# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ÇARPITMA VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN AİLE İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Aynur KARABACAK[1],Nihal YILDIRIM[2],Esma ADIGÜZEL[3], Ediz KURT[4]

**Özet**

*Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi aile ile ilgili çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırma, Atatürk Üniversitesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi ve Artvin Çoruh Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören 298 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada verileri elde etmek için "Sosyal Kaygı Ölçeği"," İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve t testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma ile sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin sosyal kaygının kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordarken sosyal kaçma alt boyutunu yalnızca yakınlıktan kaçınma alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin algıladıkları anne ilişkisine göre sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçma ve bireysel değersizlik duygusu arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu, baba ilişkisine göre sosyal kaygının tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar olduğu görülürken, algıladıkları kardeş ilişkisi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.*

**Anahtar Sözcükler:** *Bilişsel çarpıtma, sosyal kaygı, üniversite öğrencileri.*

[1]*Arş. Gör. Aynur KARABACAK, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, aynur.karabacak@atauni.edu.tr*
[2]*Psikolojik Danışman, , Milli Eğitim Bakanlığı, nhl_yldrm_@hotmail.com*
[3]*Arş. Gör. Esma ADIGÜZEL, Bayburt Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ediguzel@bayburt.edu.tr*
[4]*Psikolojik Danışman, , Milli Eğitim Bakanlığı, edizkurt65@hotmail.com*

# EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' COGNITIVE DISTORTIONS AND SOCIAL ANXIETY LEVELS IN TERMS OF VARIABLES WITH FAMILY

*Abstract*

*The main purpose of this study is to examine university students' cognitive distortion levels and social anxiety level's in terms of various variables related to the family. The research were carried out on 298 university students studying in different faculties at Atatürk University, Van Yüzüncü Yıl University, Artvin Çoruh University. In the study data were collected by Social Anxiety Scale, The Interpersonal Distortions Scale and Personal Information Form prepared by researchers. The correlation analysis, regression analysis and t- test were used. Research results indicate that there were a significant correlation between each sub-dimension of interpersonal distortions scale (mind reading, unrealistic expectations of relationships, avoid proximity) and each sub-dimensions of social anziety scale (social escape, individual feelings of worthlessness, concern to criticizing). However avoiding proximity and unrealistic relationship expectations concern sub dimensions were significantly predictors of concern to criticizing and individual feelings of worthlessness sub dimensions, but avoid proximity sub dimension was only predictor of social escape sub dimension. There was also a significant differantiation between university students' perception with their parents and every sub-dimension of social anxiety, but there was no significant differantiation between university students' perceptions of their siblings and every sub-dimensions of social anxiety.*

**Keywords:***Cognitive distortions, social anxiety, university students.*

## 1.GİRİŞ

Dilimize Batılı kaynaklardan "anksiyete" kavramının tercüme edilmesi ile giren kaygı kavramı, nedeni bilinmeyen bir durumdan dolayı hissedilen endişe, korku ve sıkıntı gibi duygularla ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Anthony ve Swinson, 2000). Kaygı; ölüm, yalnızlık gibi çok çeşitli durumlara bağlı olarak ortaya çıkabilirken aynı zamanda bireyler aile, arkadaş çevresi, okul, iş gibi sosyal ortamlarda da kendini kaygılı hissedebilmektedir (Shlenker ve Leary, 1982). İşte bireyin belirtilen sosyal ortamlarda hissettiği kaygı duygusu sosyal kaygı kavramı ile ifade edilmektedir.

Sosyal kaygı, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrelerde uygunsuz biçimde davranabileceği, başka insanlar üzerinde olumsuz bir izlenim oluşturacağı ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki kişiler tarafından yetersiz, eksik bir durumda değerlendirileceğine yönelik yaşadığı duygu olarak ifade edilmektedir (Anthony ve Swinson, 2000). Sosyal bir varlık olan insan, gelişim dönemlerinin her aşamasında farklı sebeplerden ötürü kendini kaygılı hissedebilmektedir (Karacan ve ark. 1996). Bu gelişim dönemlerinden birinin de genç yetişkinlik dönemi olduğu söylenebilir.

Erikson'a göre yakınlığa karşı yalnızlık dönemine geçiş yapan 18 ile 30 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin, ergenlik döneminde yaşadığı kimlik kazanma ile ilgili olumsuz yaşantıları onların bu dönemini de etkileyebilmektedir. Önemli gelişim görevlerinin başarıldığı bu dönemde bireyin yaşadığı sosyal kaygı onun ilerleyen dönemlerde geç evlenme ya da evlenememe, işsiz kalma, günlük aktiviteleri yerine getirememe gibi olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmasına sebep olabilmektedir (Stein ve Hollander, 2009). Yapılan çalışmalar sosyal kaygının üniversite öğrencilerinin sorun yaşadığı konulardan biri olduğunu göstermiştir. Üniversitede eğitim alınan dönemin ergenliğin son yıllarına karşılık geldiği düşünüldüğünde, bu dönemde bireyin kendisini özerk bir kimse olarak görmeye çalıştığı ve kendini kabul ettirmeye dönük davranışlar sergilediği söylenebilir. Bununla birlikte bu dönemde birey, sosyal ilişkilerinde başkaları üzerinde bıraktığı etkiye de ayrıca önem vermektedir. Bu durum bireyin kendisi ile ilgili büyük bir beklenti içine de girmesine neden olmaktadır. Kişinin bu beklentilere cevap verememesinin sosyal kaygıya neden olacağı ve sosyal kaygıyı arttıracağı düşünülmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygının onların hem akademik hem de sosyal hayatını olumsuz olarak etkilediği söylenebilir. Akademik ortamda lisans eğitimini tamamlamaya çalışan üniversite öğrencisinden, eğitim süresince pek çok dersi başarması ve sosyal ortamlarda uyumlu bir şekilde bu süreci ilerletmesi beklenmektedir. Bu dönemde üniversite öğrencisinin dersleri başarma, yeni bir arkadaş grubu kurma, yeni eğitim ortamına uyum sağlama, iş bulma gibi konularda sorun yaşaması muhtemeldir. Öğrencilerin belirtilen konularla ilgili yüksek beklentilerinin olması ve sahip olduğu çarpıtılmış inançlar onların sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir.

Bilişsel model, sosyal kaygı sürecinin temelinde; sosyal kaygılı bireyin bilişsel çarpıtma eğilimlerinin, işlevsel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin var olduğunu belirtmektedir (Smiths, Rosenfield, McDonald & Telch, 2006). Bireyin kendisi hakkındaki negatif yöndeki inançlarının daha sonra karşısına çıkacak sosyal olaylarla baş etme yeterliğini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin bu düşüncelerinin problem oluşturan olaylarla başa çıkmasında işlevsel olabilecek düşüncelerini de engellediği ve kişinin benliğine dair olumsuz algılarını artırmasına neden olduğu ileri sürülmektedir. Bununla birlikte ifade edilenler doğrultusunda kişinin işlevsel olmayan düşüncelerinin ve benliğine dönük olumsuz yöndeki algılamalarının sosyal kaygının artarak devam etmesine neden olduğu savunulmaktadır (Gruber ve Heimberg, 1997). Kişide var olan fonksiyonel olmayan tutumların, sosyal ortama girilmesiyle birlikte bilişsel çarpıtmalar yapmasına neden olduğu ve bu çarpıtmaların içeriğinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Her insanın farklı bir algılayışa sahip olduğu düşünüldüğünde aynı olayın insanlar tarafından farklı yorumlanması muhtemeldir. Zihindeki bu yorumlamalara bağlı olarak da farklı tepkiler verilir. Bu duruma kişinin benlik algısı da eklendiğinde karışık bir denklem elde edilmekte ve sosyal kaygı kişi için içinden çıkılamaz bir gerilime neden olabilmektedir.

Çarpıtılmış ve işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin kişinin benliğini olumsuz değerlendirmesine neden olmasının sosyal kaygıda önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bu bilişsel süreçler kaynağını işlevsel olmayan temel inançlardan almaktadır. Kişi bilişsel olarak yetersiz olduğuna inandığında kişiler arası ilişkileri kurmak için gerekli olan adımları atamamaktadır. Bunun sonucunda kişinin sosyal olabilmek için attığı adımların düzeyi yeterli olmadığından ilişki kurulamayabilir. Böylece kişi kendini gerçekleştiren kehanet şeklinde yetersiz olduğunu kendi kendine tasdik etmektedir. Bu kısır döngünün yok olması için kişinin bilişsel olarak bu döngüyü kendisinin oluşturduğunu görmesinin faydası olabilir (Çakır, 2010).

Bu döngü ele alındığında, kişide var olan fonksiyonel olmayan tutumların, sosyal ortama girilmesiyle birlikte bilişsel çarpıtmalar yapmasına neden olduğu ve bu çarpıtmaların içeriğinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu süreçte bu tutumlar, kişinin performansını etkilemekte var olan mükemmeliyetçi bakış açısıyla kendini yetersiz bulmasına ve her sosyal ortamda bu süreci yeniden ve yeniden yaşamasına yol açmaktadır. Bu durum bize, fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel çarpıtmaların neden ya da sonuç olarak sürekli bir arada ve karşılıklı etkileşim içinde olduğu yönünde güçlü bir izlenim vermektedir (Kalkan, 2008).

Bilişsel çarpıtma eğiliminin ve bunun neticesinde ortaya çıkan sosyal kaygının ilk oluşum yerinin aile olduğu ifade edilebilir. Şemalar yani yaşama ilişkin ilk kalıplar ailede oluşmaya başlar. Çünkü her bireyin içinde bulunduğu ilk sosyal ortam aile kurumudur. Bu kurum anı zamanda ilk ilişkilerin anne, baba ve kardeşler ile kurulmasını gerekli kılar. Birey bağımlılıktan, bağlılığa doğru yol alırken, bu ortamdaki kişiler ve ilişkileri sayesinde bilişsel şemalar

geliştirir. Bu şemaların büyük bir kısmı kendine yöneliktir. Benlik saygı düzeyi bu ilişkilerden temel alır. İlişkilere ilişkin algıları da yine bu bağlantılardan beslenir. Anne, baba ve kardeş ilişkileri hem karşı cins ile ilişkilerin yapısını hem de aynı cins ile kurulacak ilişkilerin yapısını belirler. Bireyler kaç yaşlarına gelirlerse gelsinler tamamen aynı olmasa da bu ilişki örüntülerinden izler taşırlar. Aile diğer yandan her bireyin değerlendirildiği bir kurum olma özelliğini de taşımaktadır. Her birey bir yandan var olan potansiyelini gerçekleştirirken diğer yandan da başta anne, baba ve kardeşlerinin, yaptığı eylemlere dayalı fikirlerini öğrenir. Sürekli değerlendirilme durumu her birey için ailede başlayan bir olgudur. Bu olgunun ilerleyen süreçte bireyi olumlu veya olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır (Ümmet, 2007). Araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve sosyal kaygı düzeyi aileye ilişkin bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bu demografik değişkenler anne baba ve kardeşler ile olan ilişkileridir.

Literatür taraması yapıldığında ülkemizde sosyal kaygıyı çeşitli değişkenlerle ele alan çalışmalar olduğu görülmüştür (Aydın, Tekinsav-Sütcü ve Sorias, 2010; Baltacı, 2010; Fıstıkcı, Keyvan, Erten, Duran ve Sungur, 2015; Gültekin ve Dereboy, 2011; Sübaşı, 2007; Türkçapar, 1999). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır (Çivitci, 2006; Gümüş, 2006; Kalkan, 2008; Suadiye ve Aydın, 2009; Tekin, 2008). Ancak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile sosyal kaygıları arasındaki ilişki aile ile ilgili değişkenler açısından ele alınmıştır. Öğrencilerin bilişsel süreçleri ve sosyal kaygı temellerinin açıklanmasında özellikle ailelerin nasıl bir sorumluluk altında olduklarını daha iyi anlayacakları düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek problemleri koruyucu ve önleyici bir yararı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygı değişkenlerinin literatüre yeni bilgiler katacağı ve yeni araştırmalara zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada; "Üniversite öğrencilerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri aileye ilişkin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu ana amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan anne, baba ve kardeş ilişkisine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır.

## 2.YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amaç-

lanmıştır. Bunun için değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da bu değişimin derecesini belirlemeyi hedef edinen araştırma modelleridir (Karasar, 2012).

**Araştırmanın Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2014 eğitim öğretim yılında, Atatürk Üniversitesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi ve Çoruh Üniversitesi'nde eğitim fakültelerinin Almanca, Resim-İş, Müzik ve Türkçe Öğretmenliği ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri arasından uygun örnekleme yoluyla seçilen 298 öğrenci oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya zaman, emek, maliyet bakımından kolaylık sağladığı için bu yöntemden yararlanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı yapmış olduğu çalışma için ihtiyacı olan büyüklüğe ulaşıncaya kadar en ulaşılan kişilerden başlayarak araştırmasını gerçekleştirir ve en çok tasarruf sağlayacağı durum ya da örnek üzerinde çalışmasını sürdürür (Büyüköztürk, 2014). Araştırmanın çalışma grubunu 183 kız, 115 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin %61.4'ü kız, %38.6'sı erkektir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 90'ı 1. sınıf, 65'i 2. sınıf, 70'i 3. sınıf ve 73'ü 4. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin % 30.2'si 1. sınıfta, %21.8'i 2. sınıfta, %23.5'i 3. sınıfta ve %24.5'i 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

**Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanması için "Kişisel Bilgi Formu", "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma kapsamında çalışma grubu ile ilgili cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, anne, baba ve kardeşlerle olan ilişkilerin nasıl değerlendirildiği gibi bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur. Öğrencilerin anne, baba ve kardeşleri ile olan ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ile ilgili soruda kötü, orta ve iyi seçeneklerinden birini tercih etmeleri istenmiştir. Araştırmada öğrencilerin anne, baba ve kardeşleri ile olan ilişkilerini değerlendirmeleri istendiğinde anne ile ilişkisini kötü algılayan 4 kişi, baba ile ilişkilerini kötü algılayan 13 kişi ve kardeşleri ile olan ilişkilerini kötü algılayan 3 kişi olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bu veriler üzerinde parametrik analizler yapabilmek için kötü ve orta seçeneğini işaretleyen kişiler bir grupta toplanmıştır.

### İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bireylerin kişiler arası ilişkileri ile ilgili var olan bilişsel çarpıtmalarını belirlemek amacıyla Hamamcı (2002) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert tipinde olan 19 maddeden oluşan ölçekten en yüksek 95, en düşük puan 19 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, kişinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının olduğunu göstermektedir (Hamamcı, 2002). Ölçeğin geçerliğini belirlemek üzere, kapsam, benzer ölçekler ve yapı geçerliği yöntemlerine başvurulmuştur. Kapsam geçerliği uzman görüşüne başvurularak incelenmiştir. Ölçeğin benzer ölçeklerle geçerliğine bakıldığında Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği ile. 46, Çatışma Eğilimi Ölçeği ile. 53, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile. 52 ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile. 54 korelasyon saptanmıştır. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde ise "Yakınlıktan Kaçınma", "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" ve "Zihin Okuma" olmak üzere üç faktörlü bir yapı ortaya konmuştur. Ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayı değeri .67'dir. Ölçeğin alt boyutlarına dair güvenirlik katsayıları ise Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu için. 73, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu için. 66 ve Zihin Okuma alt boyutu için. 49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu araştırmada ölçeğin alt boyutlarına dair güvenirlik katsayıları Yakınlıktan Kaçınma için .69, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi için .72 ve Zihin Okuma için .54 olarak hesaplanmıştır.

### Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Kaygı Ölçeği, Özbay-Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlar sonucu oluşabilecek kaygılarını ölçmek ve sosyal kaygı içeren sorunlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 0-4 aralığında beşli likert tipi olan bu ölçme aracında alınan puanların yüksek olması bireylerin sosyal kaygı düzeyinin yüksek olmasına işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kriter ve yapı geçerliği yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları sonucunda ölçeğin, "Sosyal Kaçma", "Kritize Edilme Kaygısı" ve "Bireysel Değersizlik Duygusu" olmak üzere üç faktörlü bir yapısının olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda da test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değerinin .89 olduğu görülmüştür (Özbay-Palancı, 2001). Bu araştırmada ölçeğin alt boyutlarına dair güvenirlik katsayıları Sosyal Kaçma için .76, Kritize Edilme Kaygısı için .69 ve Bireysel Değersizlik Duygusu için .67 olarak hesaplanmıştır.

## 3.BULGULAR

### 1. Bağımsız Değişkenler ile Bağımlı Değişken Arasındaki İkili Korelasyon Sonuçları

Sosyal kaygının anlamlı yordayıcılarını belirlemek üzere Çoklu Regresyon Analizi yapmadan önce bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili ilişkiler inceleme altına alınmıştır. Bunun için yapılan korelasyon analizi sonucu, Sosyal Kaygı'nın alt boyutları ile yordayıcı değişkenler olan İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sosyal *Kaygının Alt Boyutları ve Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

| Yordayıcı Değişkenler | Sosyal Kaçma | Kritize Edilme Kaygısı | Bireysel Değersizlik Duygusu |
|---|---|---|---|
| Yakınlıktan Kaçınma | .32* | .35* | .39* |
| Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi | .19* | .43* | .30* |
| Zihin Okuma | .12** | .23* | .12** |
| * p<.01, **p<.05 | | | |

Tablo 1 incelendiğinde, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) 'nin alt boyutlarının Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)'nin alt boyutları ile korelasyonlarının .12 ile .43 arasında değiştiği görülmektedir. İİBÇÖ'nün Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu ile SKÖ 'nün alt boyutu olan Sosyal Kaçma (r=.32, p<.01), Kritize Edilme Kaygısı (r=.35, p<.01) ve Bireysel Değersizlik Duygusu (r=.39, p<.01) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte İİBÇÖ'nün alt boyutu olan Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ile SKÖ 'nün alt boyutu olan Sosyal Kaçma (r=.19, p<.01), Kritize Edilme Kaygısı (r=.43, p<.01) ve Bireysel Değersizlik Duygusu (r=.30, p<=.01) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca İİBÇÖ'nün alt boyutu olan Zihin Okuma ile SKÖ 'nün alt boyutu olan Sosyal Kaçma (r=.12, p<.05), Kritize Edilme Kaygısı (r=.23, p<.05) ve Bireysel Değersizlik Duygusu (r=.12, p<.05) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

### 2. Sosyal Kaygının Sosyal Kaçma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarının Sosyal Kaygı Ölçeği'nin "Sosyal Kaçma" alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** *Sosyal Kaygının Sosyal Kaçma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Lineer Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişken | B | Standart Hata $_B$ | β | t | p | İkili r | Kısmi R |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 6,304 | 2,190 | | 2,879 | ,004 | - | - |
| Yakınlıktan Kaçınma | ,390 | ,081 | ,284 | 4,792 | ,000 | ,269 | ,264 |
| Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi | ,122 | ,079 | ,094 | 1,547 | ,123 | ,090 | ,085 |
| Zihin Okuma | ,018 | ,185 | ,006 | ,098 | ,922 | ,006 | ,005 |
| R= .329<br>F (3, 294) = 11.913 | $R^2$= .108<br>p= .000 | | | | | | |

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın sosyal kaygının sosyal kaçma alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde yakınlıktan kaçınma üniversite öğrencilerinin sosyal kaçma alt ölçeği puanı ile anlamlı bir ilişki vermiştir (R= .329, $R^2$= .108, F (3, 294) = 11,913, p= .000). Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın birlikte toplam varyansın yaklaşık % 11'ini açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin sosyal kaçma üzerindeki göreli önem sırası yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t–testi sonuçları incelendiğinde ise, yakınlıktan kaçınmanın sosyal kaçma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları ise sosyal kaçma alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### 3. Sosyal Kaygının Kritize Edilme Kaygısı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarının Sosyal Kaygı Ölçeği'nin "Kritize Edilme Kaygısı" alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** *Sosyal Kaygının Kritize Edilme Kaygısı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Lineer Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişken | B | Standart Hata $_B$ | β | t | p | İkili r | Kısmi R |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 2,731 | 1,598 | | 1,709 | ,089 | - | - |
| Yakınlıktan Kaçınma | ,246 | ,059 | ,228 | 4,145 | ,000 | ,235 | ,211 |
| Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi | ,347 | ,058 | ,339 | 6,028 | ,000 | ,332 | ,307 |
| Zihin Okuma | ,113 | ,135 | ,047 | ,840 | ,402 | ,049 | ,043 |
| R= .486 $R^2$= .236<br>F (3, 294) = 30.320 p= .000 | | | | | | | |

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın sosyal kaygının kritize edilme kaygısı alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi üniversite öğrencilerinin sosyal kaçma alt ölçeği puanı ile anlamlı bir ilişki vermiştir (R= .486, $R^2$= .236, F (3, 294) = 30,320, p= .000). Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın birlikte toplam varyansın yaklaşık % 24'ünü açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin kritize edilme kaygısı üzerindeki göreli önem sırası gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okumadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t–testi sonuçları incelendiğinde ise, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin kritize edilme kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Zihin okuma alt boyutları ise kritize edilme kaygısı alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### 4. Sosyal Kaygının Bireysel Değersizlik Duygusu Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarının Sosyal Kaygı Ölçeği'nin "Bireysel Değersizlik Duygusu" alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** *Sosyal Kaygının Bireysel Değersizlik Duygusu Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Lineer Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişken | B | Standart Hata $_B$ | β | t | p | İkili r | Kısmi R |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | -,375 | 1,425 | | -,263 | ,792 | - | - |
| Yakınlıktan Kaçınma | ,320 | ,053 | ,341 | 6,035 | ,000 | ,332 | ,316 |
| Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi | ,188 | ,051 | ,212 | 3,657 | ,000 | ,209 | ,192 |
| Zihin Okuma | -,119 | ,120 | -,056 | -,985 | ,326 | -,057 | -,052 |
| R= .438 | | $R^2$= .192 | | | | | |
| F (3, 294) = 23.251 | | p= .000 | | | | | |

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın sosyal kaygının bireysel değersizlik duygusu alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal kaçma alt ölçeği puanı ile anlamlı bir ilişki vermiştir (R= .438, $R^2$= .192, F (3, 294) = 23,251, p= .000). Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın birlikte toplam varyansın yaklaşık % 19'unu açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin bireysel değersizlik duygusu üzerindeki göreli önem sırası yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t–testi sonuçları incelendiğinde ise, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin kritize edilme kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Zihin okuma alt boyutları ise bireysel değersizlik duygusu alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### 5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan anne ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygıları açısından aralarında fark olup olmadığını belirlemek için t testi yapılış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklar*

| | Algılanan Anne İlişkisi | N | $\bar{X}$ | S.s. | t | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Kaçma | İyi | 246 | 16,72 | 7,29 | -2,22 | .027 | .016 |
| | Orta | 52 | 19,24 | 8,21 | | | |
| Kritize Edilme Kaygısı | İyi | 246 | 16,61 | 5,94 | -1,41 | .159 | .007 |
| | Orta | 52 | 17,88 | 5,75 | | | |
| Bireysel Değersizlik Duygusu | İyi | 246 | 8,92 | 4,83 | -2,60 | .011 | .030 |
| | Orta | 52 | 11,24 | 6,04 | | | |

Tablo 5 incelendiğinde algılanan anne ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygı alt boyutları olan Sosyal Kaçma ($t_{(296)}$ = -2.216, p<.05) ve Bireysel Değersizlik Duygusu ($t_{(296)}$ = -2.603, p<.05) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülürken, Kritize Edilme Kaygısı ($t_{(296)}$ = -1.412, p>.05) alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin anneleri ile olan ilişkilerini algılamaları sosyal kaçma ve bireysel değersizlik duygularını etkileyen bir değişken olarak saptanmıştır. Algılanan anne ilişkisinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi sosyal kaçma boyutu için ($\boldsymbol{\eta}^2$=.016), bireysel değersizlik duygusu boyutu için ($\boldsymbol{\eta}^2$=.007) ve kritize edilme kaygısı boyutu için ($\boldsymbol{\eta}^2$=.030) olarak belirlenmiştir. Etki büyüklükleri incelendiğinde algılanan anne ilişkisinin sosyal kaygının alt boyutları üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

**6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Baba İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin algılanan baba ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygıları açısından aralarında fark olup olmadığını belirlemek için t testi yapılış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Baba İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklar*

| Sosyal Kaygı Alt Boyutları | Algılanan Baba İlişkisi | N | $\bar{X}$ | S.s. | t | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Kaçma | İyi | 208 | 16,37 | 6,99 | -2,56 | .011 | .025 |
| | Orta | 90 | 18,98 | 8,35 | | | |
| Kritize Edilme Kaygısı | İyi | 208 | 16,31 | 5,94 | -2,35 | .019 | .018 |
| | Orta | 90 | 18,05 | 5,73 | | | |
| Bireysel Değersizlik Duygusu | İyi | 208 | 8,55 | 4,65 | -3,75 | .000 | .053 |
| | Orta | 90 | 11,12 | 5,73 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde algılanan baba ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygı alt boyutları olan Sosyal Kaçma ($t_{(296)}$ = -2.592, p<.05) ve Bireysel Değersizlik Duygusu ($t_{(296)}$ = -2.354, p<.05) ve Kritize Edilme Kaygısı ($t_{(296)}$ = -3.750, p>.05) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin babaları ile olan ilişkilerini algılamaları, sosyal kaygının sosyal kaçma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu alt boyutlarını etkileyen bir değişken olarak bulunmuştur. Algılanan baba ilişkisinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi sosyal kaçma boyutu için ($\eta^2$=.025), bireysel değersizlik duygusu boyutu için ($\eta^2$=.018) ve kritize edilme kaygısı boyutu için ($\eta^2$=.053) olarak belirlenmiştir. Etki büyüklükleri incelendiğinde algılanan baba ilişkisinin sosyal kaygının alt boyutları üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

### 7. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Kardeş İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklar

Üniversite öğrencilerinin algılanan kardeş ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygıları açısından aralarında fark olup olmadığını belirlemek için t testi yapılış ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7.** *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Kardeş İlişkisi Değişkenine Göre Sosyal Kaygıları Açısından Aralarındaki Farklar*

| | Algılanan Kardeş İlişkisi | N | $\bar{X}$ | S.s. | t | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Kaçma | İyi | 230 | 16,79 | 7,41 | -1,551 | .122 | .008 |
| | Orta | 68 | 18,40 | 7,79 | | | |
| Kritize Edilme Kaygısı | İyi | 230 | 16,74 | 5,93 | -,488 | .626 | .001 |
| | Orta | 68 | 17,14 | 5,93 | | | |
| Bireysel Değersizlik Duygusu | İyi | 230 | 9,01 | 4,91 | -1,791 | .076 | .013 |
| | Orta | 68 | 10,39 | 5,74 | | | |

Tablo 7 incelendiğinde algılanan kardeş ilişkisi değişkenine göre sosyal kaygı alt boyutları olan Sosyal Kaçma ($t_{(296)}$ = -1.551, p>.05), Kritize Edilme Kaygısı ($t_{(296)}$ = -.488, p>.05) ve Bireysel Değersizlik Duygusu ($t_{(296)}$ = -1.791, p>.05) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin kardeşleri ile olan ilişkilerini algılamalarının sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygularını etkileyen bir değişken olmadığı saptanmıştır. Algılanan kardeş ilişkisinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi sosyal kaçma boyutu için ($\eta^2$=.008), bireysel değersizlik duygusu boyutu için ($\eta^2$=.001) ve kritize edilme kaygısı boyutu için ($\eta^2$=.013) olarak belirlenmiştir. Etki büyüklükleri

incelendiğinde algılanan kardeş ilişkisinin sosyal kaygının alt boyutları üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

## 4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi sonucu elde edilen veriler tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Araştırmanın ana amacı olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal kaçma alt boyutunu yakınlıktan kaçınma alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı, kritize edilme kaygısı ile bireysel değersizlik duygusu alt boyutlarını ise yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarının anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin yakınlık kurma ve ilişki beklentisi ile ilgili olumsuz ve çarpıtılmış düşüncelerinin onların sosyal ortamlarda kaçınma sergilemelerine etki edeceği, kendilerini değersiz ve yetersiz hissetmelerine neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal ortamlarda küçük düşeceğine ve yetersiz kalacağına dair düşüncelere sahip birey, sosyal ilişkiler bağlamında da kendini yetersiz hissedebilir. Bu durum da kişinin sosyal ortamlarda herhangi bir adım atmamasına neden olabilir. Bununla birlikte sosyal ilişkilerinde gerçeğe uzak beklentilerin olması kişide eleştirileceğine dair bazı duyguların oluşmasına zemin hazırlayabilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgular literatürde yer alan teorik görüşlerle de örtüşmektedir. Hope ve arkadaşlarına (1990) göre, sosyal kaygılı kişiler eleştirilme ve küçük düşürülme gibi durumlarda kontrolün kendilerinde olmadığını düşünmektedirler. Zvolensky ve diğerlerine (2000) göre ise, kişinin kendisine yönelik olumsuz yorumları, öz yeterlik inançlarını da olumsuz yönde etkiler. Öz yeterlik inançlarının azalması kişisel performansa yönelik olumsuz beklentilerle sosyal kaygı düzeyinin yükselmesine aracılık etmektedir (Akt. Palancı, 2004). Bu bağlamda kişilerde var olan bilişsel çarpıtma eğilimlerinin artış göstermesiyle birlikte birey kendini sosyal durumlar karşısında daha yetersiz olarak görmekte ve sonuç olarak da bu durum bireyin sosyal ortamlarda daha kaygılı hissetmesine neden olabilmektedir. Beck (2005) işlevsel olmayan tutumların, davranışlarımızı değerlendirmek ve kısıtlamak için başvuracağımız standartlar olarak tanımlamaktadır. İnsanlar bu kuralları, standartları ve prensipleri kullanarak diğer insanların davranışlarını değerlendirmekte ve onların da kendi davranışlarını nasıl değerlendirdiğini yorumlamaktadırlar. Örneğin, "Yetersizim." inancına sahip olan bir bireyin, kendine ilişkin bu olumsuz algısı yaptığı herhangi bir şeyin iyi olmayacağı yönünde olacaktır. Hatta başarılı bir sonuç elde etse de bu durumu bilişindeki çarpıtmalarla yetersizim şemasının içine sokacaktır. Bu durum sosyal ortam-

larda performansını ketleyecek, olumsuz duygulanıma yol açacak "Bunu sunamam, beceremem." gibi çeşitli olumsuz otomatik düşünceleri oluşturacaktır. Bu bilişsel mantık kişilerarası etkileşimlerde olacakları ya da olan bitenleri yorumlarken de etkin duruma geçmekte ve sosyal kaygının artmasına neden olmaktadır (Gümüş, 2006). Bu yorumlama sürecinde bilişsel çarpıtmalar adı verilen sistematik hatalar yapılmaktadır. (Hamamcı, 2002).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre üniversite öğrencilerinin anneleri ile olan ilişkilerini algılama düzeyleri ile sosyal kaygının sosyal kaçma ve bireysel değersizlik duygusu alt boyutları arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, literatürde daha önce incelenmemiş olmakla beraber yakın araştırma konularında elde edilen teorik görüşlerle de örtüşmektedir. Çevresinden sosyal destek alma noktasında eksiklik yaşayan bireylerde kaygı ve depresyon yaşama sıklığının arttığı açığa çıkarılmıştır (Aras ve Tel, 2009). Sosyal ortamlardan kaçan birey yakın çevresinde bulunan kişilerden aldığı destek sayesinde bu tür sosyal ortamlarda kendini daha güvende hissedebilir. Bunun yanında yalnızlık hissinden sıyrılarak sosyal ortamlarda kendini güvende hissedecek ve birileri için önemli olduğu hissi onu güçlendirerek bu sayede değersizlik duygusundan kurtulacağı söylenebilir (Baltacı, 2010). Bununla birlikte sağlıklı ve olumlu aile ortamlarının, bireylerin ifade gücünü veya kendisini dürüstçe açıklamasını destekleyen açık sistemler olduğu kabul edilmektedir. Doğal olarak, kendisini açıkça ve rahat bir şekilde ifade edebileceği bir ortamda yetişen bireylerin aşamalarının ileriki yıllarında da kendilerini kaygı taşımadan ifade edebilen bireyler olması beklenir (Ümmet, 2007). Dolayısıyla bireyin ilk sosyal çevresinde yer alan anne ile kurduğu sosyal ilişkinin kalitesinin artmasının, kişinin sosyal ortamlarda kuracağı ilişkilerde daha az kaçma sergileyeceğine ve kendini bireysel anlamda daha değerli hissedeceğine yardımcı olacağı şeklinde yorumlanabilir.-

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguya göre öğrencilerin algılanan baba ilişkisi değişkenlerine göre sosyal kaygının tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu literatürde daha önce incelenmemiş olmakla beraber yakın araştırma konularında elde edilen teorik görüşlerle de örtüşmektedir. Kashdan ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları araştırmada da, aile içinde yeterli desteği algılayamayan, ebeveyn tarafından fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları yeterince doyurulmayan bireylerin kaygı duygusunu daha fazla yasadıkları ortaya konulmuştur. Rosnay ve arkadaşlarının (2006) yapmış oldukları araştırmada, çocuğun aile yaşantısı içinde aile bireylerinin davranışlarını gözlemlediği ve bu gözlemlediği davranışları ilerleyen yıllarda kendi hayatına yansıttığı ve kendi davranışlarının temel belirleyicileri olarak gördüğü belirtilmiştir. Aile içinde sosyal kaygı sorunu olan bir ebeveynin olması çocuğun ilerleyen yaşam dönemlerinde sosyal kaygı sorunu yaşamasında tetikleyici bir faktör olduğu ortaya konulmuş ve bu noktada özellikle annenin bireysel olarak yaşadığı bu sosyal kaygı sorununu çocuğun davranışlarını şekillendirme noktasında çocuğa yansıtmasının etkili olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda sosyal kaygının

davranışsal belirtilerinin çocuk tarafından öğrenme yoluyla edinildiği de araştırmada tartışılmıştır.

Araştırmanın son bulgusuna göre öğrencilerin kardeşleri ile olan ilişkilerini algılama düzeyleri ile sosyal kaygının tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulgu literatürde daha önce incelenmemiş olmakla beraber yakın araştırma konularında elde edilen teorik görüşlerle de örtüşmektedir. Ayberk (2011) 'in yaptığı araştırmada kardeş sayısına ilişkin yapılan karşılaştırmalarda bağlanma stili ve sosyal kaygıya ilişkin anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

## 5.ÖNERİLER

Araştırma kapsamında veriler ifade edilen ölçeklerle toplanmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda konu ile ilgili farklı ölçme araçlarından faydalanarak benzer araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte araştırma Atatürk Üniversitesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi ve Artvin Çoruh Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda daha geniş çalışma grupları oluşturulabilir. Bu araştırmanın diğer bir sınırlılığı, öğrencilerin aile ile ilişki düzeylerini belirleyebilecek bir ölçek olmaması nedeniyle aile ile olan ilişkiler algılanan bir değişken olarak ele alınmıştır. Diğer bir sınırlılık örnekleme ait algılanan aile değişkeninin alt gözeneklerine ait örneklem sayısının az olmasıdır.

Bu araştırmadan yola çıkarak sosyal kaygılı olduğu saptanan üniversite öğrencilerinin anne ve babaları hatta ilişkileri de araştırma kapsamına alınabilir. Ayrıca anne babaların da mevcut bilişsel yapıları incelenebilir ve sosyal kaygı ile bağlantısı ortaya konabilir. Anne, baba ve bebek arasında kurulan ilk bağın bireyin daha sonraki yaşamında kurduğu sosyal ilişkileri şekillendirdiği göz önünde bulundurulduğunda anne baba eğitimine önem verilmesi bağlamında toplumun bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte kişide var olan bilişsel çarpıtma eğilimlerinin belirlenmesi ve bu tür çarpıtma içeren düşüncelerin azaltılmasına dönük üniversite öğrencilerine, düşünce duygu ve davranış arasındaki ilişkileri anlamaya dönük psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sunulabilir.

**KAYNAKLAR**


Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *The Shyness & Social Anxiety Workbook: Proven Techniques for Overcoming Your Fears*. New Harbinger Publications.

Aras, A., ve Tel, H. (2009). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan hastalarda algılanan sosyal destek ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Türk Toraks Dergisi, 10*(2)63-68.

Ayberk, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Aydın, A., Tekinsav-Sütcü, S., ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21(1),* 25-36.

Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Beck, T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar.* (A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Clark, D.M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. (Ed: Heimberg, R.G. Liebowitz, M.R., Hope, D.A. ve Schneier, F.R.), *Social phobia: Diagnosis,assessment and treatment.* (69-93). New York: Guilford Press.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Uludağ Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7*(12), 27-39.

Fistikci, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş., ve Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *7*(3), 229-243.

Gruber, K. ve Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral treatment package for social anxiety. (Ed: Yalom, I.D. ve Walton, T.R.), *Treating anxiety disorders.* San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.

Gültekin, B. K., Dereboy, I. F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*, 150-8.

Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,*3*(26), 63-75.

Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(25), 107-111.

Hope, D. A., Rapee, R. M., Heimberg, R. G., & Dombeck, M. J. (1990). Representations of the self in social phobia: Vulnerability to social threat.*Cognitive therapy and research*, *14*(2), 177-189.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karacan, E., Şenol, S., & Şener, Ş. (1996). *Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. 3 P Dergisi*, *4*, 28-34.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 23. *Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.

Kashdan, T.B., Volkmann, J.R., Breen, W.E. & Han, S., (2006). Social anxiety and romantic relationships: The cost and benefits of negative emotion expression are context -dependent**,** *Journal of Anxiety Disorders*, *2*(1), 16–28.

*Özbay, Y*., & Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 5-7.

Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama Ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Rosnay, M., Cooper, P.J., Tsigaras, N. & Murray, L., (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: an experimental study using a social referencing paradigm, *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1165– 1175.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, *92*(3), 641.

Smiths, J., A., Rosenfield, D., McDonald, R. &Telch, M. J. (2006). Cognitive mechanism of social anxiety reduction: an examination of specifity and temporality. *American Psychological Association, 74* (6), 1203- 1212.

Stein, D.J., Hollander, E. & Rothbaum, B.O. (2009). *Textbook of anxiety disorders*. Arlington: American Psychiatric Publishing.

Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *12*(4), 172-179.

Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, *32*(144), 1-15.

Tekin, M. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Model Çerçevesinde Sosyal *Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kötüye Kullanımı İlişkisi.* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, *2*, 247-253.

Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rolleri ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zvolensky, M. J., Lejuez, C. W., & Eifert, G. H. (2000). Prediction and control: Operational definitions for the experimental analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(7), 653-663.