *Journal Of Anxiety Disorders*, 6, 63-67.
- Hops, H. (1983). Children's social competence and skill: Current research practices and future directions. *Behavior Therapy*, 14(1), 3-18.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Horney, K. (1968). The technique of psychoanalytic therapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 28(1-2), 3-12.
- Houtte, V. M. (2005). Global self-esteem in technical / vocational versus general secondry school tracks: A matter of gender. *Sex Roles*, 53, 753-760.
- Huprich, S. K., Clancy, C., Bornstein, R. F., ve Nelson-Gray, R. O. (2004). Do dependency social skills combine to predict depression? Linking two diatheses in mood disorders research. *Individual Differences Research*, 2(1), 2-16.

- Hyde, J. S., ve Linn, M. C. (1988). Gender differences in verbal ability: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 104(1), 53-69.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri İle akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- İnanç, Y. B., Bilgin, M. ve Atıcı, K.M. (2009). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi (5. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- İnanç, Y. B., ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları (3. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Janis, I. L., ve Field, P. (1959). *Sex differences and personality factors related to persuasibility*. In C. Hovland ve I. Janis (Eds.), *Personality and persuasibility* (ss. 55–68, 300–302). New Haven, CT: Yale University Press.
- Jenson, W. R., Sloane, H. N., ve Young, K. R. (1988). *Applied behavior analysis in education: A structured teaching approach*. Prentice Hall.
- Johnson, D.W., ve Johnson, R.T. (1999). Making cooperative learning work. *Theory into Practice*, 38, 67-73.
- Jones, S. C. (1973). Self-and interpersonal evaluations: Esteem theories versus consistency theories. *Psychological Bulletin*, 79(3), 185.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., ve Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., ve Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391–402.
- Jung, C. G. (1950). *Types psychologiques*. Georg.
- Jupp, J.J. ve Griffiths M.D. (1990). Self-concept changes in shy, socially isolated adolescents following social skills training emphasis role play. *Australian Psychologist*. 25(2), 165-167.
- Kalafat, T., ve Kıncal, R. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Kaplan, H.I. ve Sadock, B.J. (2002). *Klinik psikiyatri (9. Baskı)*. (Çev. ed.: Aydın H, Bozkurt A), Ankara: Güneş Kitabevi.

- Karancı, A. N., Gençöz, T., Yorulmaz, O.. ve İnözü, M. (2012). *Obsesif kompulsif bozukluk: bilişsel- davranışçı yaklaşım, terapi ve sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Kawash, G.F. (1982). A structural analysis of self-esteem from pre-adolescence through young adulthood: Anxiety and extraversion as agents in the development of self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 38, .301-311.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer
- Kelly, J. A. (1982). *Social skills training: A practical guide for interventions*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Khanna, S., ve Channabasavanna, S. M. (1987). Towards a classification of compulsions in obsessive compulsive neurosis. *Psychopathology*, 20(1), 23-28.
- Klein, M. (1948). A contribution to the theory of Anxiety and Guilt. *International Journal of Psychoanalysis*, 29, 114- 123.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., ve Buswell, B. N., (1999). Gender differences in self-esteem: A meta- analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3/2, 91-107.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi. *3P Dergisi*, 4(3), 191-198.
- Korpinen, E. (2000). Finnish and estonian adolescents' self-concept and self-esteem at the end of compherensive schooling, scandinavian. *Journal of Educational Research*. 44(1), 27-41.
- Köroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız korkularımız*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel- davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (1994). *Mental bozukluklar tanısai ve sayımsai el kitabı (Birinci Baskı)*. (DSM - IV), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2014). *Mental bozukluklar tanısai ve sayımsai el kitabı (Birinci Baskı)*. (DSM-V), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma (2. Baskı)*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Ladd, G.W., ve Mize, J. (1983). A cognitive–social learning model of social-skill training. *Psychological Review*, 2(90), 127-157.

- Leary, M.R. (1986). The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation. *Psychological Review*, 90(2), 127-157.
- Leary, M. R., ve Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Newyork: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530.
- Leung, J. J., ve Sand, C. M. (1981). Self-esteem and emotional maturity in college students. *Journal of College Students Personel*, 22(4), 291-299.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Marks, I. M., ve Gelder, M.G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218- 221.
- Marlowe, H. A. (1986). Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*. 78, 52-58.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. (rev. ed.), New York: Norton & Company.
- McFall, R. M., (1982). A review and reformulation of the concept of social skills, *Behavioral Assesment*, 4, 1-33.
- McGuire, J., ve Priestley, P. (1981). *Life after school: A social curriculum*. Pergamon Press: Oxford.
- Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R., ve Kazdin, A. E. (1983). *Social skills assessment and training with children and adolescents*. Plenum Press, New York.
- Miller, P. M., ve Eisler, R. M. (1977). Assertive behavior of alcoholics: A descriptive analysis. *Behavior Therapy*, 8(2), 146-149.
- Miller, R. S. (1995). On the nature of embarassability; shyness, social evaluation and social skills. *Journal of Personality*, 63(2), 315-339.
- Mitchell, C. E. (1990). Development or restoration of trust in interpersonal relationship. *Adolescence*, 25(100), 847-855.
- Morgan, C. (1977). *A brief introduction to psychology (psikolojiye giriş)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

- Morgan, C. T. (1981). *Psikolojiye giriş ders kitabı*. (Çev: S. Karataş), Ankara: Meteksan Ltd. Şti.
- Morrison, S. M. (1994). A description and comparative evaluation of a social skills training program. *Dissertation Abstracts International*. 55(5), 1226a-1227b.
- Mudore, C.F. (2002). Are you introvert. *Current Health*, 2, 9 (4), 17-19
- Mullis, A. K., Mullis, R. L., ve Normandin, D. (1992). Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent Self-esteem. *Adolescence*. 27(105), 51-60.
- Muss, R. E. (1996). *Theories of adolescence (6. Edition)*. Mc Graw-Hill Inc.
- Neisser, U. (1994). *Self-narratives: True and false. The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative*, 1-18.
- Nelson, R., ve Jones, R. (1982). *The theory and practice of counselling psychology*. Holt, Rinehart and Winston.
- Nelson, R., ve Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev: F. Akkoyun), Ankara: TDFO ltd.
- Nielsen, L. (1996). *Adolescence: A contemporary view (3rd. Edition)*. Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Nielsen, D. M., ve Matha, A. (1994). Parental behavior and adolescent self- esteem in clinical and non-clinical samples. *Adolescence*, 29, 525-242.
- Nixon, J. A. (1995). *The differences in academic self-esteem for a full-day and a half-day kindergarten*. Basılmamış Doktora Tezi, Kansas State University, Manhattan, Kansas.
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- O'Donohue, W., ve Krasner L. (1995). *Psychological skills training handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications*. (Ed. William O'Donohue, Leonard Krasner), Allyn and Bocon Publishing.
- Ogilvy, C.M. (1994). Social skills training with children and adolescent: A review of the evidence on effectiveness. *Educational Psychology*, 14(1), 73-83.
- Onur, B. (1987). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara, Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Öner, U. (1987). *Benlik gelişimine ilişkin kuramlar; Ergenlik psikolojisi*. (Ed: Bekir, O.), Ankara: Hacettepe – Taş Kitapçılık.

- Öner, N. (2008). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler (2. Baskı)*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Özgan, H. (1999). *Lise öğrencilerinin empatik sınıf atmosferi algılamaları, başarıları ve benlik saygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 7(3), 4-9.
- Özpoyraz, N. (1998). *Anksiyete bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları Kitabı.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları (10. Basım)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, O., ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları (Cilt: 1)*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Page, M. R. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-33.
- Parish, T. S., ve Parish, J. G. (1991). The effects of family configuration and support system failures during childhood and adolescence on college students, self concepts and social skills. *Adolescence*, 26(102), 441-447.
- Perez, E. J., Riggio, E. R., ve Kopelowicz, A. (2006). Social skill imbalances in mood disorders and schizophrenia. *Personality and Individual Differences*. 42(2007), 27-36.
- Pişkin, M. (1996). Türk ve ingiliz öğrencilerin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması. 3. *Ulusal PDR Kongresi*, (21-35), Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygıyı geliştirme eğitimi. Y, Kuzgun(Ed.), *İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Rapee, R. M. (1995). *Descriptive psychopathology of social phobia*. Heimberg R. G., Lieboewitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., (ed.), (41-66). New York: The Guilford Press.

- Rasmussen, S. A., ve Eisen, J. L. (1991). *Phenomenology of OCD: clinical subtypes, heterogeneity and coexistence*. New York: Springer Publishing Company.
- Rasmussen, S. A., ve Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15, 743-758.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Riggio, R. E. (1989) *Social skills inventory manual*. (Research Edition), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. USA.
- Riggio, R. E., ve Carney, D. R. (2003). *Social skills inventory manual*. Mind Garden.
- Riggio, R. E., Tucker, J., ve Coffaro, D. (1989). Social skills and empathy. *Personality and Individual Differences*, 10(1), 93-99.
- Riggio, R. E., Throckmorton, B., ve DePaola, S. (1990). Social skills and self- esteem. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 799-804.
- Riggio, R. E., Watring, K. P., ve Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15, 275-280.
- Rinn, R. C., ve Markle, A. (1979). *Modification of social skill deficits in children*. Springer US.
- Rogers, C. R. (1951). *Client- centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. (1998). *The interpersonal relationship in the facilitation of learning*. Taking Issue: *Debates in guidance and counselling in learning*. London: Routledge, 196-208.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1967). *Psychological selectivity in self-esteem formation*. New York: Wiley.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the Self*. Florida: Krieger Publishing Company.
- Rumi, M., ve Kunio, S. (2000). Developing a shyness scale for Japanese junior high school students. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 29(3), 289-297.

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1),141-166.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., Wing, E., ve Love, G. D. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L., ve Lagerspetz, K. M. (1999). Self-evaluated self- esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1268-1278.
- Savaşır, I., Soygüt, G., ve Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel - davranışçı terapiler (3. Baskı)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K., Uğurad I.K., ve Acar, B. (1999). Obsesif kompulsif bozuklukta fenomenoloji, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 9, 142-147.
- Schlenker, B.R.,ve Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schneider, B. H., Kenneth, H. R., ve Ledingham, J.E. (1985). *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention*. Springer – Verlag: New York.
- Schulz, S. C., ve Koller, M. M. (1989). Schizophrenia and schizophreniform disorder. *Recent developments in adolescent psychiatry. Wiley series in child and adolescent mental health*, 289-308.
- Segrin, C. (1990). A meta-analytic review of social skill deficits in depression. *Communications Monographs*, 57(4), 292-308.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403.
- Segrin, C. (2001). Social skills and negative life events: Testing deficit stress generation hypothesis. *Current Psychology: Developmental Learning*, 20, 19-35.
- Segrin, C., ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.
- Seven, S., ve Yoldaş, C. (2007). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Yüziüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,4(1), 1-18.
- Smari, J., Petursdottir, G., ve Porsteinsdottir, V. (2001). Social anxiety and depression in adolescents in relation to perceived competence and situational appraisal. *Journal of Adolescence*, 24, 199-207.

- Solomon, S., Greenberg, J., ve Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in experimental social psychology*, 24(93), 159.
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P., ve Hsu, L. (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: A systematic review of the literature, *Can J Psychiatry*, 51, 100-113.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sorias, D. (1986). Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, 5(20), 25-26.
- Sönmez, S. (2006). *Panik bozukluğunda davranış değişiklikleri*. Uzmanlık Tezi, Prof. Dr. Mazhar Osman Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Spence, S. H. (1981). Validation of social skills of adolescent males in an interview conversation with a previously unknown adult. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 14(2), 159-168.
- Spence, S. H., ve Donovan, C. (1998). *Interpersonal problems*. In Graham, Philip Jeremy (Ed.), *Cognitive behaviour therapy for children and families* (p. 217–245). New York: Cambridge University Press.
- Spence, S. H., Donovan, C. ve Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211.
- Spence, H.S., (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84-96.
- Stein, J. A., Newcomb, M. D., ve Bentler, P. M. (1992). The effect of agency and communality on self-esteem: Gender differences in longitudinal data. *Sex Roles*, 26, 465–483.
- Stephens, T.M. (1978). *Social skills in the classroom*. Columbus, OH: Cedars Press
- Stravynski A, Marks I, ve Yule W: Social skills problems in neurotic outpatients: Social skills training with and without cognitive modification. *Arch Gen Psychiatry*, 39(12), 1378–1385, 1982.
- Sullivan, H.S. (1948). The meaning of anxiety in psychiatry and life. *Psychiatry*, 48, 113.

- Sullivan, H.S. (1980). *The interpersonal theory of psychiatry*. Edited by Perry HS, Gawel ML. New York: WW Norton.
- Şahin, C. (2001). Sosyal beceri ve sosyal yeterlik. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 9-19.
- Şahiner, B. (1994). *The relationship between assertiveness and concept*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Social Science Institute, Ankara
- Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Taylor, S. E., ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tegin, B. (1987). Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 116-123.
- Tegin, B. (1990). Üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 25, 21-32.
- Telli, M. (2010). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile yetkinlik beklentilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tennen, H., ve Affleck, G. (1993). The puzzles of self-esteem: A clinical perspective. In R. F. Baumeister, (Ed.), *Plenum series in social/clinical psychology*, (pp. 241–262), New York: Plenum Press.
- Trower, P. (1982). Toward a generative model of social skills: A critique and synthesis. *Social Skills Training*, 399-427.
- Tufan, B. (1988). Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*.8, 1-3.
- Tyronn, G.S., Soffer, A., ve Winograd, G. (2001). Relation of social skills, depression and anxiety in adolescents. Paper presented at the *Annual Conference of the American Psychological Association*.

- Uğuroğlu, M.,Y. (1996). *Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Uğuz, Ş., Altıntaş, E., ve Levent, B. A., (2006). Panik bozukluk: Etiyoloji, klinik gidiş, komorbidite ve tedavisi, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi*, 2(12), 21-25.
- Uğuz, Ş., Aklın, T., Seydaoğlu, G. ve Mantar, A. (2009). Yaygın anksiyete bozukluğu ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. 45. *Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Poster Bildirisi.
- Uzamaz, F. (2000). *Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişki düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Van Dam-Baggen, R., ve Kraaimaat, F. (2000). Group social skills training or cognitive group therapy as the clinical treatment of choice for generalized social phobia? *Journal of Anxiety Disorders*, 14(5), 437-451.
- Verduyn, C.M., Lord, W., ve Forrest, G.C. (1990). Social skills training in schools: An evaluation study. *Journal of Adolescence*. 13, 3-16.
- Watson, D., (1988). Intraindividual and Interindividual Analyses of Positive and Negative Affect: Their Relation to Health Complaints, Perceived Stress, and Daily Activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1020-1030.
- Webb, J.A.ve Baer, P.E. (1995). Influence of family disharmony and parental alcohol use on adolescent social skills, self- efficacy and alcohol use. *Addictive Behaviours*, 20(1), 127- 135.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press: Stanford.
- Wylie, R. C. (1979). *The self-concept: Theory and research on selected topics*. University of Nebraska Press.
- Yalım, E. (2001). *Yüksekokul öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarı ve ana-baba ilişkisine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yağışan, N., Sünbül, A. M., ve Yücalan, Ö.B. (2007). Müzik bölümü öğrencilerinin benlik imgeleri ve denetim odaklarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 243-262.

- Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.
- Yüksel, G. (1999). Öğretmen adayı öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 7-109.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Yüksel, G. (2012). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(1), 1.
- Zimbardo, G.P. (1977). *Shyness: What is it and what to do about it*. Reading, MA: Addison- Wesley Publishing Company.
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T., ve Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 117-141.

**EKLER****EK 1. ONAM FORMU**

Bu alıma, Psikolojik Danışman Esra ALICI ve tez danışmanı Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER tarafından kaygı bozukluğuna sahip olan ve herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olmayan yetişkin bireylerin sosyal beceri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen yüksek lisans tez konusunun araştırılması amacıyla yapılmaktadır.

Bu çalışmada sizden toplanan veriler ve burada doldurulan testlerin sonuçları yalnızca araştırma verileri için kullanılacak ve tamamen gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılmanız araştırmanın amacına doğru bir şekilde ulaşması açısından çok önemlidir.

Araştırmaya kendi isteğinizle katıldığınızı belirtmek amacı ile lütfen aşağıdaki ad- soyad ve imza bölümünü doldurunuz.

Katılımınız ve araştırmaya sağladığınız katkıdan dolayı teşekkürler.

Ad- Soyad

Psikolojik Danışman

İmza

Esra ALICI

**EK 2. Kişisel Bilgi Formu**

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| <b>Cinsiyet:</b>                           |  |
| <b>Yaş:</b>                                |  |
| <b>Eğitim Durumu:</b>                      |  |
| <b>Medeni Hal:</b>                         |  |
| <b>Çocuk Sayısı:</b>                       |  |
| <b>Meslek:</b>                             |  |
| <b>Yaşadığı Şehir:</b>                     |  |
| <b>Daha önce psikiyatrik tanı aldı mı?</b> |  |

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Ad- Soyad:** Esra ALICI

**Doğum Tarihi / Yeri:** 12.12.1988 /Adana

**e-mail:** esra.alc@gmail.com

### AKADEMİK EĞİTİM

**Yükseklisans:** 2011- 2016 Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

**Üniversite:** 2006-2010 Çukurova Üniversitesi Çift Anadal Programı (İngilizce Öğretmenliği:3.76-PDR:3.32).

**Lise :** 2002-2006 Adana Erkek Lisesi (Yabancı Dil Ağırlıklı Bölüm)

### MESLEKİ EĞİTİMLER

- 1- Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği Tarafından verilen 1. Modül eğitimi: Bilişsel Davranışçı Terapilere Giriş
- 2- Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği Tarafından verilen 2. Modül eğitimi: Anksiyete ve Depresyonda BDT
- 3- Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği Tarafından verilen 3. Modül Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi
- 4- 2014- 2015 KDT Süpervizyon Eğitimi
- 5- İmago Çift Terapisi Eğitimi: 1. Düzey
- 6- Depresyonda Ruminatif Düşüncelerin Metakognitif Tekniklerle Tedavisi: Costas Papageorgiou
- 7- KDTD 3. Ulusal Kongre Öncesi Çalışma Grubu (1 günlük) – Anksiyete Bozukluklarında Yaşantısal Süreçlerden Faydalanmak- Leslie SOKOLL
- 8- 2015- Şema Terapisi Eğitimi
- 9- 2016 EMDR Eğitimi

### MESLEKİ DENEYİM

İlk olarak dershanede psikolojik danışmanlık yapmaya başlamıştır. Bir dönem üniversitede öğrenci asistanlığı yaptıktan sonra Başkent Hastanesi'ne geçmiştir. 2012 yılında Davranış Terapileri Akademisi'nde Prof. Dr. Şükrü Uğuzla çalışmaya başlamıştır. 2015 yılında İstanbul'da özel bir klinikte Psikoterapist olarak çalışmaya başlamıştır.