



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 46 Volume: 9 Issue: 46

Ekim 2016 October 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

KAYGI BOZUKLUĞU OLAN VE OLMAYAN YETİŞKİNLERDE SOSYAL BECERİ VE BENLİK SAYGISI*

THE EFFECTS OF ANXIETY DISORDER DIAGNOSIS OF THE ADULTS ON SOCIAL SKILLS AND SELF-ESTEEM

Esra ALICI**

Fulya CENKSEVEN ÖNDER***

Öz

Bu araştırmada yetişkinlerin kaygı bozukluğuna sahip olup olmaması ve cinsiyet değişkenlerine göre sosyal beceri ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Araştırma yaşları 18-40 arasında değişen kaygı bozukluğu tanısı almış 60, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış 55 kişi olmak üzere toplam 115 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Araştırmada "Sosyal Beceri Envanteri" (Riggio, 1986) ve "Benlik Saygısı Ölçeği" (Rosenberg, 1965) kullanılmıştır. Elde edilen veriler çift yönlü MANOVA ile analiz edilmiştir. 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 göstermiştir. Kaygı bozukluğu tanısı almış kadınların benlik saygısı düzeyi kaygı bozukluğu tanısı almış erkeklerle, tanı almamış kadınlara ve tanı almayan erkeklerle göre daha düşüktür. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı Bozukluğu, Sosyal Beceri, Benlik Saygısı.

Abstract

In this research, the effects of Anxiety Disorder of the Adults on social skills and self-esteem are investigated. 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. To define the anxiety levels of the participants clinical scales are used. Two-way MANOVA is applied as the analysis method. 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. 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.

GİRİŞ

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. Belirli bir takım becerilere sahip olmak toplum içinde bireyin olumlu bir imaj edinmesini sağlar (Bandura, 1977). Sorias'a (1986) göre sosyal beceriler bu beceriler arasında yer alır ve kişilerin buldukları ortama uygun davranmalarını sağlayarak amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırır. Bu beceriler bireyin neredeyse hayatının her döneminde ve her alanında kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir.

Sosyal beceriler, temelinde mesaj alıp verme bulunan kişilerarası iletişimi düzenleyen belirli sosyal ve kültürel normlardan etkilenen öğrenilmiş sosyal davranış ve stratejilerdir (Riggio, 1986: 650). Ogilvy (1994) de sosyal beceriler kişinin gelişim sürecinde kendiliğinden öğrenilmesi gereken beceriler olduğunu belirtmektedir. 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 (2001) çalışmalarında kaygı ve depresyon düzeyi arttıkça sosyal beceri yetersizliğinin arttığını belirlemişlerdir.

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

* Makale ilk yazar tarafından Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinin özetidir.

** Uzm. Psk. Dan. esra.alc@gmail.com

*** Doç. Dr. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı. fulyac@cu.edu.tr

oluş arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, Singer, Wing, ve Love, 2001; Segrin, 2001). Ayrıca Watson (1988) da diğerleriyle ilişki kurma ve çevreyle sosyal, davranışsal ve zihinsel olarak yapılan bağlantıların kişinin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyeceğini savunmuştur.

Sosyal becerilerin önemini vurgulayan araştırmacılardan bir diğeri olan Ogilvy (1994) de sosyal becerilerin yetersizliği durumunda kişinin işlevselliğini bozacak birçok 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. Bandura (1977) sosyal beceriler ve psikiyatrik bozukluklar arasında karşılıklı belirleyicilik bulunduğunu ve dolayısıyla sosyal becerilerin bazı psikiyatrik bozuklukların sebebi olabilirken çoğu zaman da bu bozuklukların sonucu olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Mitchell'e (1990) göre yapılan birçok çalışmada sosyal becerilerin düzeyi benlik saygısını da etkilemekte ve bu da kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkinin kalitesini belirlemektedir.

Araştırmalar sosyal beceri ve benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Örn. Pairsh ve Parish, 1991; Riggio, Throckmorton ve DePaola, 1990). Benlik saygısı "bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri" dir (Rosenberg, 1965: 297). 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.

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 bulunmaktadır. Düşük benlik saygısı ise içe vurum bozuklukları (depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları ve kaygı bozuklukları) ve dışa vurum bozuklukları (saldırganlık ve madde kullanımı bozuklukları) gibi birçok sosyal davranış problemine ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olmaktadır (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, 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. 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 duygu olup, her an kötü bir şey olabileceğine dair düşüncelerle aniden ortaya çıkmakta ve genelde kişilerde sıkıntı yaratmaktadır. 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 ve hafif bir gerginlikten panik seviyesine varacak derecede yaşanabilir.

Kaygının bir bozukluk olarak tanımlanabilmesi için kişinin hayattaki işlevselliğini bozuyor olması, sürekli olması ve fiziksel belirtilerin (baş dönmesi, sersemlik, baygınlık hissi, mide bulantısı, kusma, kol ve bacak kaslarında kasılma gibi) ortaya çıkarması gerekmektedir. 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-V, 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 (Berksun, 2003). 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.

Bu araştırmada, yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısına sahip olup olmamalarına göre benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Kaygı bozuklukları, sosyal beceriler ve benlik saygısı konularında yapılan araştırmalarla ilgili alanyazın incelendiğinde sosyal beceri (Riggio, Thockmorton ve De Paola, 1990; Tyron, Soffer ve Winograd, 2001) ve benlik saygısı (Byrne, 2000; Çankaya, 1997; Kawash, 1982; Riggio, Thockmorton ve De Paola, 1990; Turan, Herken, Mutlu ve Küçükkolbaşı, 1998) ile kaygı arasında negatif ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rastlanılmıştır. Ancak kaygı bozukluğu tanısı alan ve olmayan yetişkinlerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeylerini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmada ele alınan bir diğer değişken cinsiyettir. Araştırmalar kadın ve ver erkeklerin sosyal becerilerin farklı alanlarında yetenekli olduklarını göstermektedir (Örn., Balcı ve Kalkan, 2001; Çilingir, 2006; Telli, 2010, Riggio, 1986, Şentürk, 2010). Benzer şekilde benlik saygısının da cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Örn. Akboy, 1998; Chapman ve Mullis, 2002; Houtte, 2005; Şentürk, 2010). Kaygı bozukluklarının da kadınlarda daha fazla yaşandığı (Örn., Somers, Goldner, Waraich ve Hsu, 2006) göz önünde bulundurulduğunda kaygı bozukluğu tanısı alıp almama ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimine göre sosyal beceri ve benlik saygısı değişkenlerinin farklılaşabileceği düşünülmüştür. Bu çerçevede, bu araştırmada "yetişkinlerin cinsiyetlerine ve kaygı bozukluğu tanısı (yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu) alıp almamalarına göre benlik saygısı ve sosyal becerileri (sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık, sosyal kontrol, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu yaşları 18-40 arasında değişen 60'ı kaygı bozukluğu tanısı (obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu) almış, toplam 115 kişiden oluşmaktadır. Kaygı bozukluğu tanısı alan gruba 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 ulaşılmıştır. Yaşları 18-40 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 28.98'dir (Ss= 6.16). Bu bireylere kaygı bozukluğu tanısı DSM kriterlerine göre psikiyatrist tarafından konulmuştur. Karşılaştırma grubu herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 30'u öğretmen ve 25'i üniversite öğrencisi toplam 55 kişiden oluşmakta olup, yaş ortalamaları 26.63'tür (Ss= 5.32). Tablo 1'de çalışma grubundaki bireylerin cinsiyetlerine ve tanı alıp almamalarına göre dağılımları ve yüzdeleri yer almaktadır.

Tablo 1. Bireylerin Cinsiyetine ve Aldıkları Tanıya Göre Frekans Dağılımı

	Kadın		Erkek		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
KB	29	25.22	31	26.95	60	52.17
TA	30	26.09	25	21.74	55	47.83
Toplam	59	51.31	56	48.69	115	100

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

Veri Toplama Araçları

Sosyal Beceri Envanteri

Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması Yüksel (1997) tarafından yapılan envanter 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. Envanterin Türkçe formunun test tekrar test yöntemi ile alınan toplam puana ilişkin güvenilirlik kat sayısı tüm ölçek için $r = .92$, alt ölçekler için ise güvenilirlik katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir. Kendini Ayarlama Ölçeği ile korelasyonu .63 olarak belirlenmiştir (Yüksel, 1997).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSBÖ)

Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiş Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan bu ölçek toplam 63 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısı düzeyini ölçmektedir. Her bir madde 4'lü Likert tipi ölçekle derecelendirilmektedir. 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 (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalar sonucunda ölçeğin güvenilirliğinin .75 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür (Çeçen, 2008).

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi poliklinik ve okul ortamında, gerekli izinler alındıktan sonra 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.

Verilerin Analizi

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.

BULGULAR

Öncelikle tanı ve cinsiyet değişkenlerine göre öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 2'de yer almaktadır.

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		Toplam	
		n	\bar{x} (Ss)	n	\bar{x} (Ss)	n	\bar{x} (Ss)
Benlik saygısı	Kadın	29	50.0(17.42)	30	73.4(13.43)	59	61.97(13.39)
	Erkek	31	62.1(16.02)	25	71.6(15.61)	56	66.43(16.41)
	Toplam	60	112.1(33.44)	55	145.0(29.04)	115	64.14(18.06)
Duyuşsal anlatımcılık	Kadın	29	43.1(9.23)	30	44.3(6.08)	59	43.75(7.51)
	Erkek	31	42.8(5.28)	25	46.2(7.09)	56	44.39(6.33)
	Toplam	60	85.9(14.51)	55	90.5(13.17)	115	44.06(7.07)
Duyuşsal Duyarlık	Kadın	29	46.2(8.35)	30	49.5(7.24)	59	47.90(7.92)
	Erkek	31	44.7(8.72)	25	45.5(8.84)	56	45.11(8.70)
	Toplam	60	90.9(17.07)	55	95.0(16.05)	115	46.54(8.38)
Duyuşsal Kontrol	Kadın	29	39.0(7.43)	30	38.4(6.14)	59	38.72(6.75)
	Erkek	31	39.8(6.36)	25	43.3(6.76)	56	41.40(6.72)
	Toplam	60	78.8(13.79)	55	81.7(12.9)	115	40.02(6.84)
Sosyal Anlatımcılık	Kadın	29	39.7(10.4)	30	46.1(4.75)	59	43.04(10.53)
	Erkek	31	39.0(8.48)	25	43.4(10.18)	56	41.00(9.47)
	Toplam	60	78.7(18.88)	55	89.5(14.93)	115	42.04(10.03)
Sosyal Duyarlık	Kadın	29	44.2(9.24)	30	44.2(9.24)	59	49.76(10.50)
	Erkek	31	46.3(9.30)	25	41.1(8.84)	56	44.00(9.39)
	Toplam	60	90.5(18.54)	55	85.3(18.85)	115	46.96(10.35)

Sosyal Kontrol	Kadın	29	45.0(10.07)	30	54.9(9.66)	59	50.03(11.28)
	Erkek	31	49.4(11.14)	25	54.2(7.10)	56	51.59(9.79)
	Toplam	60	94.4(21.21)	55	109.1(16.76)	115	50.79(10.56)

Araştırmada, 18-40 yaş arası bireylerin 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 sayıltılarından 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 3. Tanı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	λ	F	Denence sd	Hata sd	p	η^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

Çokboyutlu varyans analizi sonucunda, bağımlı değişkenlerdeki popülasyon 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. MANOVA sonucunda cinsiyet ve tanı değişkenlerinin önemli bulunması nedeniyle izleme analizi (Multivariate Anova) yapılmıştır.

Tablo 4. Tanı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Envanteri Alt Ölçekleri ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Anova Sonuçları

	Bağımlı Değişkenler	sd	F	p	η^2
Cinsiyet	Benlik saygısı	1	3.10	.081	.027
	Duygusal anlatımcılık	1	.41	.525	.005
	Duygusal duyarlık	1	3.07	.082	.027
	Duygusal kontrol	1	5.24	.024	.045
	Sosyal anlatımcılık	1	.92	.341	.008
	Sosyal duyarlık	1	13.21	.000	.106
	Sosyal kontrol	1	1.05	.307	.009
	Tanı	Benlik saygısı	1	31.30	.000
Duygusal anlatımcılık		1	3.14	.079	.028
Duygusal duyarlık		1	1.72	.192	.015
Duygusal kontrol		1	1.35	.246	.012
Sosyal anlatımcılık		1	8.90	.003	.074
Sosyal duyarlık		1	23.55	.000	.175
Sosyal kontrol		1	15.80	.000	.125
Cinsiyet*Tanı		Benlik saygısı	1	5.61	.019
	Duygusal anlatımcılık	1	.66	.417	.006
	Duygusal duyarlık	1	.69	.408	.006
	Duygusal kontrol	1	2.62	.108	.023
	Sosyal anlatımcılık	1	.27	.604	.002
	Sosyal duyarlık	1	3.13	.079	.027
	Sosyal kontrol	1	1.84	.177	.016

Öncelikle birinci tip hatayı kontrol edebilmek için, Bonferroni düzeltmesi yapılmış, anlamlılık değeri olarak $0.5/7=0.007$ alınmıştır. Tablo 4'e bakıldığında, cinsiyet değişkenine ilişkin sadece sosyal duyarlık ($F_{[1,111]} = 13.21, p < .007$) alt ölçek puanları arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu belirlenmiştir. Farkın yönüne bakıldığında kadınların sosyal duyarlık puan ortalamalarının ($\bar{X}=49.76$) erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tanı değişkenine ilişkin benlik saygısı ($F_{[1,111]} = 31.3, p < .007$), sosyal anlatımcılık ($F_{[1,111]} = 8.90, p < .007$), sosyal duyarlık ($F_{[1,111]} = 23.55, p < .007$) ve sosyal kontrol ($F_{[1,111]} = 15.8, p < .007$) alt ölçeklerinin arasındaki farkın önemli, diğer bağımlı değişkenlerde gözlenen farkların istatistiksel açıdan önemsiz olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4). Tablo 2'de de görülebileceği gibi, kaygı bozukluğu tanısı almamış bireylerin benlik saygısı ($\bar{X}=145.0$), sosyal anlatımcılık ($\bar{X}=89.5$) ve sosyal kontrol ($\bar{X}=109.1$) puan ortalamalarının

kaygı bozukluğu tanısı almış olanların puan ortalamalarından (sırasıyla $\bar{x}=112.10$, $\bar{x}=78.7$ ve $\bar{x}=94.4$) daha yüksektir. Farklı olarak kaygı bozukluğu olmayanların sosyal duyarlık puan ortalamaları ($\bar{x}=85.3$), kaygı bozukluğu olanların puan ortalamalarından ($\bar{x}=90.5$) daha düşüktür.

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda sosyal becerinin yalnızca “sosyal duyarlık” düzeyi puanlarının cinsiyete göre değiştiği, diğer alt ölçek (duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol) puanlarının ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kadınların sosyal duyarlık puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal duyarlık 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). Argyle ve Lu (1990) kadınların anlama, empati kurma ve uyum sağlama konusunda erkeklerden önde olduğunu belirtmektedir. Kadınların sosyal duyarlık puanlarının daha yüksek olması kadına yüklenen geleneksel rol ve sorumluluklarla ve kız çocuklarının yetiştirilme biçimiyle ilişkili olabilir. Kız çocukları Türk kültüründe kurallara karşı daha hassas olarak ve buldukları ortama uygun davranmaları gerektiği vurgusu ile yetiştirilmektedirler.

Riggio (1986) 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 başarılyken, 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. Benzer şekilde Şahiner (1994) üniversite gençleriyle yaptığı çalışmada sosyal becerinin göstergenlerinden olan atılganlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Özetle cinsiyete göre sosyal becerilerin incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durumun kültürel farklılıklar ve toplumsal cinsiyet rolleri le ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada bireylerin benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Benlik saygısının cinsiyetlere göre karşılaştırıldığı çalışmalarda 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), Çuhadaroğlu (1985), Arıcak (1995), Can (1990) ve Yüksekaya (1995) benlik saygısının cinsiyete göre değişmediğini bulmuşlardır.

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, duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal kontrol alt ölçek puanlarında ise farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçtan anlaşılacağı 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 tanı almayan bireylerde kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerden daha yüksektir. Sosyal anlatımcılığın bireylerin sözel iletişim kurma ve mesajları sözel olarak doğru bir şekilde iletebilme becerisi olduğu göz önüne alındığında (Riggio, 1986) kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin sözel mesajları iletebilme becerilerinin daha düşük olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Bu sonuç kaygı bozukluğu olan bireylerin iletişim kurmalarının kaygı bozuklukları nedeniyle güçleştiğini destekler niteliktedir. İlgili alanyazın 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, 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 buldukları sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilen, kendi davranışlarından emin olan ve değişen ortamlara göre davranışlarını değiştirebilen kişilerdir. Bu sonuca göre kaygı bozukluğuna sahip kişilerin buldukları ortamlarda davranışlarından emin olmamakta ve davranışlarını ortama göre ayarlayamamaktadırlar. Bu sonucu desteleyen 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.

Araştırmada kaygı bozukluğu tanısı almayan kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kaygı bozukluğu tanısı almış kadın ve erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde bu bulguları destekleyecek çalışmalara rastlanmıştır. Aytan (2010) kaygı bozukluğu türlerinden biri olan Obsesif-Kompulsif Bozukluk tanısı alan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin tanı almayan bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemiştir. Özdemir (2004) üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında sosyal fobi tanısı alan öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin tanı almayan öğrencilerden daha düşük olduğunu saptamıştır.

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) benlik saygısı düşük olan kişilerin utangaçlık, sürekli başarısız olma kaygısı taşıma, kendilerine ve başkalarına güvenmeme, kendilerine pek değer vermeme, pasiflik, yakın ilişkilere girmekten kaçınma, kendilerinin diğer insanlardan daha aşağı olduğuna inanma gibi özelliklere sahip olduklarını belirtmektedir. 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. Kişilerarası ilişkileri bir risk olarak gördükleri için insanlarla ilişkiye girmekten kaçınırlar.

Benlik saygısı ve kaygı arasındaki bağlantı konusunda Solomon, Greenberg ve Pyszczynski (1991) benlik saygısının kaygı engelleyici bir mekanizma olarak kullanılabilirdiğini 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 birçok kanıt bulunmaktadır. Kaygı ortaya çıktığında benlik saygısı bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmakta ve kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu durumda kaygı bozukluğu olmayan bireylerde benlik saygısının daha yüksek olması beklendik bir bulgudur.

Sonuç olarak bu çalışmada kaygı bozukluğu olan bireylerin tanı almamış bireylerle karşılaştırıldıklarında sosyal becerilerin bazı boyutlarında (sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve sosyal duyarlık) daha zayıf oldukları ve benlik saygılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Kadınlarda sosyal duyarlığın daha yüksek olduğu, ancak diğer değişkenlerde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet ve tanı alıp almama değişkenlerinin etkileşiminin de hiçbir değişken açısından farklılaşma yaratmadığı saptanmıştır.

Bu araştırmanın birçok araştırma gibi sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle kaygı bozukluğu olmayan katılımcılar öğretmen ya da öğretmen adayıdır. Öğrenim düzeyi ve meslek grupları açısından çeşitlilik sağlanamamıştır. Çalışma 18-40 yaş arası yetişkinlerle sınırlandırılmıştır. Başka araştırmalarda

farklı yaş grupları ya da daha geniş bir yaş aralığında çalışmak daha zengin bulgulara ulaşmayı sağlayabilir. Ayrıca daha sonra yapılacak araştırmalarda 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.

KAYNAKÇA

- AKBOY, Rengin. (1998). “Fen Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramı: Denetim Odağı ve Sürekli Kaygı Açısından Karşılaştırılması”. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı. s. 189-197. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.
- ANTONY, M. Martin., ve SWINSON, Richard. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, New Harbinger.
- ARGYLE, Michael. ve LU, Luo. (1990). “Happiness and Social Skills”, *Personality and Individual Difference*, 11(12), s. 1255-1261.
- ARICAK, Tolga (1995) *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.
- AYTAN, Muhammed Emin (2010). *Obsesif Kompulsif Bozukluklarda Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- BALCI, Seher., ve KALKAN, Melek. (2001). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, s. 76-92.
- BANDURA, Albert. (1977). *Social Learning Theory*. U.S.A., Prentice-Hall International.
- BANDURA, Albert. (1977). “Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change”. *Psychological Review*. 84, s. 191-215.
- BERKSUN, Erkan, (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Turgut Yayıncılık.
- BRANDEN, Nathaniel. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- BYRNE, Bruce. (2000). “Relationship Between Anxiety, Fear, Self-esteem and Coping Strategies in Adolescence”. *Adolescence*. 35(137), s. 201-212.
- CAN, Gürhan. (1990). “Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Etkileyen Ailesel Değişkenler”. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 4(1-2), s. 7-12.
- CARDUCCI, Bernardo. (2000). “Shyness: The New Solution”. *Psychology Today*, 33(1), s. 38-46.
- CHAPMAN, Paula, ve MULLIS, Ann (2002). “Readdressing Gender Bias in The Coopersmith Self-Esteem Inventory-Short Form”. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(4), s.403-409.
- COLEMAN, Priscilla (2003). “Perceptions of Parent-Child Attachment, Social Self-Efficacy and Peer Relationships in Middle Childhood”, *Infant and Child Development*, 12(4), s. 351-368.
- COOPERSMITH, Stanley. (1967) *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- COOPERSMITH, Stanley., ve FELDMAN, Ronald. (1974). “Fostering a Positive Self-Concept and High Self-Esteem in The Classroom”. *Psychological Concepts In The Classroom*, s.192-225.
- CURRAN, James (1975). “Social Skills Training and Systematic Desensitization in Reducing Dating Anxiety”. *Behavior Research and Therapy*, 13(1), s. 65-68.
- ÇANKAYA, Özlem (1997). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ÇEÇEN, Ayşe, Rezan (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), s. 415-432.
- ÇİLİNGİR, Arzu (2006). *Fen Lisesi ile Genel Lise Öğrencilerinin Sosyal Becerileri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- ÇUHADAROĞLU, Fusun. (1985). “Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Bir Araştırma”. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Kongresi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- ÇUHADAROĞLU, Fusun (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- DEMİR, Ayhan., ve ŞAHİNER, Belgin. (1995). “Atılganlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. *3PDergisi*. 3, s. 172-175.
- DİKMEER, İlkiz (1997). *Sosyal Beceri Eğitiminin İçedönük Ergenlerin İçedönüklük Düzeyine Etkisi*. Unpublished master's thesis, Ankara University, Ankara.
- DİLEK, Hasan. (2007) *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Ankara.
- ELLIOT, Stephan ve GRESHAM, Frank (1993) “Social Skills Intervention for Children”. *Behavior Modification*, 17, s. 287-313.
- GEIST, Charles ve HAMRICK, Theresa (1983). “Social Avoidance and Distress: Its Relationship to Self-Confidence, and Needs for Affiliation, Change, Dominance and Deference”. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), s. 727-730.
- HOUTTE, Mieke. (2005). “Global Self-Esteem in Technical / Vocational versus General Secondary School Tracks: A Matter of Gender”. *Sex Roles*, 53, s. 753-760.
- HYDE, Janet, ve LINN, Marcia (1988). “Gender Differences in Verbal Ability: A Meta-Analysis”. *Psychological Bulletin*, 104(1), s. 53-69.
- JANIS, Irving, ve FIELD, Peter. (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.
- KALAFAT, Temel., ve KINCAL, Remzi Yavaş (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, s. 41-47.
- KAWASH, George (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, s. 301-311.
- KLING, Kristen., HYDE, Janet., SHOWERS, Carolin ve BUSWELL, Brenda, (1999). “Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis”. *Psychological Bulletin*, 125(4), s. 470-500.
- KÖROĞLU, Ertuğrul. (2014). *Mental Bozukluklar Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Birinci Baskı)*. (DSM-V), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- MANN, Michal Michelle., HOSMAN, Clemens, SCHAALMA, Herman, ve DE VRIES, Nanne (2004). “Self-Esteem in A Broad-Spectrum Approach for Mental Health Promotion”. *Health education research*, 19(4), s. 357-372.
- MERCAN, Çare. (2007). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- MITCHELL, Christina (1990). “Development or Restoration of Trust in Interpersonal Relationship”. *Adolescence*, 25(100), s. 847-855.
- MULLIS, Ann, MULLIS, Roland ve NORMANDIN, Dolores. (1992). “Cross-sectional and Longitudinal Comparisons of Adolescent Self-Esteem”. *Adolescence*. 27(105), s.51-60.
- OGILVY, Carole (1994). “Social Skills Training with Children and Adolescent: A Review of The Evidence on Effectiveness”. *Educational Psychology*, 14(1), s. 73-83.

- ÖNER, Uğur. (1987). *Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar; Ergenlik Psikolojisi*. (Ed: BEKİR, Onur.), Ankara: Hacettepe – Taş Kitapçılık.
- ÖZDEMİR, Nurgül (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- PARISH, Thomas ve PARISH, Joycelyn (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), s.441-447.
- PEREZ, John., RIGGIO, Ronald. ve KOPELOWICZ, Alex. (2006). "Social Skill Imbalances in Mood Disorders and Schizophrenia". *Personality and Individual Differences*. 42(2007), s. 27-36.
- RIGGIO, Ronald (1986). "Assessment of Basic Social Skills". *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), s.649-660.
- RIGGIO, Ronald, THROCKMORTON, Barbara, ve DEPAOLA, Steven (1990) "Social Skills and Self- Esteem". *Personality and Individual Differences*, 11(8), s.799-804.
- RIGGIO, Ronald, WATRING, Kristin, ve THROCKMORTON, Barbara (1993). "Social Skills, Social Support, and Psychosocial Adjustment". *Personality and Individual Differences*, 15, s. 275-280.
- ROSENBERG, Morris. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- RYAN, Richard., ve DECI, Edward (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual review of psychology*, 52(1), s. 141-166.
- RYFF, Carol D., SINGER, Burton, WING, Edgar., ve LOVE, Gayle Dienberg. (2001). *Emotion, Social Relationships and Health*. New York: Oxford University Press.
- SEGRIN, Chris. (2001). "Social Skills and Negative Life Events: Testing Deficit Stress Generation Hypothesis". *Current Psychology: Developmental Learning*, 20, s. 19-35.
- SEGRIN, Chris ve TAYLOR, Melissa (2007). "Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-Being". *Personality and Individual Differences*, 43(4), s. 637-646.
- SOLOMON, Sheldon., GREENBERG, Jeff, ve PYSZCZYNSKI, Tom (1991). "A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews". *Advances in experimental social psychology*, 24(93), s.159.
- SOMERS, Julian, GOLDNER, Elliot, WARAICH, Paul ve HSU, Lewis. (2006) "Prevalence and Incidence Studies of Anxiety Disorders: A Systematic Review of The Literature", *Can J Psychiatry*, 51, s. 100-113.
- SOARIAS, Oya (1986). "Sosyal Beceriler ve Değerlendirme Yöntemleri". *Psikoloji Dergisi*, 5(20), s. 25-26.
- STEIN, Judith, NEWCOMB, Michael ve BENTLER, Peter (1992). "The Effect of Agency and Commuality on Self-Esteem: Gender Differences in Longitudinal Data". *Sex Roles*, 26, s. 465-483.
- ŞAHİNER, Belgin (1994). *The Relationship Between Assertiveness and Self- Concept*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Social Science Institute, Ankara.
- ŞENTÜRK, San (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- TAYLOR, Shelley ve BROWN, Jonathon (1988). "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health". *Psychological Bulletin*, 103, s. 193-210.
- TELLİ, Mehtap (2010). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri ile Yetkinlik Beklentilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- TENNEN, Howard., ve AFFLECK, Glenn. (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.
- TUFAN, Beril (1988) "Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme". *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*.8, s. 1-3.
- TURAN, Metin, HERKEN, Hasan, MUTLU, Necip ve KÜÇÜKKOLBAŞI, Hasan (1998) "Öğrencilerde Benlik Saygısı ile Ruhsal Belirti Dağılımı Arasındaki İlişki". *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, s. 67.
- TYRON, Georgiana Shick, SOFFER, Alison ve WINOGRAD, Greta (2001). "Relation of Social Skills, Depression and Anxiety in Adolescents". Paper presented at the *Annual Conference of the American Psychological Association*.
- WATSON, David (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), s. 1020-1030.
- WYLIE, Ruth (1979). *The Self-Concept: Theory and Research on Selected Topics*. University of Nebraska Press.
- YÜKSEKKAYA, Selda (1995) *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- YÜKSEL, Galip (1997) "Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları". *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), s. 39-48.