

BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNİN BELİRLENEN SOSYAL  
ANKSİYETE DÜZEYLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE  
YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

NUR TUNCER

Bilim Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, 2014

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2017

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2017

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNDE BELİRLENEN SOSYAL ANKSİYETE  
DÜZEYLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

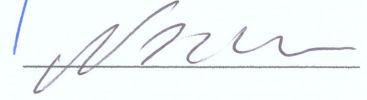
NUR TUNCER

ONAYLAYANLAR:

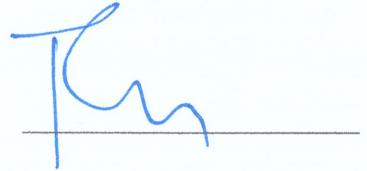
Yrd. Doç. Dr. Rukiye Hayran Işık Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)



Yrd. Doç. Dr. Nazlı Balkır Işık Üniversitesi



Yrd. Doç. Dr. Elif Mutlu Gelişim Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 17.01.2017

## TEŞEKKÜR

Eğitim hayatımda olduğu gibi yaşamımın her kesitinde yanımda olan, verdiği sonsuz sevgi ve güvenle beni her zaman destekleyen, gerek mesleki duruşuyla gerek hayata pozitif bakış açısı ve dürüst karakteriyle bana her zaman örnek olan sevgili babama çok teşekkür ederim. İdealist ve çalışkan duruşuyla bana rol-model olan, başarılı bir psikolog olabilme yolunda her daim desteğini benden esirgemeyen sevgili anneme çok teşekkür ederim. Her zaman onur duyduğum ailem, özverili tavrınız için çok minnettarım. Varlığınız benim için en büyük destek.

Üniversite eğitimim boyunca her birinden çok şey öğrendiğim, çok severek ve isteyerek seçtiğim bölümümü bana daha da sevdiren, verdikleri bilgiler doğrultusunda yolumu aydınlatmama yardımcı olan, mesleki vizyon ve etik konusunda bana oldukça şey katan her biri benim için çok değerli olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Yüksek Lisans eğitimim boyunca akademik bilgi ve tecrübelerini bana aktaran, bilgi ve duruşlarıyla bana örnek olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Zorlu tez süreci boyunca ılımlı ve destekleyici tavrıyla beni motive eden tez danışmanım Dr. Rukiye Hayran'a teşekkür ederim. Bu süreçte yanımda olan ve tecrübelerini benimle paylaşan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Tez konum için bana ilham olan Mindfulness kavramıyla tanışmamı sağlayan DBT ve Çapa ekibine teşekkür ederim.

Son olarak, yalnızca tez sürecimde değil hayatımın her kesitinde yer alan, sonsuz sevgi ve güven duyduğum, en iyi ve en kötü günümde yanımda olan, pozitif kişiliğiyle beni her zaman gülümsetebilen Didem Öztürk'e teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	iv
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
KISALTMALAR.....	xii
TABLoların LİSTESİ.....	xiii

## BÖLÜM 1

GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Amacı ve Soruları .....	2
1.2. Alt Amaçlar.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayım.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.6. Tanımlar.....	4

## BÖLÜM 2

KURAMSAL TEMEL.....	5
2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu .....	5
2.1.2 Tarihçesi.....	5
2.1.3. Tanı Ölçütleri .....	7
2.1.4. Epidemiyolojisi .....	8
2.1.5. Eş Tanı .....	10
2.1.6. Alt Tipleri .....	11
2.1.7. Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	12
2.1.7.1. Psikodinamik Yaklaşım .....	12
2.1.7.2. Bilişsel Yaklaşım .....	13
2.1.7.3. Öğrenme (koşullanma) Kuramları .....	14
2.1.7.4. Kendilik Sunumu Modeli.....	15
2.1.7.5. Sosyal Beceri Modeli.....	16
2.1.7.6. Bağlanma Kuramı .....	16
2.1.8. Ayırıcı Tanı.....	16
2.1.8.1. Panik Bozukluk.....	16
2.1.8.2. Majör Depresyon .....	17

2.1.8.3. Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu .....	17
2.1.8.4. Obsesif-kompulsif Bozukluk .....	17
2.1.8.5. Beden Dismorfik Bozukluk .....	18
2.1.8.6. Çekingen (Kaçınan) Kişilik Bozukluğu .....	18
2.1.8.7. Utangaçlık .....	18
2.1.9. Risk Faktörleri .....	18
2.1.9.1. Kalıtsal Faktörler .....	18
2.1.9.2. Nörobiyolojik Faktörler .....	19
2.1.9.3. Ailesel Faktörler .....	19
2.1.9.4. Davranışsal Ketlenme .....	20
2.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kavramı .....	20
2.2.3. Tarihçesi .....	22
2.2.4. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon .....	24
2.2.5. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	25
2.2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım .....	25
2.2.5.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım .....	25
2.2.5.3. Gestalt Kuramı .....	26
2.2.5.4. Varoluşçu Yaklaşım .....	26
2.2.5.5. Hümanistik Yaklaşım .....	26
2.2.6. Farkındalık Becerileri .....	27
2.2.6.1. Yargısızlık .....	27
2.2.6.2. Şu Ana Odaklanmak .....	27
2.2.6.3. Mesafe Koyma .....	28
2.2.6.4. Serbest Bırakma .....	28
2.2.6.5. Kabullenme .....	29
2.2.7. Bilinçli Farkındalık ile İlişkili Araştırmalar .....	29
2.3. Yaşam Doyumu .....	31
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler .....	32
2.3.2. Yaşam Doyumuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	33
2.3.2.1. Ereksel Kuram .....	33
2.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları .....	34
2.3.2.3. Aktivite Kuramı .....	34
2.3.2.4. Yargı Kuramları .....	34
2.3.2.5. Bağ Kuramları .....	35
2.3.3. Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık .....	35

## BÖLÜM 3

YÖNTEM.....	36
3.1. Katılımcılar .....	37
3.2. Veri Toplama Araçları .....	37
3.2.1. Araştırma Bilgi Formu (Ek 1).....	37
3.2.2. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği – LSAÖ (Liebowitz Social Anxiety Scale – LSAS) (Ek 2) .....	37
3.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) (Ek 3) .....	38
3.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği – YDÖ (The Satisfaction with Life Scale – SWLS) (Ek 4).....	39
3.3. İşlem.....	39
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	40

## BÖLÜM 4

BULGULAR.....	40
4.1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	41
4.2. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri .....	45
4.3. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	46
4.4. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımları .....	49

## BÖLÜM 5

TARTIŞMA.....	66
5.1. Sosyal Anksiyete Düzeyi ile Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Değerlendirmeler .....	67
5.2. Sosyal Anksiyete Düzeyi ile Yaşam Doyumu Düzeyine İlişkin Değerlendirmeler.....	69
5.3. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Yaşam Doyumuna İlişkin Değerlendirmeler .....	70
5.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Geçmiş Okul Başarı Derecesine İlişkin Değerlendirmeler .....	71
5.5. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Kardeş Sayısına ve Katılımcıların Ailelerinde Kaçınıcı Çocuk Olduklarına İlişkin Değerlendirmeler .....	72
5.6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Sosyoekonomik Duruma İlişkin Değerlendirmeler .....	72
5.7. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Yaş Değişkenine İlişkin Değerlendirmeler .....	73

5.8. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Anne-Baba Birlikteliğine İlişkin Değerlendirmeler .....	73
5.9. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Ailede Psikiyatrik Tanı Varlığına İlişkin Değerlendirmeler .....	74
5.10. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Öğrencilerin Okumakta Olduğu Bölüme İlişkin Değerlendirmeler .....	74
5.11. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Cinsiyete İlişkin Değerlendirmeler .....	74
5.12. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Geçmişte Disiplin Cezası Alma Durumuna İlişkin Değerlendirmeler .....	75
5.13. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Geçmişte Okulda Aşğılayıcı Yaşantıların Olması ve Geçmişte Akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Değerlendirmeler .....	76

## BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	76
6.1. Sonuç ve Öneriler .....	77

KAYNAKLAR

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

## **Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumunu Düzeylerinin İncelenmesi**

### **Özet**

**Problemin Tanımı:** Bu araştırmanın amacı bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırma evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi'nde 2015-2016 yılı yaz okulu döneminde eğitim gören bir grup lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem toplamda 227 kişiden oluşmakla birlikte bunların 123'ü İstanbul Teknik Üniversitesi, 76'sı Işık Üniversitesi, 28'i Bahçeşehir Üniversitesi öğrencisidir. Katılımcıların 149'u erkek 78'i kadındır. Örneklem, Sosyal Bilimler ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerini içermektedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 25 arasında değişmektedir. Veri toplama aşaması 2016 Temmuz ayının başında başlayıp bir ay içerisinde tamamlanmıştır. Ölçekler öğrencilere dersliklerde dağıtılmıştır. Ölçek uygulamaları yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Araştırmaya katılan bireylere, Araştırma Bilgi Formu (Bkz., Ek A), Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) (Bkz., Ek B), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) (Bkz., Ek C), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Bkz., Ek D) uygulanmıştır. Araştırmada yer alan verilerin analiz çalışması SPSS programı ile gerçekleştirilmiştir.

**Bulgular:** Gerçekleştirilen korelasyon analizleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin açıklayıcılık gücünü belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin açıklayıcılık gücünü belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir.



**Sonuç:** Literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda, bilinçli farkındalık temelli programların anksiyete düzeyini azalttığı ve yaşam doyumunu arttırdığı bilinmektedir. Bu araştırma bulguları sonucunda, sosyal fobinin sıklıkla görüldüğü üniversite öğrencilerinde farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmasının ve öğrencilerin bilinçlenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber öğrencilerin yaşama yönelik doyumlarının artacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan edinilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Sosyal Fobi, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri

## **The Study Of Mindful Attention Awareness And Life Satisfaction Levels According To Social Anxiety Levels Of A Group Of University Students**

### **Abstract**

**The Statement Of The Problem:** This research paper aims to examine the relationship between mindful attention awareness and life satisfaction levels and social anxiety levels of a group of college students.

**Method:** The research population involves college students. On the other hand, the sample group consists of social sciences and engineering undergraduate students from Istanbul Technical University, Işık University and Bahçeşehir University studying in 2015-2016 academic year. The research includes 227 people in total. The research findings were collected with the participation of 123 students from İstanbul Technical University and 76 students from Işık University and 28 students from Bahçeşehir University. The participants consist of 78 women and 149 men. The sample includes students from Social Sciences and Engineering Departments. The participants' ages range from 19 years old to 25 years old. Data collection was initiated in July 2016 and finalized within one month. Scales were distributed to students in the classroom. Scales were administrated within approximately 25 minutes. Data were obtained by using the Sociodemographic Information Form (see Annex A), Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) (see Annex B), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (see Annex C) and Satisfaction with Life Scale (SWLS) (see Annex D). SPSS program were employed for data analysis.

**Results:** The findings of the correlation analysis have been statically found significant. The findings of the correlation analysis demonstrate a significant negative correlation between students' social anxiety levels and their mindful attention awareness levels. Additionally, there is a significant negative correlation between students' social anxiety levels and their life satisfaction levels. The regression analysis was used to measure cause and effect between social anxiety and mindful attention awareness and a statistically significant relationship has been observed. In this respect, it has been understood that student's social anxiety levels reduce their mindful attention awareness levels. The same result has been obtained for the

relationship between students' social anxiety and life satisfaction levels as well. Accordingly, student's social anxiety levels reduce their life satisfaction levels.

**Conclusion:** With respect to literature studies, it is known that activities basing on mindful attention awareness reduce anxiety level and increase life satisfaction. In this respect, the research findings suggest that specific programs should be carried out to raise awareness among students suffering from social anxiety. Thus, it is estimated that students' life satisfaction will increase.

The research findings have been discussed in line with the literature.

**Key Words:** Social Anxiety Disorder, Social Phobia, Mindful Attention Awareness, Life Satisfaction, College Students

## **KISALTMALAR**

Sosyal Anksiyete Bozukluğu: SAB

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği: LSAÖ

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: BİFÖ

Yaşam Doyumu Ölçeği: YDÖ

## TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	40
Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri.....	44
Tablo 3. Öğrenciler Sosyal Anksiyete Düzeyleri.....	44
Tablo 4. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasında İlişkisi.....	Korelasyon 45
Tablo 5. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi.....	46
Tablo 6. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi (Stepwise).....	46
Tablo 7. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkisi.....	47
Tablo 8. Sosyal Anksiyetenin Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkisi.....	47
Tablo 9. Sosyal Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi.....	48
Tablo 10. Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Ortalaması.....	48
Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Geçmiş Okul Başarı Derecesine Göre Ortalamaları.....	50
Tablo 12. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları.....	51
Tablo 13. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Ortalamaları.....	52
Tablo 14. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sosyo Ekonomik Duruma Göre Ortalamaları.....	54
Tablo 15. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları.....	56
Tablo 16. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Varlığına Göre Ortalamaları.....	58
Tablo 17. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Baba Birlikteliğine Göre Ortalamaları.....	59
Tablo 18. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Bölüme Göre Ortalamaları.....	60

Tablo 19. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	61
Tablo 20. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Geçmişte Disiplin Cezası Alma Durumuna Göre Ortalamaları.....	62
Tablo 21. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Geçmişte Okulda Aşağılayıcı Yaşantıların Olma Durumuna Göre Ortalamaları.....	63
Tablo 22. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Geçmişte Akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumuna Göre Ortalamaları.....	65

# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), kişinin bir takım kalabalık ortamlarda küçük duruma düşeceği endişesinin sebep olduğu, davranışsal, somatik ve psikolojik olan belirtilerin meydana geldiği, işlevsellik düzeyinde önemli miktarda düşüşe neden olan bir rahatsızlıktır (Bal ve ark., 2013). SAB'lı bireyler genellikle toplum içinde utanç duyacağı ya da rezil olacağı ve çevredeki kişilerin onları yargılayabileceği endişesi taşırlar. Bu nedenle SAB'lı kişi korktuğu toplumsal durumlarda kaçma ya da kaçınma davranışında bulunur ya da yoğun kaygıyla bu durumlara katlanmaya çalışır. Bu kimselerde sosyal durumlar karşısında terleme, kızarma, titreme, çarpıntı gibi fiziksel belirtiler meydana gelmektedir (Kolat ve ark., 2015). Sıklıkla eş tanıyla birlikte görülen SAB zamanla kötüleşerek yeti yitimine neden olabilmektedir (Bayraktutan, 2014).

Bilinçli farkındalık kavramı, geçmiş yaşantılar ve geleceğe dönük olası planların etkisi altında olmadan şu anı yaşarak anlık deneyimleri onaylayıp kabul etmek şeklinde tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin güncel zamana dikkatini odaklayarak anlık yaşantıları yargısızca kabul ettiği deneyimdir. Bu farkındalık deneyimi esnasında kişi o anki düşüncelerini, fiziksel duyumlarını ve bulunduğu çevreyi benimseyerek kabullendir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireyler için olumlu etkilerinin olduğu yapılan birçok akademik çalışma sonucunda desteklenmiştir. Duygu düzenlemesi, tepkisellikte azalma, empati becerisinde ve bilişsel esneklikte artış, kişiler arası ilişkilerin gelişmesi gibi olumlu etkileri belirtilmiştir (Demir, 2014).

Öznel iyi oluşa (self well-being) dair çalışmalar, kişilerin şahsi yaşamlarını nasıl ve neden olumlu olarak değerlendirdiklerini içermektedir. Bu araştırmalar yaşam doyumu, olumlu duygular, mutluluk ve moral gibi kavramları kapsamaktadır (Özgen, 2012). Genel olarak yaşam kalitesini ve yaşamdan sağlanan doyumu arttırmak amaçlı pek çok yol araştırılmıştır. Tıp alanında gerçekleşen gelişmeler, meditasyon gibi uğraşlar, günlük hayatta kullanılan teknolojik buluşlar insanların mutluluğunun

artması, kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan şeylere örnek gösterilebilir (Sarıcaoğlu, 2011). Öznel iyi oluşun bilişsel kısmını oluşturan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına yönelik duyduğu genel memnuniyeti göstermektedir. Bireyin yaşamının tümünü kapsayan yaşam doyumu, gerçekte olan durumla beklentilerini karşılaştırmasıyla beliren sonuçtur. Başka bir deyişle yaşam doyumu, kişinin istedikleri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu elde edilir (Özgen, 2012).

### **1.1. Araştırma Amacı ve Soruları**

Bu araştırmadaki amaç, bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu bağlamda araştırmada şu sorulara yanıt aranacaktır:

1) Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur?

2) Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur?

Araştırmanın bağımsız değişkeni, sosyal anksiyete, bağımlı değişkenleri, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu olarak belirlenmiştir.

### **1.2. Alt Amaçlar**

1) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, sosyal anksiyete ve yaşam doyumu düzeyleri ile öğrencilere verilen araştırma bilgi formundaki (Bkz., Ek A) değişkenler (geçmiş okul başarı derecesi, kardeş sayısı, ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları, sosyoekonomik durum, yaş, cinsiyet, ailede psikiyatrik tanı olması, ebeveynlerinin medeni durumları, okudukları bölüm, geçmişte disiplin cezası alma, geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olması, geçmişte akran zorbalığına maruz kalmış olma) arasında anlamlı düzeyde bir farklılık mevcut mudur?

2) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur?



### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Sosyal fobik kişiler bir takım toplumsal durumlarda rezil olacağı korkusu ile psikolojik, davranışsal ve somatik belirtiler göstererek işlevsellik düzeylerinde önemli derecede düşüş yaşayabilmektedirler. Sosyal fobiyle ilgili yeni bilgiler edinildikçe aslında bu durumun sanıldığından çok daha sık görüldüğü ve kişilerin yaşamında önemli zorluklara sebep olduğu farkedilmiştir. Üniversite öğrencilerinde de sıklıkla görülen sosyal kaygı, öğrencilerin kimlik bocalaması ve gelecek kaygısı yaşamalarına neden olmaktadır (Bal ve ark., 2013; Gültekin ve Dereboy, 2011; Dereboy, 1993).

Southam-Gerow ve Kendall (2000), yaptığı bir araştırmada anksiyete bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin duyguları anlama becerilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, anksiyete bozukluğu gösteren ergenlerin bilinçli farkındalık becerilerinden biri olan duygu düzenleyebilme becerisine (emotional regulation) ilişkin sorunlar yaşadığı tespit edilmiştir (Southam-Gerow ve ark., 2000).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe uyarlama çalışmasını yürüten Deniz ve Sümer'in (2010) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin farklı öz-anlayış düzeylerinin anksiyete, depresyon ve stres değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir ve anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir (Özyeşil ve ark., 2011). Ancak literatürde, daha spesifik olan sosyal anksiyete ile bilinçli farkındalık değişkenlerini inceleyen bir çalışmanın henüz yapılmamış olması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Buna ek olarak literatürde bilinçli farkındalıkla ilgili Türkçe çalışmaların kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Bu çalışmayla alana bilinçli farkındalık kavramı hakkında katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

### **1.4. Varsayım**

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1) Araştırma örneklemini, İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi'nde okuyan bir grup öğrenci ile sınırlıdır.

2) Örneklem yalnızca üniversite öğrencilerinden oluştuğu için yaş aralığı sınırlıdır.

3) Bu araştırma, 227 kişi ile sınırlıdır.

4) Araştırma verileri Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) tarafından ölçülen nitelikler ile kısıtlıdır.

### **1.6. Tanımlar**

**Sosyal Anksiyete Bozukluğu:** Alan yazında sıklıkla sosyal fobi ile eş anlamlı olarak kullanılan sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) kişinin bir takım kalabalık ortamlarda küçük duruma düşeceği endişesinin sebep olduğu, davranışsal, somatik ve psikolojik olan belirtilerin meydana geldiği, işlevsellik düzeyinde önemli miktarda düşüşe neden olan bir rahatsızlıktır (Bal ve ark., 2013).

**Bilinçli Farkındalık (mindfulness):** Son zamanlarda adından oldukça sık söz edilen bilinçli farkındalık kavramı Kabat-Zinn'e (1990) göre, şu an meydana gelmekte olan deneyimlere dikkati odaklama sürecidir. Bu dikkat süreci, merak, kabul, yeni deneyimlere açık olma ve anda gerçekleşen olaylara yönelik farkındalığı kaçırmamayı kapsar (Kabat-Zinn, 1990).

**Yaşam Doyumu:** Kişinin tüm yaşamına yönelik bir kavram olan yaşam doyumu, beklentiler ile gerçekte olanın karşılaştırılmasının bir sonucudur. Öznel iyi oluş kavramının bilişsel kısmını oluşturan yaşam doyumu, kişinin yaşam koşullarını algılayış şekli ile kendi kriterlerini karşılaştırıp yaşamına yönelik değer biçmesini kapsamaktadır (Deniz, 2006; Selçukoğlu, 2001).

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL TEMEL

Bu bölümde, sosyal anksiyete bozukluğu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu hakkında literatür bilgilerine ve gerçekleştirilmiş ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) alan yazında sıklıkla sosyal fobi ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Sosyal fobi, DSM-IV ile sosyal anksiyete bozukluğu ismini almıştır. Kaygı bozuklukları başlığı altında yer alan sosyal fobi kişinin bir takım kalabalık ortamlarda küçük duruma düşeceği endişesinin sebep olduğu, davranışsal, somatik ve psikolojik olan belirtilerin meydana geldiği, işlevsellik düzeyinde önemli miktarda düşüşe neden olan bir rahatsızlıktır (Bal ve ark., 2013). SAB'lı bireyler genellikle toplum içinde utanç duyacağı ya da rezil olacağı ve çevredeki kişilerin onları yargılayabileceği endişesi taşırlar. Bu nedenle SAB'lı kişi korktuğu toplumsal durumlarda kaçma ya da kaçınma davranışında bulunur ya da yoğun kaygıyla bu durumlara katlanmaya çalışır. Eleştirilmeye, reddedilmeye, olumsuz değerlendirilmeye karşı aşırı hassasiyetleri mevcuttur. SAB'lı bireyler genellikle haklarını dile getirmekte zorlanan, benlik saygısı düşük kişilerdir. Bu kimselerde sosyal durumlar karşısında terleme, kızarma, titreme, çarpıntı gibi fiziksel belirtiler meydana gelmektedir (Kolat ve ark., 2015).

#### 2.1.2. Tarihçesi

Sosyal anksiyete ve fobilere ilişkin açıklamaların geçmişi antik döneme dayanmaktadır. "Sosyal fobi" kavramı, ABD'de ilk olarak Beard (1879) tarafından tanımlanmakla birlikte Fransa'da ilk olarak Janet (1903) tarafından, piyano çalarken, yazı yazarken ya da konuşurken diğer kişiler tarafından gözlenmekten korkan hastaları tanımlayabilmek için kullanılmıştır. Marks ve Gelder (1966) fobileri; sosyal fobi, özgül fobi, agorafobi ve hayvan fobisi olmak üzere dört ayrı kategoriye ayırmıştır. Böylelikle sosyal fobinin DSM sisteminde sınırları belirli, ayrı olan bir antite olması için ilk adım gerçekleştirilmiştir (Bayraktutan, 2014).

Geçmişte klinisyenlerin sosyal anksiyeteyi utangaçlık olarak ya da normal olan bir kişilik özelliğiymiş gibi değerlendirmesi diğer yandan başka bir klinisyen grubun kişilik bozuklukları kategorisinde ele almış olması SAB'ın uzunca bir süre göz ardı edilmesine neden olmuştur. Liebowitz ve arkadaşlarının (1985) “ihmal edilmiş anksiyete bozukluğu” isimli çalışmasının akabinde psikiyatri biliminde SAB ile ilgili çalışmaların sayısında önemli bir artış yaşanmıştır (Bayraktutan, 2014).

Fobiler DSM-I'de ilk olarak “fobik reaksiyon” tanımı ile yer almıştır. DSM-II'de ise “fobik nevrozlar” olarak ismi değiştirilmiş ve kategorilendirme yapılmamıştır. DSM-III'de (1980) fobiler agorafobi, özgül fobi ve sosyal fobi olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Böylece sosyal fobi kavramı ilk defa DSM-III'de sınırları belii bir antite halinde belirtilmiştir. DSM-III-R'de (1987) “yaygın sosyal fobi” alt tipine yer verilmiştir ve sosyal fobi; kişinin diğer kişiler tarafından değerlendirilebileceği bir ya da daha fazla durumdan süreklilik gösteren ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma ve bu durum ya da durumlardan kaçınma olarak tanımlanmıştır. DSM-IV'de sosyal fobi “Sosyal Anksiyete Bozukluğu” adını almıştır. Ayrıca genelleşmiş ve genelleşmiş olmayan olmak üzere iki alt tipe ayrılmıştır. Sosyal fobi tanımına DSM-IV'de kişinin belirgin anksiyete belirtileri göstermesinden korkması kriteri eklenerek SAB'da anksiyete belirtilerinin önemi vurgulanmıştır (Bayraktutan, 2014). Bu koşula göre örneğin terleme gibi kaygı belirtilerinin diğer kişiler tarafından farkedileceğinden korkmak gibi bir takım ölçütler karşılanıyorsa sosyal fobi tanısı konulmalıdır (Dilbaz,1997).

### 2.1.3. Tanı Ölçütleri

#### DSM-V'e göre Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tanı Ölçütleri

**A.** Kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, bir konuşma yapma) vardır.

**B.** Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

**C.** Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

**D.** Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

**E.** Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

**F.** Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

**G.** Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

**H.** Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumununun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

**I.** Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

**J.** Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Varsa belirtiniz:

**Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında:** Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

#### 2.1.4. Epidemiyolojisi

Son yıllarda klinisyenlerin sosyal fobiye ilişkin ilgilerinin artması bu yönde yapılan araştırma sayısının da artmasına neden olmuştur. Sosyal fobiyle ilgili yeni bilgiler edinildikçe aslında bu durumun sanıldığından çok daha sık görüldüğü ve kişilerin yaşamında önemli zorluklara sebep olduğu farkedilmiştir. ABD’de yapılan epidemiyolojik çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğunun toplumun %13’ünü etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçla birlikte sosyal fobinin anksiyete bozuklukları içinde en yaygın görülen tipi olduğu, psikiyatrik rahatsızlıkların görülme sıklığı içinde ise majör depresyon ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada yer aldığı belirtilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Birçok yapılan epidemiyolojik araştırmada sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu prevalansının %2-4 olduğu belirtilirken bu oranın 3 katı bulunan araştırma bulguları da mevcuttur (Dilbaz ve Güz, 2002). SAB en sık görülen anksiyete bozukluğu olmasına karşın farklı ülkelerde yapılan prevalans bulgularında farklılıklar mevcuttur. Örneğin Uzakdoğu ülkelerinden olan Tayvan, Kore ve Taipei’de yaşam boyu görülme sıklığı %0,4-0,5 bulunurken İsviçre’de %16, Kanada’da % 7,1, İtalya’da % 4, Almanya’ da % 8,7, Türk üniversite öğrencilerinde %9-22 arasında tespit edilmiştir (Bayraktutan, 2014). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada ise yaşam boyu görülme sıklığı %9,6 bulunurken son 1 senelik görülme sıklığı %7,9 bulunmuştur (İzgiç ve ark., 2000).

1996 yılında yapılan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması’na göre yetişkin bireylerde SAB sıklığı son bir yılda %1,8 olarak bulunmuş, üniversite öğrencilerine yapılan üç çalışma sonucunda ise öğrencilerde SAB sıklığı %9,8-22 arasında tespit edilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011; Kılıç, 1997). Başka bir kaynakta ise sosyal fobinin agorafobiden sonra ikinci sıklıkta görüldüğü ve ruh sağlığı uzmanları tarafından görülen fobik vakaların %25’ini sosyal fobiklerin oluşturduğu belirtilmiştir (Süngür, 1997). Stein ve arkadaşlarının (2000) yaptığı bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış hastaların %26,8’inin yaygın tip sosyal fobi, diğer %73,2’sinin ise yaygın olmayan tip sosyal fobi tanısı aldığı belirtilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise yaygın tip sosyal fobi prevalansının %7, yaygın olmayan tip sosyal fobi prevalansının ise %17 oranında bulunduğu belirtilmiştir (Memik ve ark., 2011).

Amerika'da DSM-III-R tanı kriterleri baz alınarak sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış 8000 kişi içinden hastalığın görülme sıklığı kadınlarda %15.5 erkeklerde ise %11.1 oranında tespit edilmiştir. Faravelli ve arkadaşlarının 2500 kişiye uyguladığı bir araştırma bulgularına göre; SAB yaşam boyu görülme sıklığı %3,2 ve kadınlarda erkeklere oranla 2 kat fazla olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada kişilerin en sık korku duyduklarını 3 durum şunlardır; kalabalık önünde konuşmak (%89,4), başkalarının oturduğu bir odaya sonradan girmek (%63,1), yabancı kişilerle tanışmak ve konuşmak (%47,3). Snell'in (1989) yaptığı bir çalışmada, sosyal fobi duyulan durumun cinsiyete göre değişebileceği belirtilmiştir. Örneğin SAB olan kadınlar kendi fikirlerini tartışmak konusunda hemcinslerinden çekinmezken erkeklerle aynı konuyu tartışmaya isteksiz davranmışlardır. Turk ve arkadaşlarının (1998) 108 erkek ve 104 kadın hastaya uyguladığı Liebowitz sosyal fobi ölçeği puanlarında, yetkili biri ile konuşmak, dinleyiciler önünde konuşmak ve rol yapmak, başkaları tarafından izlenirken çalışmak, birilerinin oturduğu odaya girmek, ilgi odağı olmak, bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapmak, iyi tanımadığı birine aynı düşüncede olmadığını ifade etmek, parti vermek, önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunmak, alınan bir malın parasını geri almak üzere iade etmek puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulunurken erkeklerde genel tuvaletleri kullanma puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere kadın ve erkeklerin sosyal davranışları duruma ve kültüre bağlı olarak farklılık göstermektedir (Dilbaz ve Güz, 2002).

Sosyal fobinin başlangıcı sıklıkla ergenlik döneminde olmaktadır ancak kişinin tedavi için başvurusu genellikle hastalığın başlangıcından 6 ila 20 yıl sonra olmaktadır (Süngur, 1997). SAB başlangıç yaşı 13 ile 24 arasında değişmektedir. Yapılan araştırmalarda, çekingen kişilik bozukluğu ile birlikte görülen yaygın tip SAB'da başlangıç yaşı 10,9 iken yaygın olmayan tipte 22,6 olarak tespit edilmiştir. Başvurma yaşının genellikle 30'lu yaşlarda olması ise SAB ile ilgili bilgi eksikliğini ve bu bozukluğun genellikle bir kişilik özelliği olarak algılandığını bizlere göstermektedir (Dilbaz, 1997). Yaygın tip sosyal fobik bireylerde başlangıç yaş ortalaması 16,9 bulunurken, yaygın olmayan tipte bu oranın 10,9 olduğu belirtilmiştir (Mannuzza ve ark., 1995). Etiyolojik araştırmalar incelendiğinde yaygın tip SAB'da çocukluk dönemi öyküsünde utangaçlığa sık rastlanırken, özgül tip SAB'da travmatik deneyim öyküsünün sıklıkla görüldüğü tespit edilmiştir. Yaygın olmayan tip SAB'ın

bilişsel yönelimli tedavilerden, yaygın olan tipten daha fazla fayda gördüğü bildirilmiştir (Stemberg, Turner, Beidel, Calhoun, 1995). McEvoy ve ark.'nın (2011) yaptığı bir çalışmada, SAB en erken başlangıçlı anksiyete bozukluğu olarak bulunmuştur (McEvoy ve ark., 2011).

Başlangıç yaşı diğer kaygı ve duygu durum bozukluklarına oranla daha erken olan SAB, çocuklar ve ergenler açısından daha dikkatle ele alınması gereken bir durumdur. Üniversite eğitimi ergenliğin son dönemine denk gelmektedir. Kişi bu dönemde kendi özerkliğini gösterme ve kendini ispatlama çabası içine girmektedir. Bu dönemdeki üniversiteli gençlerin yaşamında sosyal ilişkiler oldukça büyük önem taşımaktadır. Birey, sosyalleşmenin yoğun olduğu bu ortamda sosyal ilişkilerinde beklediği niteliği yakalayamazsa kimlik bocalaması yaşar. Bu durum da kişinin özgüven duygusu geliştirememesine, gelecek kaygısı yaşamasına ve olumsuz durumlar karşısında ayakta durmakta zorluk çekmesine sebebiyet vermektedir (Dereboy, 1993).

### **2.1.5. Eş Tanı**

SAB'in diğer psikiyatrik bozukluklarla sıklıkla birlikte görüldüğü tespit edilmiştir. En sık görülen komorbid rahatsızlıklar; diğer kaygı bozuklukları, duygu durum bozuklukları ve alkol-madde kullanım bozukluğudur (Bayraktutan, 2014). Genel olarak sosyal fobiye eşlik eden diğer bozukluklar, özgül fobi, distimik bozukluk, majör depresyon, agorafobi, somatizasyon bozukluğu, bipolar bozukluk ve yeme bozuklukları olarak tespit edilmiştir (Demir, 2009).

SAB ve kaçınan kişilik bozukluğu arasında benzerlik söz konusudur. Öyle ki kaçınan kişilik bozukluğunun, SAB'in daha şiddetli hali olabileceği ifade edilmektedir. Sosyal anksiyetenin yaygın olan tipi ile kaçınan kişilik bozukluğu ayrımı oldukça zordur (APA, 2000).

Yaygın tip sosyal fobiye sahip bireylerde komorbidite oranı daha fazladır. Depresyon, yaygın tip sosyal fobide en sık görülen eş tanıdır. Bu durum bireyin yaşam kalitesinin azalmasına ve SAB'in kronikleşmesine sebebiyet verebilmektedir. Yaygın tip sosyal fobi hastalarının psikiyatrik hastalık özgeçmişlerine bakıldığında %70'inin başka bir ruhsal hastalık öyküsüne sahip olduğu gözlemlenmiştir (Bal ve ark., 2013).



### 2.1.6. Alt Tipleri

SAB'lı kişilerin anksiyetesi sosyal durumlarda (başkalarının önünde yazı yazmak, konuşmak, yemek yemek, partiye katılmak, biriyle tanışmak) artmaktadır. SAB'lı kişiler tarafından korkulan durumların sayı ve tipindeki çeşitlilik sosyal anksiyetenin alt tiplerinin oluşturulmasına neden olmuştur. Sosyal fobinin alt tiplerinden biri yaygın tiptir. Bu tipte kişi girdiği bütün sosyal ortamlarda fobik belirtiler yaşamaktadır. Yaygın tip SAB %50-80 arasında görüldüğü tespit edilmiştir. Bu tipte, yeti kaybı, ailesel faktörler, komorbidite ve direnç ihtimali daha yüksektir (Stein ve ark., 2000).

DSM-IV kriterlerine göre “Kişinin korkularının çoğunun sosyal durumlara bağlı olması” kriterinin karşılanması durumunda SAB'ın yaygın tipi akla gelmelidir. Ancak DSM bu durumların çeşit ve miktarında netlik belirtmemiştir. Bu sebeple rezidüel tip ve yaygın tip SAB için daha elverişli olacak bir tanımlama geliştirmeye ihtiyaç duyulmuştur. Özellikle toplantılara katılma korkusu ve konuşmayı başlatma ya da sürdürme korkusunun yaygın tipe işaret eden belirtiler olduğu, fakat kişi yalnızca topluma açık tuvaletleri kullanmak, toplum içinde yemek yemek, konuşma yapmak, birisi izlerken yazmak gibi performans temelli durumlara yönelik korku duyuluyorsa bunun özgül (yaygın olmayan) alt-tip olabileceği belirtilmiştir (Turner ve ark., 1992).

Heimberg ve arkadaşları (1993), SAB için “yaygın”, “yaygın olmayan” ve “sınırlanmış” şeklinde bir sınıflandırma önermişlerdir. Yaygın tip SAB, en az tek sosyal ortamda belirgin halde kaygı duymak şeklinde tanımlanmıştır (Heimberg ve ark., 1990). Sınırlanmış tip SAB ise bireyin yalnızca bir veya iki farklı sosyal durumda anksiyete yaşaması olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla sınırlanmış tip SAB'da işlevsellikteki kayıp daha az yaşanmaktadır (Lampe, 2000). Sınırlanmış tip SAB olan bireylerin oranı oldukça az olduğundan, birçok araştırmacı tarafından yaygın olmayan SAB kategorisinde incelenmiştir. Sınırlanmış tip SAB'ı ele alan çalışmalarda, korkulan durumlar içinde en yaygın olanın, topluluk önünde konuşmak olduğunu belirtilmiştir (Heimberg ve ark., 1990).

## **2.1.7. Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.1.7.1. Psikodinamik Yaklaşım**

Freud fobiyi, “fobik nevroz” ya da “anksiyete histerisi” olarak isimlendirmektedir. Buna göre fobilerin nedeni çözülmemiş olan ödipal çatışmalardır (Süngur, 1997). Kişide ensest içerikli olan cinsel dürtüler, esasında kastrasyon korkusunu barındıran anksiyeteyi harekete geçirmektedir (Türkçapar, 1999). Cezalandırılma tehlikesi barındıran cinsel ya da saldırgan dürtülerin bilince çıkması tehlikelidir. Bu nedenle ego bu dürtüleri bastırmak adına savunma mekanizmalarını devreye sokar. Bastırma mekanizması yetersiz kaldığında ego yardımcı defansif mekanizma olarak “yer değiştirme” yi devreye sokar. Bu savunmayla cinsel çatışma asıl nesnesinden (çatışmaya neden olan durum ya da kişiden) koparak ilgisiz gibi görünen başka bir durum ya da nesneye kayar. (atlardan korkan küçük Hans’ın gerçekte babasından korkuyor olması gibi) Aslında gözükten fobik nesne ya da durum birincil çatışma kaynağının sembolize edilmiş halidir ve bu nesne ya da durum asıl çatışma kaynağına göre daha kolay kaçınılabılır özellik taşımaktadır. Bu şekilde kaçınma savunma mekanizması da anksiyeteye başa çıkabilmek için otomatik olarak devreye girmiş olur (Süngur, 1997).

Psikanalitik kuramcılardan biri olan Fenichel’e göre sosyal fobi (1946), narsistik ve oral özelliklerle ilişkili olabilir. Sosyal fobik kişiler, libidinal gereksinimleriyle narsistik gereksinimleri arasında ayırım yapamadıkları için öz saygılarını intrapsişik bir süperego işleviyle edinmek yerine bahsedilen gereksinimleri başka insanlar üzerinden karşılamaktadırlar. Bu düşünceden yola çıkan Kaufman ise, sosyal fobik olan bir hastasının babasını oldukça kastre bulduğu için içselleştiremediğini ve yansıtma mekanizması sonucu babasını temsil eden çevredeki kişilerin kendisini cezalandıracağından (kastre edeceğinden) korktuğunu ifade eden bir yorumlamada bulunmuştur (Fenichel, 1946).

Psikodinamik modelde nesne ilişkileri kişinin başkalarıyla geliştirdiği ilişkilerde büyük önem taşımaktadır. Burada nesne ilişkileri kendilikle ilişkili diğer kişilerin içselleştirilmiş zihinsel şemaları olarak kullanılmaktadır. İçselleştirilmiş olan nesne ilişkileri çevredeki kişilerin davranış ve tutumlarına dair beklentileri oluşturmaktadır.

Sürekli ve doyum sağlayıcı nesne ilişkileri kişinin tehlikelere karşı kendisini emniyette hissetmesini sağlar. Ancak bozuk nesne ilişkiler kişinin kendisini güvensiz hissetmesine sebep olur bu durumdan da anksiyete doğar (Dilbaz, 1997).

### **2.1.7.2. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel modele göre SAB'lı kişiler sosyal bir ortama girdiklerinde reddedileceklerine ya da utanç verici bir duruma düşeceklerine dair çarpıtılmış düşünce ve inançlara sahiplerdir. Bu nedenle kişiler sosyal ortama katıldıklarında ya da katılmayı düşündüklerinde anksiyete yaşarlar (Özgüven ve Süngur, 1998). Sosyal anksiyeteye ilişkili ilk açıklamalarda bulunanlardan Beck ve ark.'larına (1985) göre, SAB'lı bireyler sosyal durumlar içinde kendi becerilerini küçümserler veya bu durumlarda tehdit edici bir takım şeylerin meydana gelme ihtimalini abartarak sosyal ortamları riskli görürler. Clark ve Wells (1995) ve Clark ve McManus (2002) SAB döngüsünü şu şekilde açıklamaktadır; bu kişiler kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerine ve geçmişte yaşadıkları nahoş sosyal anılara atıfta bulunarak kalabalık ortamlara girmeden önce olumsuz beklentiler geliştirirler. Bu beklentiler, bireyin rezil olacağına dair olumsuz inanışlar geliştirmesine neden olur. Olumsuz inanışlar, bireyin kendine yönelik dikkatini arttırmasına yol açtığı gibi diğer kişilerin kendisini nasıl değerlendirdiğiyle alakalı düşüncelerini de arttırır. Bu sebeple kişi dışarıdan gelen bilgileri zihninde objektif olarak işleyemez. Bireyin sosyal ortam algısı tehdit içermektedir. Tehdidi azaltmak için de bir takım yöntemlere başvurur. Bunlardan biri kaçınma davranışıdır. Buna örnek olarak sosyal ortamlara girmemek gösterilebilir. Bir diğer tehdit azaltma yöntemi güvenlik davranışı şeklinde olabilir. Buna örnek olarak da alkol alımı gösterilebilir. Bu şekilde kişi sosyal zorlukları atlattığını dener (Yalçın ve Sütçü, 2016).

SAB bilişsel kuramına göre, sosyal fobik kişiler bilgiyi yanlış işlemler. SAB'da yapılan negatif değerlendirmeler, yorumlama, bellek, dikkat yanlılığı ve yargılama da dahil olmak üzere negatif bilgilerin detaylı işlemlenmesinden kaynaklanabilir. Olumsuz bilgi işlem yanlılıkları sebebiyle sosyal fobiye bilişsel duyarlılıkları mevcuttur. Bu sebeple belirsiz sosyal durumlarla karşı karşıya kaldığında sosyal fobik kişiler bilişsel yanlılıklar gösterecektir. Belirsiz sosyal durumlara bir örnek verecek olursak; ilk buluşmada kız arkadaşınız "hiç beklediğim gibi değilsin" derse nasıl yorumlarsınız? sorusuna SAB'lı bireyler büyük ihtimalle "beni beğenmediğini

düşünürüm” şeklinde yanıt verecektir. Halbuki bu cümle “beklediğimden daha yakışıklısın” demek istedi şeklinde de yorumlanabilir. Bu örnekteki gibi bir takım belirsiz olan senaryolarla bilişsel yanlılıklar saptanabilmektedir. Huppert ve arkadaşlarına (2007) göre, sosyal fobik olan hastaların diğer anksiyete bozukluğu olan hastalara göre hafif olumsuz sosyal durumları felaketleştirme olasılığı daha yüksektir. Hertel ve arkadaşları (2008), SAB’lı kişilerin belirsizlik taşıyan sosyal içerikli senaryolar için belleklerinin daha iyi olduğunu ve bu sebeple olumsuz senaryoları uzun süre hafızalarında sakladıklarını tespit etmişlerdir (Fıstıkçı ve ark., 2015). Southam-Gerow ve Kendall (2000), yaptığı bir araştırmada anksiyete bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin duyguları anlama becerilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, anksiyete bozukluğu olan ergenlerde, duyguların gizlenmesi ve değişim göstermesi açısından diğer gruba göre algısal problemler olduğu tespit edilmiştir. Duyguların gizlenmesi ve değişim göstermesi duygu düzenlenmesinin (emotional regulation) temelini oluşturur. Tespit edilen araştırma sonucu, anksiyete bozuklukları gösteren gençlerin duygularını düzenleyebilmelerine ilişkin güçlükler yaşadıklarına işaret etmektedir (Southam-Gerow ve ark., 2000).

### **2.1.7.3. Öğrenme (Koşullanma) Kuramları**

Bu kuramın savunucuları anksiyeteye öğrenilmiş emosyon olarak bakarlar. Kişinin anksiyetesinin tehlikeli olarak algılanan uyaranlara karşı koşulsuz olan bir tepki halinde ortaya çıktığını fakat bazen bu uyaranlar tehlikeli olmasa da ortaya çıkabileceğini bu şekilde de nevrotik anksiyete semptomlarının meydana geldiğini belirtmektedirler (Ertürk, 1994).

I.M. Evans’ın koşullanma kuramına göre (1972), anksiyete korkusu, kaygı belirtileri (örneğin ağız kuruması) ile nahoş deneyimlerin (örneğin sosyal alanda başarısızlık) eşleşmesi sonucu oluşur. Burada bahsedilen ağız kuruluğu koşullu uyaran, sosyal başarısızlık ise koşulsuz uyarandır. Eğer bir uyaran kişide anksiyeteye sebep oluyorsa kişi anksiyetesini azaltmak için bu uyarandan kaçınacaktır. Yaygınlaşmış tip anksiyete ise kişi hangi kaçınma davranışının kaygısını azaltacağını tahmin edemez (Ertürk, 1994).

Klasik koşullanma modeline göre, esasında kaygı verici olmayan bir uyan kaygı verici olan bir uyaranla eşleştirilirse kaygı verici olmama özelliğini kaybedip korkutucu hale dönüşebilir. Buna örnek olarak Watson ve Rayner’in küçük Albert

vakasını gösterebiliriz. 11 aylık olan küçük Albert başta beyaz farelere karşı korku duymazken, beyaz fareye her yaklaştığında verilen yüksek ses sonucu aynı fareye fobik duruma getirilişini içeren bu çalışma klasik koşullanmanın önemini göstermiştir. Fakat sonrasında yapılan benzer çalışmalarda korkunun aynı tarzda koşullandırılmadığı tespit edilmiştir. Üstelik kişi anksiyete oluşturan durumdan uzaklaştığında korkunun söndüğü gözlenmiştir. Buradan görülüyor ki klasik koşullandırma, sönme hiç gerçekleşmeden uzun süre devam eden klinik fobilerin izahında yeterli değildir (Süngur, 1997).

Edimsel koşullanma kuramına göre, bir davranışın görülme sıklığında belirleyici olan en önemli unsur davranışın sonuçlarıdır. Eğer kişi yaptığı bir davranış sonucunda ödül alıyorsa o davranışı tekrarlama ihtimali artacaktır. Kişinin anksiyeteden kaçınması anksiyetesini azalttığı için pekiştirici işlevi görecektir fakat kaçınma davranışı, söz konusu olan fobinin devamlılığına sebebiyet verecektir. Bir kısmında elektrik akımı olan bir kafese konan deney faresi elektrikli şoku yememenin o tarafa hiç gitmemek olduğunu anlayacak ve kaçma/kaçınma davranışı gösterecektir. Böylelikle şok (ceza) yemekten kurtulmuş olacaktır (Süngur, 1997).

Sosyal öğrenme kuramına göre, gözlemleyenler ve gözlenenler söz konusudur. Öğrenme ise başka rol modelleri görerek gerçekleşir. Kişilerdeki pek çok ön yargı ve korkunun çocukluk ve ergenlik döneminde gözlemleyerek öğrenildiği savunulmaktadır. İnsanların korkuları gözlem yoluyla başlayıp sonrasında nesilden nesile aktarılabilir. Örneğin örümcek, yılan ya da bazı kültürlere olan korkuların nesiller boyunca transfer edilebilmesi bu şekilde gerçekleşmektedir. Kalabalık bir ortamda oluşan paniğin kısa sürede tüm kalabalığa yayılması gözlem yoluyla öğrenmeye güzel bir örnek olacaktır. Sosyal öğrenme korkularının artış ve azalışını bu şekilde açıklayabilmektedir fakat inatçı korkuları açıklamada yeterli değildir (Süngur, 1997).

#### **2.1.7.4. Kendilik Sunumu Modeli**

Leary ve Kawolski'nin geliştirdiği bu modele göre (1995), SAB'lı bireyler bilinç dışı olarak çevreden dikkat çekme ve onay alma isteğine sahiptir. Bu istek kişilerde onaylayıcı olmayan ebeveyn tarafından utandırılma ya da eleştirilme duygusunun

otomatik olarak oluşmasına sebebiyet verir. Hayali utandırılma duygusu kişide diğerlerinden kaçınma ya da mutlaka iyi izlenim bırakma düşüncesine neden olur. Kişi iyi izlenim bırakacağından emin olamadığında sosyal anksiyete yaşar (Leary ve Kowalski, 1995).

#### **2.1.7.5. Sosyal Beceri Modeli**

Heinberg ve Juster tarafından geliştirilen bu modele göre (1995), kişi sosyal beceri eksikliği sebebiyle anksiyete yaşar. Başka bir deyişle, bu eksiklik nedeniyle değerlendirilmekten korkar. Olumsuz değerlendirilme endişesi ve koşullanma dönemleri kişideki temel kaygıları oluşturmakla birlikte korkuyu daha da yoğunlaştırabilir (Heimberg ve ark., 1995).

#### **2.1.7.6. Bağlanma Kuramı**

Vertue (2003), sosyal kaygıların oldukça küçük yaşlarda meydana geldiğini ve bu konuda bebekle bakım veren kişi arasında kurulan ilişkinin niteliğinin önemini belirtmiştir. Bağlanma kuramına göre bebek hayatta kalabilmek için çalışmaktadır. Bunun için gerekli olan biyolojik ve sosyal gereksinimlerini sağlanabilmesi bakım veren kişiyle mümkündür. Bebek için çok önemli olan bu kişiyle kurduğu bağ ile hayata ilişkin algıları da şekillenmektedir. Doğumdan sonra ilk aylarda bebek tarafından geliştirilen içsel çalışma modelleri sayesinde kendi benliği ve diğer kişilerle ilişkili temsillerini oluşturur. Eğer içsel çalışma modelleri olumsuz ise, diğer bireylere karşı güvensiz olur. Bu güvensizlik beraberinde kaygıyı doğurur ve kişi ilerleyen dönemlerde başarılı davranışlara ulaşacağına güven duymaz. Bu kaygılar başarısızlığa dair kehaneti doğrulamakla birlikte olumsuz bilişsel yapılanmalarını da pekiştirmektedir (Vertue, 2003).

#### **2.1.8. Ayırıcı Tanı**

##### **2.1.8.1. Panik Bozukluk**

SAB'lı kişilerde panik bozukluğun yaşam boyu ek tanı halinde görülme sıklığının %17-50 oranları arasında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete belirtileri ve panik atakların her iki bozuklukta da görülebiliyor olması ayırıcı tanıyı güçleştiren bir durumdur. SAB'ın sosyal durumlarda baş göstermesi, başkaları tarafından olumsuz

değerlendirilme, aşağılanma ve utanma korkularının mevcut olması; rezil olacağı bir davranışta bulunma ayırıcı tanıda belirleyici olan özelliklerdir. Sosyal fobide görülen belirtiler genellikle kızarma ve terleme iken panik bozuklukta sıklıkla nefes alamama, baş ağrısı, çarpıntı, baş dönmesi, göğüste ağrı, görüşte bulanıklık şikayetleri mevcuttur. SAB'lı bireyler anksiyete yaşadıkları an sırasında çok nadiren ölebilecekleri korkusu yaşayabilirken agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluk hastalarında panik atak esnasında ölme, kontrolünü kaybetme ve çıldıracağını düşünme oldukça sık görülmektedir. Buna ek olarak sosyal fobinin başlangıç yaşının panik bozukluk başlangıç yaşına nazaran çok daha erken olduğu bilinmektedir (Dilbaz, 1997).

### **2.1.8.2. Majör Depresyon**

SAB'lı bireylerde yaşam boyu ek tanı majör depresyon görülme sıklığı %35-80 oranları arasında tespit edilmiştir. Majör depresyon hastalarında oluşan sosyal fobi benzeri durum ayırıcı tanıyı zorlaştırabilmektedir. Burada önemli nokta majör depresyon hastasında gözlenen sosyal fobi benzeri tablo kişide var olan enerji azalması ve anhedoniye ikincil olarak eşlik etmektedir. İki bozuklukta bir arada gözleniyorsa kişinin majör depresif belirtiler göstermediği dönemde SAB belirtileri sorgulanmalıdır (Dilbaz, 1997).

### **2.1.8.3. Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu**

Literatürde yer alan epidemiyolojik çalışmalara göre, yaşam boyu SAB tanısı konulan hastaların %48'i ek olarak yaşam boyu alkol kullanım bozukluğu tanısına da sahiptir (Grant ve ark., 2005). SAB ile alkol-madde kullanım bozukluğunun ilişkisine yönelik teoriler SAB'lı bireylerin anksiyeteleriyle başa çıkabilmek için alkol kullandıkları doğrultusundadır (Evren, 2010).

### **2.1.8.4. Obsesif-kompulsif Bozukluk**

SAB'lı bireylerin yaşam boyu obsesif-kompulsif bozukluk ek tanısı alma sıklığı %4-11 oranları arasında tespit edilmiştir. Burada önemli olan ayırıcı nokta kişideki fobik kaçınmanın irdelenmesidir. Obsesif-kompulsif kişilerin çevresinde insanlar mevcutken anksiyete yaşamasının sebebi obsesyonlarının içeriğidir. Oysa SAB'lı kişi çevredeki insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısı yaşar (Dilbaz, 1997).

### **2.1.8.5. Beden Dismorfik Bozukluk**

Beden dismorfik bozukluğu olan kişiler dış görünüşlerinden utanç duydukları için sosyal ortamlardan kaçınırlar. Buradaki ayırıcı tanı beden dismorfik bozukluğu olan kişiler sosyal ortamlardan uzaklaşmalarda sorunları geçmez. Oysa SAB'lı kişinin anksiyetesi sosyal ortamlarda baş göstermektedir (Dilbaz, 1997).

### **2.1.8.6. Çekingen (Kaçınan) Kişilik Bozukluğu**

Çekingen kişilik bozukluğuna sahip bireylerin yaygın tip SAB'lı bireylere kıyasla kaygı düzeylerinin ve işlevsel kayıplarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Sosyal ilişkilerden eleştirilme korkusu sebebiyle kaçınma, alay edileceğini düşündüğü için insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan çekinme, sosyal ortamlarda reddedileceğini düşünme, yeni insanlarla tanışmada ketlenme, sosyal anlamda beceriksiz olduğuna inanma ve yeni aktivitelerden kaçınma özellikleri sebebiyle çekingen kişilik bozukluğu tanı kriterleri sosyal fobi tanı ölçütlerine oldukça yakındır (Dilbaz, 1997). Ayırıcı nokta çekingen kişilik bozukluğu olan kişilerin çoğu kendilerini diğer insanlardan daha yetersiz ve aşağı olarak algıladıkları (Muzina ve El-Sayegh, 2001).

### **2.1.8.7. Utangaçlık**

Kişideki utangaçlık eğer patolojik değilse sosyal anksiyete tablosuna oldukça benzer. Bu durum ayırıcı tanıyı güçleştirir. Ayırıcı tanıda yol gösterecek nokta, utangaçlık çoğunlukla sosyal anlamda sıkıntıya sebep verecek düzeyde yetersizliğe neden olmamaktadır. Ayrıca kişinin deneyimleri sonucunda utangaçlık zamanla azalmaktadır. SAB bunun tersi şekilde belirgin sorunlara ve işlevsellikte kayba yol açar. SAB'lı kişide sosyal deneyimler korkularını pekiştirebilmektedir (Muzina ve El-Sayegh, 2001).

### **2.1.9. Risk Faktörleri**

#### **2.1.9.1. Kalıtsal Faktörler**

Sosyal fobinin kalıtsal yönünün önemi yapılan pek çok çalışmada belirtilmiştir. Warren, Schmitz ve Emde'nin (1999) yürüttüğü boylamsal bir çalışmada 7 yaşında



olan tek yumurta ikizlerinin sosyal kaygı üzerine yapılan ölçümlerden aldıkları puanlar arasındaki ilişki çift yumurta ikizlerinininkinden daha yüksek bulunmuştur. Fakat hem çevresel etkenler hem de genetik etkenlerin SAB için daha belirleyici olduğu belirtilmelidir (Demir, 2009). Kendler ve arkadaşları (1992) yaptıkları bir çalışmada 2000'in üzerinde tek ve çift yumurta ikizi kadını araştırmışlardır. Sosyal anksiyete ve diğer anksiyeteler üzerinde çevresel etkenlerinde etkin olduğunu belirterek kalıtsal faktörün öneminin sosyal anksiyete üzerinde %21 oranında tespit edildiğini belirtmişlerdir (Kendler ve ark., 1992). Literatürde yer alan başka bir çalışmada ise 707 monozigot ve 491 dizigot ikiz değerlendirilmiş ve ikizlerden birinde SAB olması halinde diğerinin SAB riskinin arttığı tespit edilmiştir. Riskin % 36'lık diliminin genetik faktörlerden, % 59'luk diliminin ise çevresel faktörlerden kaynaklandığı ifade edilmiştir (Fyer ve ark., 1990).

### **2.1.9.2. Nörobiyolojik Faktörler**

SAB'ın nörobiyolojik yönünün incelendiği araştırmalar genellikle temel nörotransmitter sistemler ve bu sistemlerin işleyiş sorunlarının önemini belirtmektedir. Özellikle SAB ile dopamin ve seratonin ilişkisi araştırılmaktadır. Çalışmalar amigdaloïd-hipokampal bölgede yer alan ve prefrontal bölgeye de etki eden bir "alarm sistemi" olduğuna işaret etmektedir. Bu bölgenin aktive olması sonucu kişinin sosyal durumları algılama düzeyinde değişimler saptandığı öne sürülmektedir. Araştırmalar sonucu elde edilen bulgular bizlere hem genetiğin sosyal anksiyetenin oluşmasındaki rolünü hem de SAB'lı kişilerin sosyal ortamlarda beyin işleyişlerinin diğer kişilerin sosyal ortamlardaki beyin işleyişlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Demir, 2009).

### **2.1.9.3. Ailesel Faktörler**

Aile ilişkilerinin kişinin gelişimi ve davranışları üzerinde oldukça öneme sahip olması sosyal anksiyeteye sebep olan etkenler arasında aile faktörünün de üzerinde durulmasına yol açmıştır. Mancini ve arkadaşları (1996) sosyal anksiyeteye sebep olan risk etmenlerini araştırdıkları çalışmalarında SAB'lı ebeveyne sahip olan çocukların gelecekte sosyal fobik olma riskinin daha fazla olduğunu saptamışlardır (Mancini ve ark., 1996). Öztürk, Tüzün, Uğurad ve Sayar'ın (2005) gerçekleştirmiş olduğu 8-16 yaş aralığında olan çocuk ve ergenler üzerindeki çalışmada SAB'lı

çocukların annelerinin daha fazla kaçınma davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak bu çocukların annelerinin somatizasyon, depresyon ve hostilite (düşmanlık) puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öztürk ve ark., 2005). Liebowitz'e göre (1993), sosyal anksiyetenin ailesel geçiş riski diğer anksiyete bozukluklarına göre daha fazladır. Ayrıca SAB'lı genç yetişkin bireylerin ailesinde psikiyatrik öykü oranının SAB olmayan bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (İzgiç ve ark., 2000).

#### **2.1.9.4. Davranışsal Ketlenme**

Son yıllarda giderek artan anksiyete bozukluklarının etiolojisi araştırmalarıyla birlikte davranışsal ketlenmenin davranış bozukluklarıyla bağlantısı da mercek altına alınmıştır. Anksiyete bozukluğu belirtileriyle davranışsal ketlenmenin doğru orantı göstermesi (artan fizyolojik reaksiyon, geri çekilme, yabancı insanlarla bir arada olmaktan çekinme, konuşmaktan çekinme, sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınma) bu iki değişkenin ilişkisinin araştırılmasına yol açmıştır (Turner ve ark., 1996). Davranışsal ketlenmenin sürekliliği üzerine yapılan Gest'in çalışmasına göre (1997), 8-12 yaş aralığındaki davranışsal ketlenme düzeyi yüksek olan çocukların 17-24 yaş aralığına geldiklerinde davranışsal ketlenme düzeylerinin yüksekliğini korudukları saptanmıştır. Bu araştırma bulgularına göre çocukluk döneminde sosyal durumlar karşısında çekingen ve sıkılgan olan çocuklar genç yetişkinlik döneminde de benzer davranışlar sergilemeye ve kaygılar yaşamaya devam etmektedir (Gest, 1997).

#### **2.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kavramı**

Bilinçli farkındalık kişinin nahoş duyguları baş gösterdiği anda bu duyguları bastırmak, değiştirmek ya da onlardan kaçmak yerine kendini yargılamadan olumsuz duygulara karşı açık düşünebilme becerisidir (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz duygu ve düşüncelerinden kaçmak yerine önyargısız ve dengeli bir şekilde farkındalıkla onları gözlemler (Akın, 2009). Birey kendisine düşünceli davranmaya başladığında ızdırap verici soruna yoğunlaşmak yerine sorunun farkına varır. Bu farkına varma sürecinde kendini eleştirmeyi ve yargılamayı bir kenara bırakarak kendini anlamaya yoğunlaşır. Bu şekilde kendine şefkati artmış olur (Deniz ve ark., 2008). Kişinin kendisine yönelik olan bu destekleyici tavrı beraberinde

daha yüksek yaşam doyumu ve daha düşük anksiyete ile ilişkilendirilmektedir (Deniz ve Sümer, 2010).

Kabat-Zinn (1990), bilinçli farkındalığı şu an meydana gelmekte olan deneyimlere dikkati odaklama olarak tanımlamıştır. Bu dikkat süreci, merak, kabul, yeni deneyimlere açık olma ve anda gerçekleşen olaylara yönelik farkındalığı kaçırmamayı kapsar. Bahsi geçen süreçte bilişsel stil (cognitive style), kişisel özellik (personality trait) ve zihinsel yetenek (cognitive ability) dikkate alınmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Linehan ve Romeor bilinçli farkındalığı, yargılayıcı olmayan bir tutum, bölünmemiş dikkat ve başka değişkenleri de içerebilen geniş kapsamlı bir kavram olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık kavramı, dikkatli kendini düzenleme (self regulation of attention) olarak da tanımlanmaktadır. Dikkatli kendini düzenleme kişinin dikkatini bir durum ya da nesneye odaklayıp bunu sürdürebilir kılmasını gerektirmektedir. Bu durum aynı zamanda kontrol ve yönetmeyi içeren bir üst-biliş yeteneği olarak düşünülebilir (Doğan, 2012). Bu becerileri geliştirmek anksiyeteyi azaltmakla birlikte deneyime açılma ve psikolojik esnekliğin artmasına da yardımcı olur (Şen, 2013).

Germer ve ark.'larına (2005) göre bilinçli farkındalık, hayatınızda tamamıyla uyanık olmak adına fırsattır. Bizim için olumlu, olumsuz ya da nötr olan tüm deneyimlerde acı hissetme düzeyimizin azaltılıp iyio luş halimizin artırılmasıyla ilgilidir. Mindfulness bir uyanıştır, oysa çoğu kişi şu anda meydana gelmekte olan olaylara düşünce ve fikirlerini bilinçli farkındalıkla yönlendirmez. Bu durum ise umursamamaktır/dalgınlıktır (mindlessness) (Özyeşil, 2011b). Martin'e göre mindfulness, kişinin dikkatini herhangi bir bakış açısına takılı bırakmadan esnek ve sakin olduğu zamanda gerçekleşen psikolojik özgürlük durumudur. Bilinçlilik kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerini dengede tutması başka bir deyişle ne onlarla aşırı özdeşleşmesi ne de kendini bu olumsuz duygu ve düşüncelere teslim etmesidir. Bilinçlilik düzeyi yüksek kişiler deneyimlerini iyi-kötü ya da sağlıklı-sağlıksız olarak kategorilendirmez. Onları şu anda oldukları gibi kabul ederler (Akın ve ark., 2007). Germer'e (2009) göre, bilinçli farkındalığın tersi aşırı özdeşleşmedir. Bu durum kişi duygusal bir tepkisellik içindeyken meydana gelir. Hissedilen acı kişinin algısını sınırlar. Oysa mindfulness bize ne zaman kendimizi eleştirdiğimizi, acı çektiğimizi ve yalıtığımızı hatırlatıp zor durumlarda çıkış yolunu gösterir (Özyeşil, 2011b).

Bilinçli farkındalık anlarının belirli ortak yönler mevcuttur. Germer, Siegel ve Fulton (2005) bu yönleri şu şekilde tanımlamaktadır;

1. **Kavramsal değildir (nonconceptual):** Bilinçli-farkındalık kişinin düşünce süreçlerinden geçmeden ortaya çıkan farkındalık halidir.
2. **Şimdi odaklıdır (present-centered):** Bilinçli-farkındalık her zaman şimdi yaşanan andadır. Deneyimlerimiz hakkındaki fikirlerimiz şu anın bir adım sonrasındır.
3. **Yargılayıcı değildir (nonjudgemental):** Eğer geçmiş yaşantılarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.
4. **Maksatlıdır (intentional):** Bilinçli-farkındalığın en temel gerekliliği belirli bir yere yönlendirilmiş dikkattir. Kişinin dikkatini şu ana yeniden yönlendirmesi zaman içinde bilinçli farkındalığa süreklilik kazandırır.
5. **Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation):** Bilinçli-farkındalık olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.
6. **Sözel değildir (nonverbal):** Bilinçli-farkındalık deneyimi sözlerin prangasında değildir, çünkü farkındalık durumu daha kelimeler zihinde belirmeden önce oluşur.
7. **Keşfe dayalıdır (exploratory):** Bilinçli-farkındalık her zaman algılananın daha derinini araştırır.
8. **Özgürleştiricidir (liberating):** Bilinçli farkındalığın içerdiği her an kişinin koşullandığı kederlenmeden sıyrılmasına yardımcı olur (Özyeşil, 2011b).

### 2.2.3. Tarihçesi

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının kökeni Pali dilindeki “sati” kelimesinden gelmektedir. Satinin anlamı “hatırlamak”tır. Bilinçlilik modelinde ise genel olarak zihnin varoluşu anlamında kullanılır (Nyanaponika, 1972). Bilinç kelimesi Türkçe sözlükte, insanın çevresini ve kendisini tanıyabilme becerisi, zihninde şuur ve bilgilerini aydınlık bir şekilde izleyebilme olarak tanımlanmıştır. Bilinçli kelimesi ise, şuurlu, bilinçli olan ve bilinçle yapılan, eylemlerinin farkında

olan şekilde tanımlanmıştır (Türkkan ve Akış, 2005). Neff ve McGehee (2010) tarafından bilinçlilik, kişinin başından geçen nahoş yaşantıları trajik bir hayat öyküsüne çevirmeden, kabul edilmesi zor gelen olumsuz duygu ve düşüncelerine kendisini kaptırmadan şu anda olduğu gibi kabul ederek bunları dengede tutabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Şen, 2013). Kabat-Zinn'e (2003) göre farkındalığın tanımı, kişinin dikkatini istemli olarak yargılamadığı şuanki deneyimlerine odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık temelini doğu meditasyonundan alan dikkati yönlendirme becerisidir (Kabat-Zinn, 1990). Son yıllarda batı kültüründe de oldukça ilgi çeken ve uygulanan mindfulness çok eski bir Budist uygulamasıdır (Özyeşil, 2011b). "Buda" kelimesinin anlamı kendi doğasına uyanmış kişidir. Budizm ise temelini bireyin en derin doğasıyla ilişki halinde olup bunu bastırmadan akışına bırakmaktan alır (Kabat-Zinn, 1994). Kişi mindfulness esnasında anlık olaylara ve kendi içsel deneyimlerine dikkatini yönelterek zihin ve beden egzersizi yapar (Kabat-Zinn, 1990).

Bilinçli farkındalığı uygulamak için Budist ya da yogi olmak gerekmez. Bu durum basitçe bilinçli yaşamayı içerir. Buradaki en temel nokta kişinin yalnızca kendisi olması ve olmadığı bir şeye bürünmeye çalışmamasıdır. Bu sebeple bilinçli farkındalık herhangi bir dini görüş ya da bilimsel inançla çatışmaz. Yeni bir inanış sistemi veya ideoloji değildir. Yalnızca kişinin kendisini gözleyerek dikkatini davranışlarına veren sistematik bir süreç aralığıdır. Kişinin kendi varlığıyla temas halinde olduğu bir uygulamadır (Kabat-Zinn, 1994).

Budizmde iki tür gerçekten bahsedilir, dünyevi gerçek ve mutlak gerçek. Dünyevi gerçekte kişi mutluluk ve acıyı tanıyarak mutluluğa ulaşmaya çalışır. Bu aşamada zamanla mutluluk ve acının birbirinden farklı şeyler olmadığı kanaatine varılır. Eğer ıstıraptan kaçmadan onu tanıyıp kabullenirseniz acıda sevincinde olduğunu kavrayabilirsiniz. Gerçekte meydana gelmekte olanlarla temas halinde olursanız mutluluk ve acının gerçek doğasını farkedebilirsiniz. Örneğin başınız ağrıdığı anda ağrıyı geçirmek için önce bu ağrının varlığını kabullenip nedenlerini anlamamız gerekir (Hanh, 1993).

#### 2.2.4. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Meditasyon kişinin kendisini keşfetmesi, kendisine ilişkin bir şeyler öğrenmesi ve yalnızca kendisi olmasıyla ilişkili bir durumdur. Meditasyon bireyin yaşama bakış açısını farkedip bundan memnun olup olmadığına yönelik düşünmesine yardımcı olur. Buradaki amaç düşünceleri değiştirmek değil bu düşünceleri olduğu gibi izleyerek dikkat ve farkındalığı arttırıp derinleşmektir. Şu anda olup bitenin gelecek yaşantıları etkilediğini farketmek ve bu uygulamaları günlük yaşantının bir parçası haline getirmek amaçlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994).

Meditasyon rutin olarak nasıl işliyorsak bu duruma ara vermektir. Kişi meditasyon halindeyken tüm korku ve kaygılarından uzaklaşır. O anda rekabet, hırs, bir şeye sahip olma arzusu, endişeli koşuşturmalar yoktur. Hiç bir hırsı barındırmayan bu durumda ne korku ne umut ne kabul ediş ne de reddediş söz konusudur. Yalnızca bizi esir eden tüm duygularımızdan yavaşça duru olana doğru geçiş yaşarız. Budist meditasyonunun kalbi farkındalıktır. Kişi uyguladığı farkındalık egzersizleri sayesinde dağılmış olan zihnini düzenler. Bunu yaparken varolan çeşitli durumlara dikkatini odaklar. Bu durum “sükunetle durmak” ya da “dinginlik içinde kalmak” olarak isimlendirilir (Rinpoche, 2006).

Bilinçli farkındalığın kişi için avantajı evde meditasyon olarak uygulanabiliyor olmasıdır. Buddha'nın asıl dili olan Pali dilinde meditasyon kelimesinin tam karşılığı olacak bir kelime olmamasına karşın genel olarak “bhavana” terimi kullanılmaktadır. Bu terim “zihinsel eğitim yoluyla gelişim” anlamını taşımaktadır (Ülev, 2014). Bütün insanlar doğuştan az ya da çok bilinçli farkındalık kapasitesine sahiptir. Meditasyon, diyalektik davranışçı terapi, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma gibi uygulamalar varolan kapasiteyi daha da geliştirir (Özyeşil, 2011b).

## **2.2.5. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım**

Epstein (1998), bilinçli farkındalık kavramı ile Freud'un öne sürdüğü "ideal mind" kavramının oldukça örtüştüğünü belirtmiştir (Epstein, 1998). Carl Jung döneminden bu yana psikodinamik ekolün Budist psikolojiye önem verdiği görülmektedir. Kişinin kendi veya başkalarının zihinsel durumu üzerinde durabilmesi bilinçli farkındalık becerilerinden bir tanesidir. Psikoanalitik terapistlerin geçmişteki uygulamalarına bakıldığında bilinçli farkındalık uygulamalarıyla aynı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. İkisi de bilinçaltı süreçlere önem vermekle birlikte içsel süreçleri keşfetmek, farkındalık ile kabulün değişim için ön koşul olduğunu vurgulamak bakımından paralellik gösterir (Özyeşil, 2011a).

### **2.2.5.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Farkındalık temelli terapilerde kullanılan duygu düzenleme, dikkat düzenleme, üstbilgi, maruz bırakma gibi uygulamalar bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında kullanılan değişim mekanizmalarıyla ortaklık taşıdığı için farkındalık temelli terapiler, davranış terapilerinin "üçüncü dalgası" olarak ifade edilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Geçmiş Stoacılık, Kantçı felsefe gibi akımlara dayanan bu yaklaşım günümüzde de Budizm ve doğu felsefeleriyle benzerlik içindedir. Farkındalık oldukça eski olan bir Budist uygulamasıdır. Kişinin kendisini ve dünyayı incelediği, dünyadaki yerini nasıl gördüğü ve buna dair olan sorgulamalarını içermektedir. Bilişsel terapiler ve Budizm "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" görüşünü temel alırlar. Bilişsel kuramın psikolojik sorunlarda belirleyici olduğunu vurguladığı bilişsel işlev; kişinin kendisi, çevresi ve yaşantılarıyla ilişkili yorum ve düşüncelerini içermektedir. Bu kurama göre, olaylar kişinin duygu ve davranışlarında değişikliğe neden olmaz. Kişinin olaya ilişkin düşünceleri, duygu ve davranışlarında değişikliğe sebebiyet verir. Kısacası değişim kişinin kendi düşüncelerini gözlemlemesi sonucunda oluşur (Özyeşil, 2011a). Bir diğer ortak payda dürtüsel duygu ya da davranış kalıpları ve algıyla ilgilidir. Algı ya da dürtüsel duygu ve davranıştaki uyumsuz değişim, bireyde kemikleşmiş öz-yıkıma ve uyumsuz davranışlara neden olmaktadır (Miller ve ark., 1995).

Baer'e (2003) göre, bilinçli farkındalığın geleneksel bilişsel-davranışçı ekolden farklılık gösteren yanları da mevcuttur. Örneğin, bilinçli farkındalıkta düşünceler gerçekçi ya da çarpıtılmış olarak değerlendirilmez. Ayrıca çarpıtılmış düşünceleri değiştirmeye çalışılmaz. Mindfulness'da, kişilere düşüncelerini gözlemlemeleri ve onları yargılamadan gözlerinin önünden geçip gitmelerine izin vermeleri öğretilir. Oysaki geleneksel bilişsel-davranışçı terapide kişinin irrasyonel düşünce ya da davranışını değiştirmek gibi açık bir hedef söz konusudur (Ülev, 2014).

### **2.2.5.3. Gestalt Kuramı**

Gestalt kuramının hedeflerinden biri farkındalık arttırmaktır. Farkındalık bireyin kendi duygu ve düşüncelerini irdeleyerek "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusuna verdiği yanıtıdır. Gestalt'ın kuramının savunucularından olan Fritz Perls'e göre, "Geçmiş sona ermiştir. Gelecek ise henüz gerçekleşmemiştir. Mühim olan şu andır." Bu kurama göre kişi geçmişe takılı kalmamalıdır. Değişim yaşayarak deneyimlenir. Farkındalık esneklik sağlamakla birlikte seçenekleri de artırır (Demir, 2014).

### **2.2.5.4. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu kurama göre, insan doğası gereği kendi yaşamına dair anlam arayışındadır. Yalom yaşamın gerçeğini, yaşama dair anlamsızlık olarak tanımlamaktadır. Kişi anlamsız bir durum karşısında anksiyete ve çatışma yaşar. Ölüm gerçeğinin farkındalığına erişen bir bilinç hayatın kapsadığı her şeyin bir sonu olduğu algısıyla kendi yaşamını bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirme becerisi kazanır. Böylece sonu olan her şeye güzelleştirmek ve anlam katmak tutumu ile yaklaşır. Ölüme dair farkındalık, kişinin yaşamını daha anlamlı yaşamasına yöneltirken hayata dair doyumunu da artırır. Bu farkındalık ölüme dair korkunun da etkisi ile kişinin yaşama daha sıkı bağlanmasına neden olur (Demir, 2014).

### **2.2.5.5. Hümanistik Yaklaşım**

Hümanist yaklaşım psikoloji teorisini insan boyutuyla ele alması bakımından diğer ekollerden ayrılır. Buna göre insan kendi kimliğinden ve davranışlarından kendisi sorumludur. Bu sebeple yaşamını anlamlı hale getirmek de kendi sorumluluğundadır. İnsancıl psikoterapi tıpkı Budist psikolojide olduğu gibi gelecek ya da geçmişe takılı kalmak yerine şu anda yaşantılanana önem vermektedir. Kişinin sahip olduğu



kaynakları doğru olan alanlara kanalize etme, şimdi gerçekleşen biricik anı yaşayarak farkındalığı arttırma bu kuramın hedeflerindedir (Özyeşil, 2011a). İnsancıl psikoterapistler başarılı olan bir psikoterapi süreci sonunda oluşan kişisel dönüşümün farkındalık ve kabul ile oluştuğunu vurgularlar. Bu kuramın önemli isimlerinden olan Rogers'a göre, kişinin duygu ve düşüncelerini eleştirilme kaygısı taşımadan, güven ve özgürlük içinde bulabileceği kabul durumu oluşturulması terapide esastır (Ülev, 2014).

## **2.2.6. Farkındalık Becerileri**

### **2.2.6.1. Yargısızlık**

Farkındalık elde edebilmek için şu ana odaklanıp, anda meydana gelen olayları yargılamadan gözlemlemek gereklidir. Kişinin anda yaşadıklarını yargılayarak düşünmesi otomatik ve bilinçsizce gerçekleşmektedir. Zihnimiz geçmiş deneyimlerimizin etkisiyle bedenimizde meydana gelen duyuları değerlendirmeye yatkındır. Bu sebeple kişi duygu ve düşüncelerine iyi, kötü, doğru, yanlış, hoş, olumlu ya da olumsuz şeklinde bir takım etiketlendirmelerde bulunur. Bu durum insan zihninin meydana getirdiği otomatik bir eylemdir. Oysa farkındalık sayesinde yaşam deneyimlerimizi yargıdan uzak, olduğu gibi görebiliriz. Bazen kişilerin deneyimleri sonucu oluşturduğu yargılar bir takım psikolojik rahatsızlıkların kaynağı haline dönüşebilir. Örneğin; panik atak hastası bir kişi solunum ya da kalp ritminin hızlanması sebebiyle vücudunda oluşan tepkileri tehlikeli olarak değerlendirir. Başka bir örnek olarak, dismorfik bireyler kendi görünüşlerine yönelik yargılara sahiptir. Kendi bedenlerinde var olan ancak önemsiz olan bir ya da birkaç kusur ile aşırı derecede uğraş içinde olurlar. Burnunun büyük olması, göğüslerinin sarkık ya da küçük olması, saçlarının seyrek olması gibi kendi görüntülerine dönük yargılarla sürekli olarak uğraş halindedirler. Farkındalık ise, kişinin kendisi ve çevresi hakkında olup bitenlere etiketlerde bulunmadan ve yargılamadan yaklaşabilme becerisidir. Bu beceri için kişinin kendisine yönelik merhametli olması gerekir (Demir, 2014).

### **2.2.6.2. Şu Ana Odaklanmak**

Günlük yaşamda meydana gelen olumsuz durumlar genellikle kişinin zihnini uzunca süre esir alır. Örneğin, iş yerinde yaşanan bir sorun tüm gün boyunca kişinin aklından hiç çıkmayabilir. Başka bir örnek olarak, panik bozukluğu olan bir kişi toplu

taşıma aracında seyir halindeyken önceden orada yaşadığı geçmiş ataklarını otomatik bir şekilde düşünmeye başlar. Sonrasında “yine burada panik atak yaşarsam” düşüncesiyle kaygı duymaya başlar. Zihnin meydana getirdiği bu otomatik düşünceler sebebiyle endişesi artar. Ellerinin terlediğini ve nefes almakta zorlandığını farkeder. Bu durum kişinin kaygısının daha da artmasına yol açar. Bu örnekte görüldüğü gibi aslında bir panik atak riski yokken kişi bu düşüncelerle panik atak gerçekleşmiş gibi reaksiyon vermektedir. Benzer şekilde fobi ya da obsesyon gibi rahatsızlıkları olan kişiler de sürekli olarak duygu ve düşünceleriyle uğraş halindedir. Bu sebeple o anda meydana gelenlerin tam anlamıyla farkında olamazlar (Soysal ve ark., 2005).

Geçmiş hakkındaki bilgilerimiz, anılarımızdan ve bunlara dair çıkarımlarımızdan oluşur. Geçmiş geçmişte kalmıştır ve ne yaparsak yapalım bunu değiştiremeyiz. Gelecek ise hala belirsizliğini korumaktadır. Her an her şey gerçekleşebilir. Geçmiş dair yaşantılara takılı kalmak ya da henüz gerçekleşmemiş olan gelecekle ilgili olaylar hakkında endişeye kapılmak yalnızca şimdiki zamanın harcanmasına yol açar (Soysal ve ark., 2005).

### **2.2.6.3. Mesafe Koyma**

Duygu ve düşüncelerimize yönelik bilinçlilik haline farkındalık denir. Farkındalık sayesinde edinilen becerilerden birisi mesafe koymadır. Kişinin duygu ve düşüncelerini sınırlı bir mesafeden gözlemleyememesi pek çok psikolojik rahatsızlığa davetiye çıkarmaktadır. Bu rahatsızlıkların temeli kişilerin düşüncelerinin gerçek olduğunu varsayarak ve onlarla özdeşleşerek mesafe koyamamasına dayanmaktadır. Örneğin SAB’lı bir kişi sosyal bir ortama girdiğinde küçük duruma düşüp utanacağı düşüncesini bir gerçek gibi yaşar. Mesafe koyma becerisi sayesinde kişi bu düşüncelerinin yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu, kendisine ait bir parça olmadığını idrak eder. Bu şekilde düşünceler, duygular ve onları gözlemleyen kişi arasında bir mesafe meydana gelmektedir (Demir, 2014).

### **2.2.6.4. Serbest Bırakma**

Otomatik düşünceler zihnimize anksiyete üretmektedir. Örnek verecek olursak; “başarısız birisiyim”, “sevilmeyen birisiyim ve bu sebeple yalnızım”, “hayatımda yolunda giden bir şey bile yok”, “çirkinim”, “beceriksizin tekiyim” gibi olumsuzluk içeren düşünceler zihnimizi sık sık meşgul edebilir. Üstelik bu düşüncelerin

inandırıcılığı bizim için artmaya başlarsa beraberinde bir çok sorun da getirebilir. Ruh halimiz giderek kötüleşir ve kendimizi mutsuz, kaygılı ya da gergin hissederiz. Sosyal anksiyete, obsesyon, panik atak, depresyon gibi bir çok psikolojik sorunda bu olumsuz duygu ve düşüncelerle takıntılı derecede uğraşılması, bastırılması ya da kaçınılmasıyla ilişkilidir. Farkındalık sayesinde bu deneyimler serbest bırakılır. Başka bir deyişle farkındalık, kişide rahatsızlık uyandıran bu içsel deneyimlere tepkide bulunmak yerine yanıt verebilmeyi geliştirmektedir (Demir, 2014).

#### **2.2.6.5. Kabullenme**

Farkındalık sayesinde gelişen becerilerden biri olan kabullenme yoluyla kişi kendisini rahatsız eden duygu ve düşüncelerle başa çıkabilmeyi öğrenmektedir. İnsanlar çoğu zaman onları rahatsız eden stres faktörlerinden kurtulmanın yolu olarak bu faktörleri ortadan kaldırmayı tercih eder. Ancak bu şekilde olumsuz duygu ve düşünceleri yok etmek olası değildir. Üstelik bunları reddetmek veya bastırmak uzun sürede daha fazla psikolojik hasara sebep olmaktadır (Demir, 2014).

Kabullenme, nahoş olayları, kişileri, duyguları makul görebilmek ve onlara karşı tahammül geliştirerek onlarla uzlaşabilmektir. Yani kişinin kendisine ve yaşamına karşı yargılayıcı olmadan şu an odaklı, açık, istekli ve nazik olmasını gerektirmektedir. Kabat-Zinn'e göre kabullenmek, hoş olmayan şeylere karşı pasif bir yaklaşım içinde olmak ya da onları beğenmek demek değildir. Farkındalık kaygı, korku ve endişe içeren durumlara yaklaşabilmek ve kabullenmek demektir (Demir, 2014).

#### **2.2.7. Bilinçli Farkındalık ile İlişkili Araştırmalar**

Literatürde yer alan araştırma bulguları doğrultusunda yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip kişilerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda stresli yaşam olaylarına karşı uyumlu başa çıkma mekanizmalarını kullanabilme kapasitelerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Ülev, 2014). Bu araştırmalardan biri Schwart ve Bonner'in (1998) 7 hafta boyunca tıp fakültesi öğrencilerine uyguladığı farkındalık meditasyon programıdır. Bu program sonucunda üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon içeren psikolojik problem düzeylerinde azalma tespit edilmiştir (Shapiro ve ark., 1998). Sears ve Kraus'un (2009) yürüttükleri bir araştırmada, katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık

meditasyonu sonrasında alınan ölçümlerde katılımcıların anksiyete belirti düzeylerinde anlamlı derecede düşüş ve umut düzeylerinde artış tespit edilmiştir (Sears ve Kraus, 2009). Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995) tarafından yürütülen bir çalışmada, anksiyete bozukluğu tanısı almış hasta grubuna 8 hafta boyunca farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmıştır. Uygulama sonucu hastaların kaygı belirtilerinde anlamlı derecede düşüş gözlenirken 3 yıl sonra kontrol amaçlı gerçekleşen görüşmelerde bu düşüşte kalıcılık sağlandığı görülmüştür (Miller ve ark., 1995). Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid'in (2004) Kaliforniya Üniversitesi öğrencileri üstünde gerçekleştirdikleri 8 hafta süren farkındalık meditasyonu sonrasında öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeyinde azalma gözlemiştir (Ramel ve ark., 2004). Finucane ve Mercer (2006) anksiyete bozukluğu ve depresyon tanısı alan kişilere uyguladıkları 8 hafta süren farkındalık temelli bilişsel terapi programı sonucunda kişilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinde azalma gözlenmiştir (Finucane ve Mercer, 2006) Vollestad, Svetsen ve Nielsen'in (2011) yürüttüğü bir çalışmada, anksiyete bozukluğu tanısı almış bir hasta grubuna farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmış ve hastaların anksiyete seviyelerinde düşüş tespit edilmiştir (Vollestad ve ark., 2011). Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler'in (2010) yürüttüğü araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı neticesinde yaşam kalitesini arttıran pek çok alanda (duygusal iyi-oluş, zihinsel iyioluş, öznel iyi-oluş ve sosyal aktivite düzeyi vb.) anlamlı derecede gelişme sağlanmaktadır (Colle Flugel ve ark., 2010). Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin (2009), katılımcıları 395 tane üniversite öğrencisi olan araştırmalarında genel anksiyete bozukluğu tanısı olan ve olmayanları karşılaştırmışlardır. Genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı seviyede düşük olduğu ve duygusal düzenleme becerilerinde anlamlı seviyede yüksek zorlanmalar yaşadıkları tespit edilmiştir (Roemer ve ark., 2009). Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian (2010), 3 gün boyunca 27 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık programı uygulamışlardır. Bunun sonucunda öğrencilerin acıya duyarlılık ve anksiyete düzeylerinde azalma gözlenmiştir (Zeidan ve ark., 2010).

### 2.3. Yaşam Doyumu

Mutluluk kavramı ve mutluluk getiren faktörlerin neler olduğu oldukça eskiye dayanan bir merak konusu olmuştur. Son yıllarda insan mutluluğu, öznel iyi oluş (self well-being), olumlu duygulanım, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu gibi konulara yönelik araştırmalara ilgi artmıştır (Tuzgöl, 2007). Mutluluk veya öznel iyi oluş literatürde eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bu kavramlar kişinin kendi yaşamı baz alarak yaptığı bilişsel ve duygusal değerlendirme şeklinde tanımlanmaktadır. Diener'e (1984) göre mutluluk veya öznel iyi oluş, kişinin yaşamına yönelik algıladığı kalite ve doyum bakımından olumlu olan duyguların var olması ve olumsuz olan duyguların yokluğu şeklinde açıklanmaktadır (Yıldız, 2010).

Diener'e göre öznel iyi oluş (2001), kişinin kendi hayatını değerlendirmesi ve bu doğrultuda bir kanaate varması anlamını taşır. Öznel iyi oluşun temel üç bileşeni bulunmaktadır. Bunlar, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanımlardır. Olumlu duygulanım, ilgi, güven, heyecan, ümit, neşe vb. duyguları içerirken olumsuz duygulanım, üzüntü, öfke, suçluluk vb. nahoş duyguları, öznel stres ve doyumsuzluk içermektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır. Kişinin birçok yaşam alanına yönelik var olan doyumunun değerlendirmesini içermektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Yaşam doyumundan bahsederken “doyum” kavramını tanımlamak daha açıklayıcı olacaktır. Doyum kavramı, beklentiler, gereksinimler ve dileklerin karşılanması ya da açlık, cinsellik gibi bir takım temel biyolojik ihtiyaçların giderilmesi ya da sevgi, başarı, merak gibi ruhsal gereksinimlerin doyurulması sonucunda organizmada denge halinin yeniden sağlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Akandere ve ark., 2009).

Yaşam doyumu kavramının tanımı 1961 senesinde ilk kez Neugarten tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre yaşam doyumu, bir kişinin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması neticesinde elde edilen sonucu kapsamaktadır (Karabulut ve Özer, 2003). Başka bir deyişle kişinin şahsına yüklediği bir takım kriterler ve yaşam şartlarına ilişkin algısı arasında olan karşılaştırmaları, bu doğrultuda da öznel yaşamına yönelik değer biçmesini içermektedir. Yaşam doyumu kesitsel bir değerlendirmeden ziyade kişinin tüm yaşamını ve yaşamının pek çok boyutunu

kapsamaktadır. Christopher (1999) yaşam doyumunu, kişinin iyi olarak ifade ettiği bir yaşamın nasıl olduğuna dair oluşturduğu öznel ölçütleri ile yaşamının arkadaş, iş, okul, aile gibi çeşitli boyutlarının niteliğini tek bütün halinde ele alması şeklinde tanımlamıştır. Diener ve Lucas'a (1999) göre, kişinin yaşam doyumunu, yaşamını değiştirmesine yönelik isteği, geçmişe yönelik doyum, geleceğe yönelik doyum ve bireyin çevresindekilerin o bireyin yaşamına ilişkin görüşlerini içerir. Yaşam doyumunu kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesidir. Doyum alanlarını, iş, serbest zaman dilimleri, aile, benlik, sağlık, bireyin sosyal çevresi, para oluşturabilmektedir. Schmitter'e (2003) göre, pek çok durum kişinin yaşam doyumuna etki edebilmektedir. Günlük yaşamdan elde edilen mutluluk, yaşama dair anlam, olumlu bireysel kimlik, amaçları elde etmek için gösterilen uyum, kişinin fiziksel anlamda iyi hissetmesi, kişilerarası ilişkiler ve ekonomik yeterlilik bunlara örnek gösterilebilir (Recepoğlu, 2013).

Kişinin duygularına yönelik farkındalığının olması ve duygularını uygun bir şekilde ifade edebilmesi, yaşam kalitesinin artmasını, kişilerarası ilişkilerde olumlu sonuçlar almasını ve yaşama dönük pozitif algısının çoğalmasını sağlamaktadır. Duygu düzenlemedeki sorunlar ise kişilerarası ilişkilerde problemlere, kaygı düzeyinin artmasına ve ruhsal sıkıntılara sebep olmaktadır. Bu nedenle kişinin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkilenmektedir (Tümekaya ve ark., 2008).

### **2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler**

**Yaş:** Yapılan ilk araştırmalarda gençlerin yaşlılara oranla yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunsada son çalışmalar yaş ile mutluluk değişkenleri arasında bir ilişkinin var olmadığı yönündedir. Braun (1977), gençlerin olumlu ve olumsuz duyguları daha çok ifade ettiklerini öte yandan yaşlıların genel mutluluk ifadelerini daha çok gösterdiklerini tespit etmiştir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir meta-analiz araştırmasında yaşam doyumunu ile yaş arasındaki korelasyon puanının sıfıra yakın olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 1991).

**Cinsiyet:** Yapılan araştırmalara göre, yaşam doyumunu ile cinsiyetler arasındaki farklılaşma oldukça azdır. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu ifade etmelerinin yanı sıra kendi yaşamlarından daha çok haz duymaktadırlar (Yetim, 1991).

**Eğitim:** Yapılan çeşitli araştırmalardan bazıları, eğitimin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterirken bazı araştırmalar ise kadınlar için eğitimin daha olumlu bir etkiye neden olduğunu göstermektedir. Campbell (1981) ABD’de yürüttüğü bir çalışmada, eğitim faktörünün yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Buna göre eğitim, bireyin yaşamına yönelik isteklerini arttırırken alternatif yaşam tarzlarına yoğunlaşmaya da sevk etmektedir (Yetim, 1991).

**İş yaşamı:** Campbell ve arkadaşlarının (1976) kişilerin gelir düzeyindeki farklılıkların yaşam doyumları üzerindeki etkisini inceledikleri bir çalışmada, gelir farklılıkları kontrol altında tutulsa bile işsiz olan grubun en mutsuz grup olduğu tespit edilmiştir. Böylece bölgesel işsizlik oranının, kişinin boylamsal anlamda duyuğunu n görmek için belirleyici bir değişken olduğu ortaya konmuştur (Yetim, 1991).

**Aile ve Evlilik:** Yapılan çeşitli araştırmalar doğrultusunda evli olmanın bireyin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Yetim, 1991).

### **2.3.2. Yaşam Doyumuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.3.2.1. Ereksel Kuram**

ncs Wilson (1960) olan bu kuram “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olur” düşüncesini savunmaktadır (Yetim, 1991). Bu kuramda iki önemli nokta olan amaç ve gereksinim üzerinde durulmaktadır. Bireyin doğuştan sahip olduğu ve sonradan öğrendiği gereksinimleri vardır. Birey gereksinimlerinin farkında olsada olmasada, gereksinimlerini doyurduğunda mutluluk hissi yaşamaktadır. Diğer önemli bir nokta olan amaçlar ise, kişilerin farkında oldukları istekleridir. Bu isteklerde günlük yaşantıda yer alan bilinçli hedefleri, kişisel çalışmaları ve meydan okumaları kapsamaktadır. Bir takım amaçların geri planında kişilerin gereksinimlerini doyurma isteği yatabilmektedir. Bu sebeple amaç ve gereksinim kendi aralarında ilişki halindedir (Eryılmaz ve ğlmş, 2010).

### **2.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları**

Yukarıdan Aşağıya Kuramı'nın ortaya çıkışı atomistik felsefi düşünceye dayanmaktadır. Bu kuramda bireyin kişilik özelliği vurgulanmaktadır. Kişinin yaşamsal olayları algılayış şekli mutluluğunu belirlemektedir. Başka bir deyişle mutluluk dışsal odaklı olmaktan öte kişinin içindedir. Aşağıdan Yukarı (Bottom Up) Modeli'ne göre, insan deneyimlediği acı ve haz hislerinin yorumlamasını yaptıktan sonra mutlu veya mutsuz olduklarına yönelik bir sonuca varır. Kuramda önemli olan bir nokta, bireyin haz aldığı deneyimlerin ve doyumların sıklığıdır. Genel mutluluk kişinin yaşadığı küçük mutlulukların toplamından oluşur. Kişi, “mutlu musun?” sorusuna aslında yaşadığı hazları ve acıları hesaplayarak cevap vermektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

### **2.3.2.3. Aktivite Kuramı**

Bu kurama göre, mutluluk insan aktivitesinin ürünüdür. Aktivite kuramı savunucuları mutluluk olgusunun davranıştan geldiğini belirtmektedir. Aristo ilk aktivite kuramı savunucularındandır. Aristo, erdemli aktivitenin mutluluk sağladığını vurgulamaktadır. Başarılı olunan aktivite kişide mutluluk yaratmaktadır. Aktivite kişi için fazla kolaysa sıkılmasına, fazla zorsa anksiyeteye sebebiyet verir. Ancak kişi için uygun uğraştırmayı gerektiriyorsa ve beceri düzeyi bu aktivite için yeterliyse haz getireceği ifade edilmiştir (Yetim, 2001).

### **2.3.2.4. Yargı Kuramları**

Mutluluğun bir takım standartlar ile gerçek yaşam koşulları arasında yapılan karşılaştırma sonucunda oluştuğunu ifade eden pek çok kuram mevcuttur. Gerçek olan durum, standartları aşmayı başarırsa mutluluk ortaya çıkacaktır. Bu tarz karşılaştırmalar bilinçli olarak yapılabileceği gibi duygu boyutunda bilinçdışı da yapılabilmektedir. Yargı kuramları, hangi yaşamsal olayın olumlu veya olumsuz olabileceğini saptamakla birlikte; olayın yaratacağı duygunun şiddetini de öngörebilmektedir. Yargı kuramları arasında en bilinen yaklaşım emel düzeyi kuramıdır. Buna göre, yüksek emeller kötü yaşam koşulları kadar mutlu olmak için risk taşır. Bireyin emel düzeyi ise amaçlarından ve deneyimlerinden meydana gelmektedir (Yetim, 2001).



### **2.3.2.5. Bağ Kuramları**

İnsanın mutlu olmaya yönelik eğilimini açıklayan pek çok kuram bellek, bilişsel ilkeler ve koşullanma üzerinde durmaktadır. Bu kuramlar genel olarak bağ kuramları altında toplanmaktadır. Bilişsel görüşlerden biri, bireyin kendisine ilişkin durumlar hakkında yüklenmeleri üzerinde durmaktadır. Kişi için iyi olaylar onun içsel öğelerine dayanmaktaysa mutluluk oluşturacaktır. Bilişsel psikologlar bellekte mutluluğa dair bir ağın bulunduğunu kabul etmektedir. Bower (1981), bireylerin geçmiş yaşantılarının etkisiyle şu anki duygu durumlarını yorumladıklarını tespit etmiştir. Bellek hakkında yapılan araştırma bulgularına göre, mutlu kişiler olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir ağa sahipken mutsuz kişiler olumsuz ilişkilerle bağlı, yahtılmış ağlara sahiptir (Yetim, 2001).

Bağ kuramlarıyla ilişkili başka bir kuram klasik koşullanmaya değinmektedir. Yapılan alışmalar duygu yüklü olan koşullanmaların sönmeye daha dirençli olduğunu göstermiştir. Birey duygu yüklü koşullanmalarıyla günlük uyarılar arasında pek çok bağ kurabilmektedir (Yetim, 2001).

### **2.3.3. Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık**

Yaşam doyumu ile ilgili başka bir kavram bilinçli farkındalıktır. Temeli Budizm'den gelen bilinçli farkındalık olayları yargılamadan uzak olan şu an odaklı bir kavramdır. Yaşanılan ana ilişkin yalın dikkati ve farkındalığı içeren bilinçli farkındalık durumu yargılamayı içermemektedir. Kişi farkındalık içindeyken çevreden gelen uyarıları duyu organlarıyla fark edip gerçekle bağlantı sağlar. Kurulan bağlantı sayesinde kişi anı farkındalıkla yaşayabilmektedir (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

Bilinçli farkındalık ve iyi oluşun ilişkisini inceleyen araştırmalarda, yaşam doyumu ile farkındalığın pozitif korelasyon gösterdiği, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişilerin yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları bulunmuştur. Son zamanlarda bilinçli farkındalığın gelişmesine yönelik psikolojik uygulamaların fazlaştığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık müdahalelerinin danışanların ruhsal sağlığı üzerinde pozitif etkiler yarattığı gözlenmiştir. Örneğin bilinçli farkındalık temelli psikoterapilerin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisiyle ilgili yapılan bir meta analiz araştırmasında, gerçekleştirilen terapiler sonucunda anksiyete ve duygu durum

bozukluklarının çözümlenebileceği tespit edilmiştir. Kısacası üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını açıklamak konusunda bilinçli farkındalık düzeylerinin önemli bir değişken olmasına karşın bu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik yeterince araştırma olmaması göze çarpmaktadır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde, katılımcıların sosyodemografik bilgileri, araştırmada kullanılan ölçekler, ölçeklerin nasıl uygulandığı (işlem) ve verilerin analizine yer verilmiştir.

#### 3.1. Katılımcılar

Araştırma örneklemini, İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi'nde 2015-2016 yılı yaz okulu döneminde eğitim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem toplamda 227 kişiden oluşmakla birlikte bunların 123'ü İstanbul Teknik Üniversitesi, 76'sı Işık Üniversitesi, 28'i Bahçeşehir Üniversitesi öğrencisidir. Katılımcıların 149'u erkek 78'i kadındır. Örneklem, Sosyal Bilimler ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerini içermektedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 25 arasında değişmektedir.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

##### 3.2.1. Araştırma Bilgi Formu (Ek A)

Araştırmacı tarafından hazırlanan soru formudur. Bu formda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okudukları bölüm, kardeş sayısı, ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinin medeni durumu, ailelerinde psikiyatrik tanının varlığı, geçmişte okulda disiplin cezası almış olma durumları, geçmiş okul başarılarını nasıl değerlendirdikleri, geçmişte akran zorbalığına maruz kalma durumları, geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantılarının varlığı ve sosyoekonomik durumlarına dair sorular yer almaktadır.

##### 3.2.2. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği – LSAÖ (Liebowitz Social Anxiety Scale – LSAS) (Ek B)

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Liebowitz (1987) tarafından sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin, kaygı ve/veya kaçınma davranışında buldukları performans ve sosyal ilişki gerektiren durumları değerlendirmek amaçlı geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları

(1999) tarafından yapılmıştır. Kaygıyı içeren 24, kaçınmayı içeren 24 olmak üzere toplamda 48 sorunun olduğu Likert tip öz-değerlendirme ölçeğidir. Alt ölçeklerdeki 24 maddenin 11 maddesi sosyal ilişkileri kapsarken 13 maddesi performans içeriklidir. İlk alt ölçek sosyal durumlarda ortaya çıkan kaygı düzeyini, ikinci alt ölçek ise kaçınma davranışının şiddetini ölçmektedir. Her bir soruya 1 ve 4 arasında puanlama yapılarak hesaplama gerçekleştirilmektedir. Her bir alt ölçekten elde edilebilecek toplam puan 0 ile 72 aralığında değişim gösterebilmektedir. Ölçek toplam puanı ise 0 ve 144 aralığında değişebilmektedir. Elde edilen puanın artması sosyal anksiyetenin ve kaçınmanın şiddetlendiğine işaret etmektedir. LSAÖ Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Dilbaz ve Güz (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı  $\alpha=0,96$  ve değerlendiriciler arası bağıntı katsayısı  $r=0,83$  olarak saptanmıştır. Türkçe versiyon çalışmasının kesme puanı hesaplanmamıştır (Bayraktutan, 2014; Gültekin ve Dereboy, 2011).

Yapılan bu çalışmada ise sosyal anksiyete ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0,932$ ; alt boyutlardan kaygı için 0,899; kaçınma için 0,894 olarak yüksek bulunmuştur.

### **3.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale- MAAS) (Ek C)**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine ilişkin kişisel farklılıkları ölçmektedir. BİFÖ on beş sorudan oluşmaktadır ve tek bir toplam puan vermektedir. BİFÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi bulgusunda ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulgularıyla da bu sonuç desteklemiştir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 6'lı Likert Tipte bir ölçektir. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi yükselmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0,82$  tespit edilmiştir. Ölçek bir ay sonra aynı kişilere uygulandığında, test-tekrar-test güvenirliliği  $r=0,81$  tespit edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ Türkçe uyarlama çalışması, Özyeşil, Kesici, Deniz ve Arslan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, çeviri uzmanı kişiler tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin dil eşdeğerliği iki öğrenci grubu üzerinde test edilmiştir. İlk

gruba önce ölçeğin orijinal versiyonu, üç hafta sonra ise Türkçeye versiyonu uygulanmış; ikinci gruba ise önce ölçeğin Türkçe versiyonu, üç hafta sonra ise orijinal versiyonu uygulanmıştır. Sonuç olarak iki uygulama arasında yüksek düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır ( $r=.95$ ;  $r=.96$ ). Yapılan uyum analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının olduğu doğrulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik açısından uygun olduğu tespit edilmiştir. BİFÖ'nün iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0,82$  bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .43 ve .68 arasında değişim göstermektedir. BİFÖ, Selçuk Üniversitesi öğrencileri içinden seçilen örneklem grubuna üç hafta ara ile uygulanıp ölçek test-tekrar-test güvenilirliği  $r=0,86$  tespit edilmiştir (Özyeşil ve ark., 2011).

Yapılan bu çalışmada ise bilinçli farkındalık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0,827$  olarak yüksek bulunmuştur.

#### **3.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği – YDÖ (The Satisfaction with Life Scale – SWLS) (Ek D)**

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından kişilerin yaşamlarından elde ettikleri doyumunu saptamak amaçlı geliştirilmiştir. Ölçek, 7'li Likert tipte olup (1: kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 sorudan oluşmaktadır.

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından orijinal ölçeğin güvenilirliği  $\alpha=0,87$ , ölçüt bağımlı geçerliği ise 0,82 bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Yetim (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçek güvenilirliği  $\alpha=0,86$  ve test-tekrar-test güvenilirliği  $r=0,73$  bulunmuştur. YDÖ'den elde edilebilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. YDÖ'den alınan puanın yüksek çıkması yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özgen, 2012).

Yapılan bu çalışmada ise yaşam doyumunu ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0,896$  olarak yüksek bulunmuştur.

### **3.3. İşlem**

Veri toplama aşaması 2016 Temmuz ayının başında başlayıp bir ay içerisinde tamamlanmıştır. Örnekleme 2015-2016 eğitim döneminde öğrenim görmekte olan İstanbul Teknik Üniversitesi, Işık Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi öğrencileri

oluşturmaktadır. Ölçekler öğrencilere dersliklerde dağıtılmıştır. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu, Araştırma Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği öğrencilere bir arada verilmiştir. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nda çalışmanın amacı, araştırmaya katılınması halinde kişisel bilgilerin gizliliğine saygı gösterileceği ve araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacağına dair bilgi verilmiştir. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nun örneği Ek E'te verilmiştir.

Katılımcılardan araştırmaya kendi istekleriyle katıldıklarına dair onay alınmıştır. Ölçek uygulamaları yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Toplamda 227 kişiye ulaşıp geçerli görülen 227 kişi üzerinden analizler yapılmıştır.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Bu araştırmanın verilerinin analizi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri incelemesinde, ortalama sayı, standart sapma ve yüzde kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekliliği olan verilerin karşılaştırılma aşamasında man whitney-u testi uygulanmıştır. İki'den çok bağımsız grup arasında niceliksel sürekliliği olan verilerin karşılaştırılma aşamasında kruskall whallis testi uygulanmıştır. Kruskall whallis testi uygulandıktan sonra farklılıkları saptamak amaçlı man whitney-u testi testi uygulanmıştır.

Araştırmanın içerdiği sürekli değişkenler arasında spearman korelasyon ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analiz uygulaması süreklilik gösteren değişkenler arasında var olan ilişkinin yönünü ve kuvvetini saptamak amaçlı gerçekleştirilir. Araştırmada süreklilik gösteren değişkenlerin arasındaki nedensellik ilişkisini saptamak amacıyla regresyon analizinden faydalanılır.

Araştırmadan edinilen bulguların incelenmesi %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Bu bölümde, ölçekler ile edinilen verilerin analiz edilmesi doğrultusunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda yorum ve açıklamalar gerçekleştirilmiştir.

#### 4.1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

**Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri**

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Okul	Bahçeşehir Üniversitesi	28	12,3
	Işık Üniversitesi	76	33,5
	İTÜ	123	54,2
	Toplam	227	100,0
Cinsiyet	Kadın	78	34,4
	Erkek	149	65,6
	Toplam	227	100,0
Yaş	19	6	2,6
	20	24	10,6
	21	50	22,0
	22	91	40,1
	23	26	11,5
	24	18	7,9
	25	12	5,3
	Toplam	227	100,0
Bölüm	Mühendislik	209	92,1
	Sosyal Bilimler	18	7,9
	Toplam	227	100,0

**Tablo 1. Devamı**

	Yok	25	11,0
Kardeş Sayısı	1	82	36,1
	2	62	27,3
	3	42	18,5
	4 Ve üzeri	16	7,0
	Toplam	227	100,0
Kaçınıcı Çocuk	1	111	48,9
	2	75	33,0
	3	27	11,9
	4 Ve üzeri	14	6,2
	Toplam	227	100,0
Anne Baba Birlikteliği	Evli	210	92,5
	Boşandı	17	7,5
	Toplam	227	100,0
Ailede Psikiyatrik Tanı Varlığı	Evet	26	11,5
	Hayır	201	88,5
	Toplam	227	100,0
Ailede Psikiyatrik Tanı Varsa Yakınlık Derecesi	Kendisi	4	14,8
	Anne	11	40,7
	Baba	3	11,1
	Kardeş	4	14,8
	Diğer Yakın Akraba	5	18,5
	Toplam	27	100,0
Geçmişte Disiplin Cezası Alma Durumu	Var	27	11,9
	Yok	200	88,1
	Toplam	227	100,0



**Tablo 1. Devamı**

Geçmiş Okul Başarı Derecesi	Zayıf Ve Orta	54	23,8
	İyi	101	44,5
	Çok İyi	72	31,7
	Toplam	227	100,0
Geçmişte akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumu	Var	32	14,1
	Yok	195	85,9
	Toplam	227	100,0
Geçmişte Okulda Aşağılayıcı Yaşantıların Olma Durumu	Var	50	22,0
	Yok	177	78,0
	Toplam	227	100,0
Sosyo Ekonomik Durum	Orta-alt	53	23,3
	Orta-Üst	162	71,4
	Üst	12	5,3
	Toplam	227	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi,

Öğrenciler okul değişkenine göre 28’i (%12,3) Bahçeşehir Üniversitesi, 76’sı (%33,5) Işık Üniversitesi, 123’ü (%54,2) İTÜ şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre 78’i (%34,4) Kadın, 149’u (%65,6) Erkek şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler yaş değişkenine göre 6’sı (%2,6) 19, 24’ü (%10,6) 20, 50’si (%22,0) 21, 91’i (%40,1) 22, 26’sı (%11,5) 23, 18’i (%7,9) 24, 12’si (%5,3) 25 şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler bölüm değişkenine göre 209’u (%92,1) mühendislik, 18’i (%7,9) sosyal bilimler şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler kardeş sayısı değişkenine göre 25'i (%11,0) yok, 82'si (%36,1) 1, 62'si (%27,3) 2, 42'si (%18,5) 3, 16'sı (%7,0) 4 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler kaçınıcı çocuk değişkenine göre 111'i (%48,9) 1, 75'i (%33,0) 2, 27'si (%11,9) 3, 14'ü (%6,2) 4 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler anne baba birlikteliği değişkenine göre 210'u (%92,5) Evli, 17'si (%7,5) Boşandı şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler ailede psikiyatrik tanı varlığı değişkenine göre 26'sı (%11,5) Evet, 201'i (%88,5) Hayır şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler ailede psikiyatrik tanı varsa yakınlık derecesi değişkenine göre 4'ü (%14,8) Kendisi, 11'i (%40,7) Anne, 3'ü (%11,1) Baba, 4'ü (%14,8) Kardeş, 5'i (%18,5) Diğer yakın akraba olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler geçmişte disiplin cezası alma durumu değişkenine göre 27'si (%11,9) Var, 200'ü (%88,1) Yok şeklinde dağılmaktadır.

Öğrenciler geçmiş okul başarı derecesi değişkenine göre 54'ü (%23,8) Zayıf ve Orta, 101'i (%44,5) İyi, 72'si (%31,7) Çok iyi olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler geçmişte akran zorbalığına maruz kalma durumu değişkenine göre 32'si (%14,1) Var, 195'i (%85,9) Yok olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olma durumu değişkenine göre 50'si (%22,0) Var, 177'si (%78,0) Yok olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler sosyoekonomik durum değişkenine göre 53'ü (%23,3) Orta-Alt, 162'si (%71,4) Orta-Üst, 12'si (%5,3) Üst olarak dağılmaktadır.

## 4.2. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

**Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri**

	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Kaygı	227	44,013	11,545	24,000	86,000
Kaçınma	227	41,022	11,030	24,000	87,000
Sosyal Anksiyete Genel	227	85,035	21,024	48,000	173,000
Yaşam Doyumu	227	20,678	6,751	5,000	35,000
Bilinçli Farkındalık	227	56,595	11,348	30,000	84,000

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin “kaygı” düzeyi (44,013 ± 11,545); “kaçınma” düzeyi (41,022 ± 11,030); “sosyal anksiyete genel” düzeyi (85,035 ± 21,024); “yaşam doyumu” düzeyi (20,678 ± 6,751); “bilinçli farkındalık” düzeyi (56,595 ± 11,348); olarak saptanmıştır.

**Tablo 3. Öğrenciler Sosyal Anksiyete Düzeyleri**

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Sosyal Anksiyete	Düşük	9	4,0
	Orta	28	12,3
	Belirgin	74	32,6
	Şiddetli	53	23,3
	Çok Şiddetli	63	27,8
	Toplam	227	100,0

Tablo 3’de görüldüğü gibi, öğrenciler sosyal anksiyete düzeylerine göre 9’u (%4,0) düşük, 28’i (%12,3) orta, 74’ü (%32,6) belirgin, 53’ü (%23,3) şiddetli, 63’ü (%27,8) çok şiddetli olarak dağılmaktadır.

### 4.3. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

**Tablo 4. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasında Korelasyon İlişkisi**

		Kaygı	Kaçınma	SAB	Yaşam Doyumu	Bilinçli Farkındalık
<b>Kaygı</b>	r	1,000				
	p	0,000				
<b>Kaçınma</b>	r	0,724*	1,000			
	p	0,000	0,000			
<b>Sosyal Anksiyete Genel</b>	r	0,940*	0,906*	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000		
<b>Yaşam Doyumu</b>	r	-0,212*	-0,241*	-0,231*	1,000	
	p	0,001	0,000	0,000	0,000	
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	r	-0,425*	-0,440*	-0,462*	0,328*	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

\*p<0,05

Tablo 4’de görüldüğü gibi, kaçınma ve kaygı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=0.724$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Sosyal anksiyete genel ve kaygı arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=0.94$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Sosyal anksiyete genel ve kaçınma arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=0.906$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Yaşam doyumu ve kaygı arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=-0.212$ ;  $p=0,001<0.05$ ). Yaşam doyumu ve kaçınma arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=-0.241$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Yaşam doyumu ve sosyal anksiyete genel arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=-0.231$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilinçli farkındalık ve kaygı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=-0.425$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilinçli farkındalık ve kaçınma arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=-0.44$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilinçli farkındalık ve sosyal anksiyete genel arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı

ilişki söz konusudur ( $r=-0.462$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki söz konusudur ( $r=0.328$ ;  $p=0,000<0.05$ ).

**Tablo 5. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sabit		26,251	14,271	0,000			
Kaygı	Yaşam Doyumu	-0,051	-0,900	0,369	4,932	0,008	0,034
Kaçınma		-0,081	-1,381	0,169			

Tablo 5’de görüldüğü gibi, Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine yönelik model anlamlı çıkmasına rağmen model içerisinde bazı bağımsız değişkenlerin anlamlılık değerine yakın ve üzerinde olduğu görülmektedir ( $p=0,05$ ). Bağımsız değişkenlerin birbiri üzerine etkilerini azaltıcı ve her bağımsız değişkenin hata paylarından kaynaklanan modele etkileri azaltmak üzere stepwise regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 6. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi (Stepwise)**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sabit		25,619	15,078	0,000			
Kaçınma	Yaşam Doyumu	-0,120	-3,010	0,003*	9,063	0,003	0,034

\* $p<0,05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, kaçınma ile yaşam doyumu değişkenlerinin ilişkisini saptamak amacıyla gerçekleştirilen stepwise regresyon analiz uygulaması istatistiksel açıdan anlamlı tespit edilmiştir ( $F=9,063$ ;  $p=0,003<0.05$ ). Yaşam doyumu düzeyinin kaçınma değişkeni ile arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde olduğu bulunmuştur ( $R^2=0,034$ ). Katılımcıların kaçınma düzeyinin yaşam doyumu düzeyini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=-0,120$ ).

**Tablo 7. Sosyal Anksiyete Alt Boyutlarının Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkisi**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sabit		77,321	27,428	0,000			
Kaygı	Bilinçli Farkındalık	-0,267	-3,093	0,002*	28,680	0,000	0,197
Kaçınma		-0,219	-2,420	0,016*			

\*p<0,05

Tablo 7’de görüldüğü gibi, kaygı ve kaçınma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analiz uygulaması istatistiksel açıdan anlamlı tespit edilmiştir (F=28,680; p=0,000<0.05). Bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı ve kaçınma değişkenleri arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir (R<sup>2</sup>=0,197). Katılımcıların kaygı düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir ( $\beta$ =-0,267). Katılımcıların kaçınma düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini azaltmakta olduğu görülmüştür ( $\beta$ =-0,219).

**Tablo 8. Sosyal Anksiyetenin Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkisi**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sabit		77,303	27,484	0,000			
Sosyal Anksiyete	Bilinçli Farkındalık	-0,244	-7,583	0,000*	57,506	0,000	0,200

\*p<0,05

Tablo 8’de görüldüğü gibi, sosyal anksiyete genel ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analiz uygulaması istatistiksel açıdan anlamlı tespit edilmiştir (F=57,506; p=0,000<0.05). Bilinçli farkındalık düzeyi ile sosyal anksiyete genel değişkeni arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde olduğu bulunmuştur (R<sup>2</sup>=0,200). Katılımcıların sosyal anksiyete genel düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir ( $\beta$ =-0,244).

**Tablo 9. Sosyal Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sabit		26,263	14,310	0,000			
Sosyal Anksiyete Genel	Yaşam Doyumu	-0,066	-3,134	0,002*	9,823	0,002	0,038

\*p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, sosyal anksiyete genel ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analiz uygulaması istatistiksel açıdan anlamlı tespit edilmiştir (F=9,823; p=0,002<0.05). Yaşam doyumu düzeyi ile sosyal anksiyete genel değişkeni arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu bulunmuştur (R<sup>2</sup>=0,038). Öğrencilerin sosyal anksiyete genel düzeyi yaşam doyumu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta$ =-0,066).

#### 4.4. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımları

**Tablo 10. Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeylerine İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Yaşam Doyumu	Düşük	9	25,667	6,403			1 > 4
	Orta	28	24,143	5,648			1 > 5
	Belirgin	74	20,838	6,633	15,520	0,004*	2 > 3
	Şiddetli	53	19,623	5,923			2 > 4
	Çok Şiddetli	63	19,127	7,297			2 > 5
Bilinçli Farkındalık	Düşük	9	61,111	12,791			1 > 5
	Orta	28	64,000	10,565			2 > 4
	Belirgin	74	60,324	10,450	51,643	0,000*	2 > 5
	Şiddetli	53	56,000	10,079			3 > 4
	Çok Şiddetli	63	48,778	8,900			3 > 5

\*p<0,05

Tablo 10’da görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularında; öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının sosyal anksiyete değişkeni puan ortalamaları ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (KW=15,520;  $p=0,004<0.05$ ). Hangi grubun farklılığa sebep olduğunu saptamak amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bu doğrultuda; sosyal anksiyetesi düşük olanların yaşam doyumu puanları ( $25,667 \pm 6,403$ ), sosyal anksiyetesi şiddetli olanların yaşam doyumu puanlarından ( $19,623 \pm 5,923$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi düşük olanların yaşam doyumu puanları ( $25,667 \pm 6,403$ ), sosyal anksiyetesi çok şiddetli olanların yaşam doyumu puanlarından ( $19,127 \pm 7,297$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi orta olanların yaşam doyumu puanları ( $24,143 \pm 5,648$ ), sosyal anksiyetesi belirgin olanların yaşam doyumu puanlarından ( $20,838 \pm 6,633$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi orta olanların yaşam doyumu puanları ( $24,143 \pm 5,648$ ), sosyal anksiyete şiddetli olanların yaşam doyumu puanlarından ( $19,623 \pm 5,923$ ) yüksek bulunmuştur.

Sosyal anksiyetesi orta olanların yaşam doyumu puanları ( $24,143 \pm 5,648$ ), sosyal anksiyetesi çok şiddetli olanların yaşam doyumu puanlarından ( $19,127 \pm 7,297$ ) yüksek olarak tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularında; bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile sosyal anksiyete değişkeni puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (KW=51,643;  $p=0,000<0.05$ ). Hangi grubun farklılığa sebep olduğunu saptamak amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bu doğrultuda; sosyal anksiyetesi düşük bulunanların bilinçli farkındalık puanları ( $61,111 \pm 12,791$ ), sosyal anksiyetesi çok şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanlarından ( $48,778 \pm 8,900$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi orta olanların bilinçli farkındalık puanları ( $64,000 \pm 10,565$ ), sosyal anksiyetesi şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanlarından ( $56,000 \pm 10,079$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi orta olanların bilinçli farkındalık puanları ( $64,000 \pm 10,565$ ), sosyal anksiyetesi çok şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanlarından ( $48,778 \pm 8,900$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi belirgin olanların bilinçli farkındalık puanları ( $60,324 \pm 10,450$ ), sosyal anksiyetesi şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanlarından ( $56,000 \pm 10,079$ ) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi belirgin olanların bilinçli farkındalık puanları ( $60,324 \pm 10,450$ ), sosyal anksiyete çok şiddetli



olanların bilinçli farkındalık puanlarından (48,778 ± 8,900) yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyetesi şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanları (56,000 ± 10,079), sosyal anksiyetesi çok şiddetli olanların bilinçli farkındalık puanlarından (48,778 ± 8,900) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Geçmiş Okul Başarı Derecesine İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	KW	P
Kaygı	Zayıf Ve Orta	54	45,556	12,447		
	İyi	101	44,693	11,943	3,053	0,217
	Çok İyi	72	41,903	10,038		
Kaçınma	Zayıf Ve Orta	54	42,333	11,662		
	İyi	101	41,426	12,063	1,378	0,502
	Çok İyi	72	39,472	8,764		
Sosyal anksiyete Genel	Zayıf Ve Orta	54	87,889	22,546		
	İyi	101	86,119	22,364	2,220	0,330
	Çok İyi	72	81,375	17,368		
Yaşam Doyumu	Zayıf Ve Orta	54	19,333	7,222		
	İyi	101	20,743	6,580	3,070	0,215
	Çok İyi	72	21,597	6,551		
Bilinçli Farkındalık	Zayıf Ve Orta	54	54,000	12,597		
	İyi	101	57,089	10,377	5,197	0,074
	Çok İyi	72	57,847	11,522		

Tablo 11’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmiş okul başarı derecesi değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (  $p>0.05$ ).

**Tablo 12. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Kardeş Sayısına İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	KW	P
Kaygı	Yok	25	41,800	13,407		
	1	82	43,890	11,563		
	2	62	44,484	12,638	3,839	0,428
	3	42	44,310	9,879		
	4 Ve üzeri	16	45,500	8,406		
Kaçınma	Yok	25	39,040	14,345		
	1	82	40,073	9,524		
	2	62	42,629	12,430	6,376	0,173
	3	42	40,952	10,296		
	4 Ve üzeri	16	42,938	8,362		
Sosyal anksiyete Genel	Yok	25	80,840	27,052		
	1	82	83,963	19,390		
	2	62	87,113	24,022	5,943	0,203
	3	42	85,262	17,621		
	4 Ve üzeri	16	88,438	14,052		
Yaşam Doyumu	Yok	25	19,800	6,856		
	1	82	20,976	6,581		
	2	62	20,984	6,457	2,027	0,731
	3	42	20,952	7,372		
	4 Ve üzeri	16	18,625	7,256		
Bilinçli Farkındalık	Yok	25	60,880	11,921		
	1	82	58,342	11,832		
	2	62	54,016	9,884	8,620	0,071
	3	42	55,214	10,438		
	4 Ve üzeri	16	54,563	13,317		

Tablo 12’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doymu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ailede Kaçınıcı Çocuk Olduğuna İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Kaygı	1	111	43,595	12,211	3,466	0,325	
	2	75	45,147	11,812			
	3	27	41,370	8,984			
	4 Ve üzeri	14	46,357	8,400			
Kaçınma	1	111	40,315	11,779	5,737	0,125	
	2	75	40,747	10,339			
	3	27	42,778	11,053			
	4 Ve üzeri	14	44,714	7,907			
Sosyal anksiyete Genel	1	111	83,910	23,024	4,504	0,212	
	2	75	85,893	20,002			
	3	27	84,148	18,569			
	4 Ve üzeri	14	91,071	13,269			
Yaşam Doymu	1	111	21,892	6,636	8,807	0,032*	
	2	75	19,280	6,789			<b>1 &gt; 2</b>
	3	27	21,259	5,495			<b>1 &gt; 4</b>
	4 Ve üzeri	14	17,429	7,803			
Bilinçli Farkındalık	1	111	57,838	11,609	2,095	0,553	
	2	75	55,573	10,990			
	3	27	55,296	10,141			
	4 Ve üzeri	14	54,714	13,367			

\* $p<0,05$

Tablo 13’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları ile ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ( KW=8,807;  $p=0,032<0.05$ ). Gerçekleştirilen Mann Whitney U testine göre; 1. çocuk olan kişilerin yaşam doyumu puanları ( $21,892 \pm 6,636$ ), 2. çocuk olanların yaşam doyumu puanlarından ( $19,280 \pm 6,789$ ) yüksek bulunmuştur. 1. çocuk olanların yaşam doyumu puanları ( $21,892 \pm 6,636$ ), 4 ve üzeri sıralamada doğmuş çocuk olanların yaşam doyumu puanlarından ( $17,429 \pm 7,803$ ) yüksek bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; katılımcıların kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sosyoekonomik Duruma İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p	Fark
Kaygı	Orta-alt	53	47,679	10,781			<b>1 &gt; 2</b>
	Orta-Üst	162	43,315	11,477	12,712	0,002*	<b>1 &gt; 3</b>
	Üst	12	37,250	11,802			<b>2 &gt; 3</b>
Kaçınma	Orta-alt	53	42,868	10,065			
	Orta-Üst	162	40,827	11,301	6,639	0,036*	<b>1 &gt; 3</b>
	Üst	12	35,500	10,068			
Sosyal anksiyete Genel	Orta-alt	53	90,547	18,509			<b>1 &gt; 2</b>
	Orta-Üst	162	84,142	21,365	10,969	0,004*	<b>1 &gt; 3</b>
	Üst	12	72,750	21,406			
Yaşam Doyumu	Orta-alt	53	18,019	6,559			<b>2 &gt; 1</b>
	Orta-Üst	162	21,321	6,606	12,987	0,002*	<b>3 &gt; 1</b>
	Üst	12	23,750	6,621			
Bilinçli Farkındalık	Orta-alt	53	54,491	10,844			
	Orta-Üst	162	57,444	11,408	3,349	0,187	
	Üst	12	54,417	12,169			

\*p<0,05

Tablo 14’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; katılımcıların kaygı puan ortalamalarının sosyoekonomik düzey değişkeni ile arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (KW=12,712; p=0,002<0.05). Gerçekleştirilen Mann Whitney U testinin bulgularına göre; sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt olanların kaygı puanları (47,679 ± 10,781), sosyoekonomik düzeyi Orta-Üst olanların kaygı puanlarından (43,315 ± 11,477) yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu Orta-Alt bulunanların kaygı puanları (47,679 ± 10,781), sosyoekonomik durumu Üst olanların kaygı puanlarından (37,250 ± 11,802) yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu Orta-Üst olanların kaygı puanları (43,315 ± 11,477), sosyoekonomik durumu Üst olanların kaygı puanlarından (37,250 ± 11,802) yüksek bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; katılımcıların kaçınma puan ortalamalarının sosyoekonomik düzey değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (KW=6,639; p=0,036<0.05). Gerçekleştirilen Mann Whitney U testi bulgularına göre; sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt bulunanların kaçınma puanları (42,868 ± 10,065), sosyoekonomik düzeyi Üst olanların kaçınma puanlarından (35,500 ± 10,068) yüksek olarak saptanmıştır.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; katılımcıların sosyal anksiyete genel puan ortalamalarının sosyoekonomik durum değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (KW=10,969; p=0,004<0.05). Gerçekleştirilen Mann Whitney U testi bulgularına göre; sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt bulunanların sosyal anksiyete genel puanları (90,547 ± 18,509), sosyoekonomik düzeyi Orta-Üst olanların sosyal anksiyete genel puanlarından (84,142 ± 21,365) yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu Orta-Alt olanların sosyal anksiyete genel puanları (90,547 ± 18,509), sosyoekonomik durumu Üst olanların sosyal anksiyete genel puanlarından (72,750 ± 21,406) yüksek olarak tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; katılımcıların yaşam doyumu puanları ortalamalarının sosyoekonomik düzey değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (KW=12,987; p=0,002<0.05). Gerçekleştirilen Mann Whitney U testi bulgularına göre; sosyoekonomik düzeyi Orta-Üst bulunanların yaşam doyumu puanları (21,321 ± 6,606), sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt olanların yaşam doyumu puanlarından (18,019 ± 6,559) yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu Üst olanların yaşam doyumu puanları (23,750 ± 6,621), sosyoekonomik durumu Orta-Alt olanların yaşam doyumu puanlarından (18,019 ± 6,559) yüksek olarak tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi bulgularına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının sosyoekonomik düzey değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

**Tablo 15. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doymumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yaşa İlişkin Ortalamalar**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Kaygı	19	6	45,167	9,642		
	20	24	40,833	12,331		
	21	50	46,100	10,852		
	22	91	44,154	12,503	11,919	0,064
	23	26	43,346	10,729		
	24	18	39,833	10,211		
	25	12	47,750	8,024		
Kaçınma	19	6	39,000	12,410		
	20	24	40,458	10,879		
	21	50	43,040	9,379		
	22	91	40,780	12,673	6,345	0,386
	23	26	39,154	10,275		
	24	18	40,444	9,476		
	25	12	41,500	8,174		
Sosyal anksiyete Genel	19	6	84,167	19,874		
	20	24	81,292	22,783		
	21	50	89,140	18,369		
	22	91	84,934	23,558	8,743	0,189
	23	26	82,500	19,348		
	24	18	80,278	18,880		
	25	12	89,250	13,857		

**Tablo 15. Devamı**

	19	6	27,667	3,327		
	20	24	20,833	5,403		
	21	50	20,560	7,622		
Yaşam Doyumu	22	91	20,209	6,572	9,066	0,170
	23	26	20,885	7,152		
	24	18	21,944	5,150		
	25	12	18,583	8,051		
	19	6	66,000	10,826		
	20	24	53,708	10,560		
	21	50	54,500	10,929		
Bilinçli Farkındalık	22	91	57,022	11,955	8,672	0,193
	23	26	57,654	11,832		
	24	18	58,444	9,044		
	25	12	58,083	10,715		

Tablo 15’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının yaş değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).



**Tablo 16. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ailede Psikiyatrik Tanı Varlığına İlişkin Ortalamalar**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>P</b>
Kaygı	Evet	26	43,577	9,416	2 570,500	0,893
	Hayır	201	44,070	11,812		
Kaçınma	Evet	26	41,346	11,805	2 609,000	0,990
	Hayır	201	40,980	10,957		
Sosyal anksiyete Genel	Evet	26	84,923	20,004	2 596,000	0,957
	Hayır	201	85,050	21,201		
Yaşam Doyumu	Evet	26	19,923	6,241	2 334,500	0,376
	Hayır	201	20,776	6,822		
Bilinçli Farkındalık	Evet	26	54,423	9,074	2 295,500	0,313
	Hayır	201	56,876	11,599		

Tablo 16’da görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ailede psikiyatrik tanı varlığı değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 17. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ebeveynlerinin Medeni Durumlarına İlişkin Ortalamalar**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>P</b>
Kaygı	Evli	210	44,014	11,577	1 769,000	0,951
	Boşandı	17	44,000	11,495		
Kaçınma	Evli	210	40,838	10,896	1 672,500	0,666
	Boşandı	17	43,294	12,717		
Sosyal anksiyete Genel	Evli	210	84,852	20,845	1 763,500	0,934
	Boşandı	17	87,294	23,703		
Yaşam Doyumu	Evli	210	20,600	6,799	1 643,000	0,585
	Boşandı	17	21,647	6,224		
Bilinçli Farkındalık	Evli	210	56,371	11,209	1 630,500	0,553
	Boşandı	17	59,353	13,009		

Tablo 17’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ebeveynlerinin medeni durumu değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 18. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doymu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Bölüme İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	MW	P
Kaygı	Mühendislik	209	43,799	11,211	1 762,500	0,657
	Sosyal Bilimler	18	46,500	15,073		
Kaçınma	Mühendislik	209	40,866	10,531	1 836,000	0,866
	Sosyal Bilimler	18	42,833	16,027		
Sosyal Anksiyete Genel	Mühendislik	209	84,665	20,118	1 863,000	0,946
	Sosyal Bilimler	18	89,333	30,049		
Yaşam Doymu	Mühendislik	209	20,426	6,638	1 356,000	0,049*
	Sosyal Bilimler	18	23,611	7,539		
Bilinçli Farkındalık	Mühendislik	209	56,526	11,189	1 869,500	0,966
	Sosyal Bilimler	18	57,389	13,404		

\*p<0,05

Tablo 18’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin yaşam doymu puan ortalamalarının bölüm değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney U=1 356,000; p=0,049<0,05). Mühendislik bölümünde öğrenim görenlerin yaşam doymu puanları (x=20,426), sosyal bilimlerde öğrenim görenlerin yaşam doymu puanlarından (x=23,611) düşük bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; katılımcıların sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının bölüm değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 19. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Cinsiyete İlişkin Ortalamalar**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>P</b>
Kaygı	Kadın	78	44,782	11,668	5 469,000	0,466
	Erkek	149	43,611	11,500		
Kaçınma	Kadın	78	41,936	11,284	5 367,500	0,345
	Erkek	149	40,544	10,903		
Sosyal Anksiyete Genel	Kadın	78	86,718	21,374	5 403,500	0,386
	Erkek	149	84,154	20,858		
Yaşam Doyumu	Kadın	78	21,718	6,160	5 052,000	0,106
	Erkek	149	20,134	6,999		
Bilinçli Farkındalık	Kadın	78	56,744	11,024	5 775,500	0,940
	Erkek	149	56,517	11,550		

Tablo 19’da görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 20. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Geçmişte Disiplin Cezası Alma Durumuna İlişkin Ortalamalar**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>P</b>
Kaygı	Var	27	42,074	12,203	2 329,500	0,247
	Yok	200	44,275	11,461		
Kaçınma	Var	27	38,704	10,007	2 367,000	0,298
	Yok	200	41,335	11,147		
Sosyal anksiyete Genel	Var	27	80,778	20,878	2 334,000	0,253
	Yok	200	85,610	21,030		
Yaşam Doyumu	Var	27	21,704	7,554	2 384,000	0,323
	Yok	200	20,540	6,644		
Bilinçli Farkındalık	Var	27	56,185	13,290	2 628,500	0,823
	Yok	200	56,650	11,097		

Tablo 20’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte disiplin cezası alma durumu değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 21. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doyumu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Geçmişte Okulda Aşağılayıcı Yaşantıların Olma Durumuna İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	MW	P
Kaygı	Var	50	47,300	12,178	3 518,500	0,027*
	Yok	177	43,085	11,222		
Kaçınma	Var	50	43,420	10,964	3 628,000	0,052
	Yok	177	40,345	10,985		
Sosyal anksiyete Genel	Var	50	90,720	21,730	3 535,500	0,030*
	Yok	177	83,429	20,600		
Yaşam Doyumu	Var	50	17,680	6,238	2 954,500	0,000*
	Yok	177	21,525	6,664		
Bilinçli Farkındalık	Var	50	52,160	10,850	3 148,000	0,002*
	Yok	177	57,848	11,199		

\*p<0,05

Tablo 21’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olması ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney U=3 518,500; p=0,027<0,05). Aşağılayıcı yaşantılara sahip kişilerin kaygı puanları (x=47,300), aşağılayıcı yaşantıları olmayanların kaygı puanlarından (x=43,085) yüksek bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin sosyal anksiyete genel puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olma durumu ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney U=3 535,500; p=0,030<0,05). Aşağılayıcı yaşantıları bulunan bireylerin sosyal anksiyete genel puanları (x=90,720), aşağılayıcı yaşantıları olmayanların sosyal anksiyete genel puanlarından (x=83,429) yüksek bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin yaşam doyumu puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olma

durumu değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney  $U=2\ 954,500$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Aşağılayıcı yaşantıları bulunan bireylerin yaşam doyumunu puanları ( $x=17,680$ ), aşağılayıcı yaşantıları olmayanların yaşam doyumunu puanlarından ( $x=21,525$ ) dūřuk bulunmuştur.

Gerçekleřtirilen Mann Whitney-U testi bulgularına gōre; ōęrencilerin bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olma durumu değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney  $U=3\ 148,000$ ;  $p=0,002<0,05$ ). Aşağılayıcı yaşantıları bulunan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ( $x=52,160$ ), aşağılayıcı yaşantıları olmayanların bilinçli farkındalık puanlarından ( $x=57,848$ ) dūřuk bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına gōre; ōęrencilerin kaçınma puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olma durumu değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 22. Öğrencilerin Sosyal Anksiyete, Yaşam Doymu Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Geçmişte Akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumuna İlişkin Ortalamalar**

	Grup	N	Ort	Ss	MW	P																																									
Kaygı	Var	32	46,094	10,341	2 646,000	0,168																																									
	Yok	195	43,672	11,720			Kaçınma	Var	32	40,781	9,993	3 111,000	0,979	Yok	195	41,062	11,215	Sosyal anksiyete Genel	Var	32	86,875	18,653	2 845,500	0,425	Yok	195	84,733	21,417	Yaşam Doymu	Var	32	17,188	5,355	1 990,000	0,001*	Yok	195	21,251	6,795	Bilinçli Farkındalık	Var	32	53,813	10,778	2 659,500	0,181	Yok
Kaçınma	Var	32	40,781	9,993	3 111,000	0,979																																									
	Yok	195	41,062	11,215			Sosyal anksiyete Genel	Var	32	86,875	18,653	2 845,500	0,425	Yok	195	84,733	21,417	Yaşam Doymu	Var	32	17,188	5,355	1 990,000	0,001*	Yok	195	21,251	6,795	Bilinçli Farkındalık	Var	32	53,813	10,778	2 659,500	0,181	Yok	195	57,051	11,401								
Sosyal anksiyete Genel	Var	32	86,875	18,653	2 845,500	0,425																																									
	Yok	195	84,733	21,417			Yaşam Doymu	Var	32	17,188	5,355	1 990,000	0,001*	Yok	195	21,251	6,795	Bilinçli Farkındalık	Var	32	53,813	10,778	2 659,500	0,181	Yok	195	57,051	11,401																			
Yaşam Doymu	Var	32	17,188	5,355	1 990,000	0,001*																																									
	Yok	195	21,251	6,795			Bilinçli Farkındalık	Var	32	53,813	10,778	2 659,500	0,181	Yok	195	57,051	11,401																														
Bilinçli Farkındalık	Var	32	53,813	10,778	2 659,500	0,181																																									
	Yok	195	57,051	11,401																																											

\*p<0,05

Tablo 22’de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin yaşam doyumu puanları ortalamalarının geçmişte akran zorbalığına maruz kalmış olma değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Mann Whitney U=1 990,000; p=0,001<0,05). Geçmişte akran zorbalığına maruz kalanların yaşam doyumu puanları (x=17,188), geçmişte akran zorbalığına maruz kalmayanların yaşam doyumu puanlarından (x=21,251) düşük bulunmuştur.

Gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi bulgularına göre; öğrencilerin kaygı, kaçınma, sosyal anksiyete genel, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte akran zorbalığına maruz kalmış olma değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>0,05).



## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

#### **5.1. Sosyal Anksiyete Düzeyi ile Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Değerlendirmeler**

Gerçekleştirilen bu araştırmanın istatistiksel bulgularına göre, öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. SAB'lı bireyler genellikle toplum içinde utanç duyacağı ya da rezil olacağı ve çevredeki kişilerin onları yargılayabileceği endişesi taşırlar. Bu nedenle SAB'lı bireyler korktuğu toplumsal durumlarda kaçma ya da kaçınma davranışında bulunurlar ya da yoğun kaygıyla bu durumlara katlanmaya çalışırlar (Kolat ve ark., 2015). Alan yazında bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin onlara hoş gelmeyen durumlardan kaçınmadığı ve şu anda gerçekleşen olayları yargılamadığı belirtilmektedir (Özyeşil, 2011b). Bahsedilen bilgiler, bu araştırmanın bulgusuyla paralellik taşımaktadır. Farkındalığı yüksek kişilerin deneyimlere yargısız yaklaşması sosyal anksiyeteyi azaltmaktadır.

Bu çalışmada, kaygı ve kaçınma ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ile tutarlı olarak, Sears ve Kraus'un (2009) yürüttükleri bir çalışmada, katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık meditasyonu sonrasında alınan ölçümlerde, katılımcıların anksiyete belirtti düzeylerinde anlamlı seviyede azalma ve umut düzeylerinde yükselme tespit edilmiştir (Sears ve Kraus, 2009). Başka bir örnek olarak, Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney (1985), 22 tane kaygı bozukluğu tanısı almış vakaya uyguladıkları, 2 ay süren "farkındalık temelli stres azaltma" çalışması sonucunda, vakaların kaygı ve depresyon seviyelerinde önemli oranda düşüş tespit etmişlerdir. Buna ek olarak, 3 yıl boyunca farkındalık uygulamasında devamlılık gösteren deneklerin büyük bir kısmında kaygı ve depresyon puanlarının düşmeye devam ettiği görülmüştür. Buradan yola çıkarak, anksiyete bozukluğu tanısına sahip kişilerin tedavi süreçlerinde "farkındalık temelli stres azaltma programının" faydalı olabileceği düşünülmüştür

(Kabat-Zinn ve ark., 1985). Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney (1985) gerçekleştirdikleri başka bir araştırmada, 90 tane kronik ağrı hastasına 10 haftalık “farkındalık temelli stres azaltma uygulamasında” bulunmuştur. Bu araştırma bulgularına göre, hastaların kaygı, depresyon, kronik ağrı, olumsuz ruh durumu ve beden imajı belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma tespit edilmiştir (Kabat-Zinn ve ark., 1985). Araştırma bulgusuyla tutarlı başka bir çalışma olarak, Cash ve Whittingham (2010), Zen meditasyonu ve Vipassana faaliyetlerinden seçilmiş olan 106 bireyin kaygı, stres ve depresyon belirtilerini incelemişlerdir. Bilinçli farkındalık uygulaması ile i içe olan bu deneklerde bahsedilen belirtilerin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Demir, 2014).

Bilinçli farkındalık, öz anlayışın (self compassion) temel bileşenlerinden biridir. Neff ve arkadaşlarının (2006) Gestalt ift sandalye yöntemi ile gerçekleştirilen ve öz anlayış üzerine yapılan bir çalışmasında, katılımcılardan fazla eleştiri alabilecekleri bir durum düşünmeleri istenmiştir. Katılımcıların z anlayış düzeyindeki artışın psikolojik iyileşme değişkeniyle pozitif ilişki içinde olduğu ve öz anlayış düzeylerinde yükselme görülen katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeylerinde düşüş yaşandığı tespit edilmiştir (Deniz ve Sümer, 2010). Neff ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdikleri bir başka araştırmada, yüksek öz anlayış düzeyinin düşük anksiyete düzeyi ile ilişki halinde olduğu tespit edilmiştir. Anksiyete ile öz anlayış arasındaki negatif korelasyonun, kişinin yeterlilik algısının daha fazla olması ve başarısızlığa dair korkusunun daha az olması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Neff ve ark., 2005).

Duygusal düzenleme, bilinçli farkındalık ve öz anlayış kavramlarında üzerinde durulan önemli becerilerden biridir. Kişide olumsuz durumlar sonucunda beliren ruminasyon, kaçınma ve olumsuz duyguları bastırmanın depresyon ve kaygı doğurduğu tespit edilmiştir (Deniz ve Sümer, 2010). Schwart ve Bonner’in (1998) 7 hafta boyunca tıp fakültesi öğrencilerine uyguladığı “farkındalık meditasyon programı” sonucunda, niversite ğrencilerinin anksiyete ve depresyon içeren psikolojik problem düzeylerinde azalma tespit edilmiştir (Shapiro ve ark., 1998). Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian (2010), 3 gün boyunca 27 niversite ğrencisi üzerinde “bilinçli farkındalık programı” uygulamışlardır. Bu uygulama sonucunda, öğrencilerin anksiyete düzeylerinde azalma gözlenmiştir (Zeidan ve ark., 2010). Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995) tarafından yürütülen bir çalışmada, anksiyete

bozukluğu tanısı almış hasta grubuna 8 hafta boyunca “farkındalık temelli stres azaltma programı” uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, hastaların kaygı belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenirken, 3 yıl sonra kontrol amaçlı gerçekleşen görüşmelerde bu düşüşte kalıcılık sağlandığı görülmüştür (Miller ve ark., 1995). Bahsedilen bu çalışmalar, bu araştırmada tespit edilen sosyal anksiyete ile bilinçli farkındalık arasındaki negatif korelasyonu destekler niteliktedir.

## **5.2. Sosyal Anksiyete Düzeyi ile Yaşam Doymu Düzeyine İlişkin Değerlendirmeler**

Gerçekleştirilen bu araştırmanın istatistiksel bulgularına göre, yaşam doymu ve sosyal anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun (self well-being) bilişsel kısmını oluşturan yaşam doymu, kişinin bir çok yaşam alanına yönelik varolan doyumunun değerlendirmesini içermektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Yaşam doymu kesitsel bir değerlendirmeden ziyade kişinin tüm yaşamını ve yaşamının pek çok boyutunu kapsamaktadır. Schmitter’e (2003) göre, pek çok durum kişinin yaşam doyumuna etki edebilmektedir. Günlük yaşamdan elde edilen mutluluk, yaşama dair anlam, olumlu bireysel kimlik, amaçları elde etmek için gösterilen uyum, kişinin fiziksel anlamda iyi hissetmesi, kişilerarası ilişkiler ve ekonomik yeterlilik bunlara örnek gösterilebilir (Recepoğlu, 2013).

Kişinin yaşamıyla ilişkili algısının bir yansıması olan yaşam doyumunun toplum içinde önem arz ettiği kesimlerden birisi de üniversite öğrencileridir. Üniversite dönemindeki öğrenciler çalışma hayatına hazırlık yaparken bir bakıma yetişkinlik rollerine hazırlanmaktadır. Bu dönem aynı zamanda ergenlik sürecinden genç yetişkinlik sürecine geçişi içermektedir. Arnett (2000), 18-25 yaş aralığındaki kişilerin ergenlik sürecinden koştuklarını ancak yetişkinlik sorumluluklarını üstlenmeye de henüz hazır olmadıklarını ifade etmiştir. Bu dönemi “ beliren yetişkinlik” olarak adlandırmıştır. Yaşama yönelik kararların bir çoğunun netleşmediği ve arada kalmışlık hissinin hakim olduğu bu dönemdeki bireylerde yaşam doymu ve bu doyumda belirleyiciliğe sahip unsurlar önem taşımaktadır. Alan yazında yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam doymuları üzerine yapılan araştırma bulgularına göre, yaşam doymu ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanırken yaşam doymu ile kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi değişkenlerin

arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yıkılmaz ve Gdl, 2015; Çivitçi, 2012).

Literatürde yaşam doyumunu üzerinde etkisi olan pek çok unsurdan birisi de sosyal ilişkilerdir (Baykoak, 2002). Yaşam doyumunu üzerine gerçekleştirilen araştırmalara göre, cinsiyet ve ırk yaşam doyumunu üzerinde neredeyse hiçbir belirleyici özelliğe sahip olmazken psikolojik unsurların örneğin sosyal ilişkilerin, kişisel yatkınlıkların ve kültürün yaşama ilişkin doyum üzerinde daha çok yordayıcı etkisi mevcuttur (Myers ve Diener, 1995). Üniversiteli gençlerin yaşamında sosyal ilişkiler oldukça büyük önem taşımaktadır. Birey, sosyalleşmenin yoğun olduğu bu ortamda sosyal ilişkilerinde beklediği niteliği yakalayamazsa kimlik bocalaması yaşar. Bu durum, kişinin zgven duygusu geliştirmeme, gelecek kaygısı yaşama ve olumsuz durumlarda ayakta durmakta zorluk yaşamasına sebebiyet vermektedir (Dereboy, 1993). Bu araştırma bulgusunda da grldğu gibi niversite ğrencilerinin sosyal anlamda yaşadıkları kaygı yaşama dair doyumlarını kısıtlamaktadır.

### **5.3. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Yaşam Doyumuna İlişkin Değerlendirmeler**

Yapılan bu araştırmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kişinin duygularına yönelik farkındalığının olması ve duygularını uygun şekilde ifade edebilmesi yaşam kalitesinin artmasını, kişilerarası ilişkilerde olumlu sonuç almasını ve yaşama dönük pozitif algısının artmasını sağlar. Duygu düzenlemedeki sorunlar ise kişilerarası ilişkilerde problemlere, kaygı düzeyinin artışına ve ruhsal sıkıntılara sebep olmaktadır. Bu nedenle kişinin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkilenmektedir (Tümkaya ve ark., 2008). Bilinçli farkındalık ve iyi oluşun ilişkisini inceleyen araştırmalarda, yaşam doyumunu ile farkındalığın pozitif ilişki içinde olduğu, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin yaşamdan daha fazla doyum sağladıkları bulunmuştur (Yıkılmaz ve Gdl, 2015). Bu araştırmada da bahsedilen çalışmalarla tutarlı olarak, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerine farkındalık içinde yaklaşmasının hayattan elde ettikleri doyuma olumlu yönde yansıldığı tespit edilmiştir.

Son zamanlarda bilinçli farkındalığın gelişmesine yönelik psikolojik uygulamaların fazlalaştığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık müdahalelerinin

danışanların ruhsal sağlığı üzerinde pozitif etkiler yarattığı gözlenmiştir. Örneğin, bilinçli farkındalık temelli psikoterapilerin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisiyle ilgili yapılan bir meta-analiz araştırmasında, gerçekleştirilen terapiler sonucunda anksiyete ve duygu durum bozukluklarının çözümlenebileceği tespit edilmiştir. Kısacası üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını açıklamak konusunda bilinçli farkındalık düzeyi önem içermektedir (Yıkılmaz ve Gdl, 2015).

#### **5.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Geçmiş Okul Başarı Derecesine İlişkin Değerlendirmeler**

Araştırmada, öğrencilerin sosyal anksiyete, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puanları ortalamalarının geçmiş okul başarı derecesi değişkeni açısından incelenmesi sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgudan farklı olarak, Cartier, Walker ve Stein'in (2001) 8000'i aşan ve yaşları 15 ile 64 aralığında değişen katılımcılar ile yürüttükleri bir araştırmada, SAB'la ilişki halinde olabilecek risk unsurları incelenmiştir. Buna göre tespit edilen risk unsurlarından birisi okul başarısızlığı olmuştur (Cartier ve ark, 2001). Başka bir örnek olarak, Campbell (1981) ABD'de yürüttüğü bir çalışmada, eğitim faktörünün yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bulmuştur (Yetim, 1991). Bu araştırmada ele alınan örneklemin kısıtlı olması araştırma bulgusunu farklı yönde etkilemiş olabilir. Başka bir unsur olarak, bu araştırma örnekleminin üniversite sınavında yüksek başarı göstermiş bir grubu içermesi sonuçları farklı yönde etkilemiş olabilir. Son olarak, bu araştırmada katılımcıların okul başarı derecelerini değerlendirmeleri öznel görüşlerine dayanmaktadır. Kısacası öğrenciler, kişisel başarı algılarına yönelik bir değerlendirmede bulunmuşlardır. Bu konu hakkında daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.5. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Kardeş Sayısına ve Katılımcıların Ailelerinde Kaçınıcı Çocuk Olduklarına İlişkin Değerlendirmeler**

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Katılımcıların sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu arasındaki fark anlamlı bulunmazken yaşam doyumu ile katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları açısından anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu araştırmaya göre, ailelerinde birinci çocuk olanların yaşam doyumu puanları, ikinci çocuk olanların yaşam doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca birinci çocuk olanların yaşam doyumu puanları, dört ve üzeri sıralamada doğmuş olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında ilk çocuk olmanın yaşam doyumu açısından diğer sıralamada doğan kişilere göre daha avantajlı olduğu görülürken birinci çocuk olanlarla üçüncü çocuk olanlar arasında anlamlı bir fark olmaması göze çarpmaktadır. Bu konu hakkında sağlıklı yorumlarda bulunabilmek için daha geniş örneklem içeren araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Sosyoekonomik Duruma İlişkin Değerlendirmeler**

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile sosyoekonomik durumları arasında anlamlı bir fark tespit edilmezken, sosyal anksiyete ve yaşam doyumu puanları ortalamaları ile sosyoekonomik durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Buna göre, sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt bulunanların sosyal anksiyete puanları, sosyoekonomik düzeyi Orta-Üst ve Üst olanlardan yüksek olarak bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak, İzgiç ve ark.'nın (2000) Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerini kapsayan bir çalışmasında, SAB'ın sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerde daha sık görüldüğu tespit edilmiştir (İzgiç ve ark., 2000).

Bu araştırma bulgusuna göre, sosyoekonomik düzeyi Orta-Alt olanların yaşam doyumu puanları sosyoekonomik düzeyi Orta-Üst ve Üst olanlardan düşük

bulunmuştur. Bu sonuçla benzer olarak, Dorahy ve ark. (2000), yaşam doyumu düzeyini değişik kültürlerde olan üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Buna göre, ekonomik anlamda gelişmiş olan Kuzey-Batı Avrupa, Amerika ve Avustralya ülkelerinde yaşayan öğrencilerin yaşam doyumları, ekonomik olarak daha az gelişmiş olan Orta-Doğu Avrupa, Afrika ve Asya ülkelerinde yaşayan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur (Dorahy ve ark., 2000). Belirtilen çalışma sonuçları bu araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Ekonomik güçlüğü beraberinde yaşam zorlukları getirmesi kişilerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkiliyor olabilir.

### **5.7. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Yaş Değişkenine İlişkin Değerlendirmeler**

Araştırmada yer alan öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının yaş değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Farklı ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu araştıran çalışmalarda, anne-baba tutumu, yaş, kişilik özelliği ve eğitim gibi değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği bildirilmektedir (Özgen, 2012). Bunun yanı sıra yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir meta-analiz araştırmasında, iki değişken arasındaki korelasyon puanının sıfıra yakın olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 1991). Bu araştırmada yer alan katılımcıların yaş aralığının kısıtlı olması araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Sonuçların genellenebilirliğini arttırmak için bu konu hakkında yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.8. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Ebeveynlerinin Medeni Durumlarına İlişkin Değerlendirmeler**

Öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamaları ile ebeveynlerinin birliktelik durumları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların belirli bir olgunluk seviyesinde oldukları göz önüne alınırsa ebeveynlerinin birliktelik durumlarındaki farklılıkları tolere edebilecekleri varsayılabilir. Bu konu hakkında yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.9. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Ailede Psikiyatrik Tanı Varlığına İlişkin Değerlendirmeler**

Öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ailede psikiyatrik tanı varlığı değişkeni ile arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgudan farklı olarak, Liebowitz'e göre (1993), sosyal anksiyetenin ailesel geçiş riski diğer anksiyete bozukluklarına göre daha fazladır. Ayrıca SAB'lı genç yetişkin bireylerin ailesinde psikiyatrik öykü oranının SAB olmayan bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (İzgiç ve ark., 2000). Bu çalışmada yer alan örneklem kısıtlı olması bulguları farklı yönde etkilemiş olabilir. Bir diğer unsur olarak, katılımcıların ailelerine sosyal kaygı ölçeği uygulanmamıştır. Araştırmada yer alan kişiler, ailelerinde var olan sosyal anksiyete bozukluğunun farkında olmayabilir. Bu yönde yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır

### **5.10. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Öğrencilerin Okumakta Olduğu Bölüme İlişkin Değerlendirmeler**

Mühendislik bölümünde öğrenim görenlerin yaşam doyumu puanları, sosyal bilimlerde öğrenim görenlerin yaşam doyumu puanlarından düşük bulunurken, sosyal anksiyete bozukluğu ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile öğrencilerin bölümleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yaşam doyumu ölçeği kişilerin hayat şartlarını değerlendirmelerini kapsayan bir ölçektir. Mühendislik fakültesi öğrencilerinin ders ve proje yükümlülüklerinin daha yoğun olması bu farklılaşmaya sebep olmuş olabilir.

### **5.11. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Cinsiyete İlişkin Değerlendirmeler**

Öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının cinsiyet değişkeni ile arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Yaşam doyumu hakkında yapılan araştırmalar, elde edilen bulguyla benzer olarak, cinsiyet ile yaşam doyumu arasındaki farklılaşmanın oldukça az olduğunu belirtmektedir (Yetim, 1991). Sosyal fobiyle ilgili epidemiyolojik araştırmalar ise bu araştırma bulgusundan farklı olarak, kadınların erkeklere oranla



daha çok SAB tanısı aldığını ifade etmektedir. Faravelli ve ark.'nın 2500 kişiye uyguladığı bir araştırma bulgularına göre, SAB yaşam boyu görülme sıklığı %3,2 saptanırken kadınlarda erkeklere oranla 2 kat fazla olduğu belirtilmiştir (Dilbaz ve Güz, 2002). Bu durum toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara atfettiği utangaçlık ve pasifliğin bir yansıması olabilir. Bu araştırmada anlamlı fark bulunmamasını örneklem kısıtlılığı etkilemiş olabilir. Ayrıca bu araştırmada elde edilen bulguyu değerlendirirken araştırma örnekleminde yer alan kadın katılımcıların sosyal statü açısından belirli bir gelişim içinde olduklarını da göz önünde bulundurmak gerekir. Bu sonuç, kadın öğrencilerin toplumsal tabulardan etkilenmedikleri ve buna bağlı olarak yaşamlarından elde ettikleri doyumda cinsiyet faktörünün belirleyici olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

#### **5.12. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile Geçmişte Disiplin Cezası Alma Durumuna İlişkin Değerlendirmeler**

Öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte disiplin cezası alma durumu değişkeni ile arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgudan farklı olarak, Cartier, Walker ve Stein (2001) SAB'a yönelik risk unsurlarını araştırdıkları çalışmalarında, geçmişte evden kaçmış olma ve liseden atılmış olma gibi davranım bozuklukları tespit etmişlerdir (Cartier ve ark., 2001). Bögels, Van Oosten, Muris ve Smulders'in (2001) yüksek düzey SAB olan çocuklar ve onların aileleri üzerinde yürüttükleri bir çalışma bulgularına göre, yüksek düzey SAB olan çocukların, aileleri ile aralarındaki duygusal yakınlık düzeyi daha düşük bulunmuştur. Bu ebeveynlerin, çocuklarına karşı duygusal anlamda uzak, aşırı korumacı ve katı bir yaklaşım içinde olduklarını belirtmişlerdir (Bögels ve ark., 2001). Bahsedilen araştırmalar, kişilerin çocukluk döneminde aileleriyle yakın bir duygusal bağ geliştirememeleri ve katı bir tarz ile yetiştirilmeleri sonucunda bir takım davranış bozuklukları gösterebilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırmada anlamlı bir sonuç bulunmamasına ise araştırma örnekleminin kısıtlılığı etki etmiş olabilir. Bu konu hakkında yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.13. Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doymu ile Geçmişte Okulda Aşağılayıcı Yaşantıların Olması ve Geçmişte Akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Değerlendirmeler**

Öğrencilerin yaşam doymu puanları ortalamalarının geçmişte akran zorbalığına maruz kalma durumu değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Geçmişte akran zorbalığına maruz kalanların yaşam doymu puanları, geçmişte akran zorbalığına maruz kalmayanların yaşam doymu puanlarından düşük bulunmuştur. Katılımcıların sosyal anksiyete, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte akran zorbalığına maruz kalmış olma değişkeni arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.

Öğrencilerin sosyal anksiyete, yaşam doymu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların olması değişkeni ile arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Aşağılayıcı yaşantıları olanların yaşam doymu ve bilinçli farkındalık puanları, aşağılayıcı yaşantıları olmayanların puanlarından düşük bulunurken, aşağılayıcı yaşantıları olanların sosyal anksiyete puanları aşağılayıcı yaşantıları olmayanlardan yüksek bulunmuştur. Bu bulgularla ilgili bir çalışmada, SAB tanısı almış yetişkin bir gruptan ve SAB olmayan yetişkin bir gruptan çocukluk anılarını rapor etmeleri istenmiştir. SAB'lı grup daha çok olumsuz çocukluk anısına sahip olmakla birlikte okulda aşağılayıcı durumlar yaşama ve istismara uğramış olma gibi çocukluk deneyimlerinin sayısının bu grupta daha çok olduğu belirtilmiştir (Marteinsdottir ve ark., 2007) Bahsedilen çalışma, bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte olup kişilerin aşağılanmaya maruz kalmalarının yaşama dair doym ve farkındalık düzeylerini de olumsuz yönde etkileyebildiğini gözler önüne sermektedir.

## BÖLÜM 6

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların genel sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

#### 6.1. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulguların özeti aşağıda verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puanları ortalamalarının geçmiş okul başarı derecesi değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puanları ortalamalarının sahip oldukları kardeş sayısı değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.
6. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ailede kaçınıcı çocuk oldukları değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmazken yaşam doyumu puanları ile ailede kaçınıcı çocuk oldukları değişkeni arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. 1. çocuk olanların yaşam doyumu puanları 2. çocuk olanlardan yüksek bulunmuştur. Ayrıca 1. çocuk olanların yaşam doyumu puanları 4 ve üzeri sıralamada doğmuş olanlardan yüksek bulunmuştur.
7. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ve yaşam doyumu puanları ortalamalarının sosyoekonomik durum değişkeni ile arasındaki fark anlamlı

bulunurken bilinçli farkındalık puanları ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Sosyo ekonomik durumu orta-alt olanların yaşam doyumları sosyoekonomik durumu orta-üst ve üst olanlardan düşük bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu orta-alt olanların sosyal anksiyetesi sosyo ekonomik durumu orta-üst ve üst olanlardan yüksek bulunmuştur.

8. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının yaş değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

9. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının ailede psikiyatrik tanının olması değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

10. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının anne-baba birlikteliği değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

11. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının öğrencilerin okudukları bölüm ile arasında anlamlı fark bulunmazken yaşam doyumu ile öğrencilerin okudukları bölüm arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sosyal bilimlerde öğrenim görenlerin yaşam doyumu puanları mühendislik bölümünde öğrenim görenlerden daha yüksek bulunmuştur.

12. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının cinsiyet değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

13. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte disiplin cezası alma değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

14. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte okulda aşağılayıcı yaşantıların bulunması değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Aşağılayıcı yaşantıları olanların sosyal anksiyete düzeyi aşağılayıcı yaşantıları olmayanlardan yüksek bulunmuştur. Aşağılayıcı yaşantıları olanların bilinçli farkındalık düzeyi aşağılayıcı yaşantıları

olmayanlardan düşük bulunmuştur. Aşağılayıcı yaşantıları olanların yaşam doyumu düzeyi aşağılayıcı yaşantıları olmayanlardan düşük bulunmuştur.

15. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının geçmişte akran zorbalığına maruz kalma değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmazken yaşam doyumu ile geçmişte akran zorbalığına maruz kalma arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Geçmişte akran zorbalığına maruz kalanların yaşam doyumu puanları, geçmişte akran zorbalığına maruz kalmayanların yaşam doyumu puanlarından düşük bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkarak geliştirilen öneriler aşağıda belirtilmiştir.

1. Farkındalığın yüksek olması sosyal anksiyeteyi azalttığı ve yaşam doyumunu arttırdığı için bilinçli farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılmasında yarar vardır.
2. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin üniversitelerde verilmesinin, öğrencilerin duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalıklarını arttırarak kendilerine dönük yargılayıcı tutumlardan kurtulmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak öğrencilerin yaşamdan elde ettikleri doyumun artacağı düşünülmektedir.
3. Farkındalığın çocukluk çağından itibaren önemsenmesinin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin de bu konuda bilinçlendirilmesinin, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmek ve mutlu bireyler yetiştirmek adına önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlere ve öğretmenlere bilinçli farkındalık seminerleri verilmesi çocukların gelişim basamaklarını daha sağlıklı ilerlemesinde faydalı olabilir.
4. Ülkemizde bilinçli farkındalık kavramı hakkında daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.
5. Araştırmanın genellenebilirliğinin artırılması için daha büyük bir örneklem ile bu değişkenlerin ilişkisine yönelik yeni araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 23-32.

Akın, A. (2009). Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34, 152, 139 – 147.

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Self-Compassion Scale: The Study of Validity And Reliability, *Hacettepe University Journal of Education*, 33:01-1.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association, Washington DC.

Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4).

Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri* (Doctoral dissertation, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi).

Baykoçak, C. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması). *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya*.

Bögels, S. M., Van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001), “Family correlates of social anxiety in children and adolescents”, *Behaviour Research and Therapy*, 39, 273-287.

Brown, K. M. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848.

Cartier, M. J., Walker, J. R. ve Stein, M. B. (2001), “Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample”, *Psychological Medicine*, 31, 307-315.

Colle Flugel, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2010). *Complementary Nyanaponika Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 36-40.

Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13: 85, 91.

Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).

- Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1).
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Deniz, M. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1161-1170.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M. E., şahin, S. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 9, 1151 – 1160.
- Dereboy, İ. F. (1993). Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak. *Malatya: Özmert Ofset*.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(3.4), 79-86.
- Doğan, S. (2012). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Kullandıkları Çatışma Çözüm Stratejileri Arasındaki İlişki. *Cilt 1, Sayı 4, Makale 02, Issn: 2146-9199*.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C., & Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), 569.
- Ertürk, S. (1994). Anksiyete Bozukluklarında İşlevsel Olmayan Tutumların Ölçülmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezi, İzmir.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Epstein, M. (1998). Going to Pieces Without Falling Apart: Lessons from Meditation and Psychotherapy.
- Evren, C. (2010). Sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4).

- Fenichel, O. (1946). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.
- Finucane, A. ve Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry*, 6(14).
- Fistikci, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş., & Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229-243.
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Gallops, M. S., Martin, L. Y., Aaronson, C., Gorman, J. M. ve ark. (1990). Familial transmission of simple phobias and fears. A preliminary report. *Arch Gen Psychiatry*, 47(3): 252-6.
- Gest, S. D. (1997). Behavioral inhibition: Stability and association with adaptation from childhood to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 467-475.
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *J Clin Psychiatry*, 66:1351-1161.
- 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(3), 150-58.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Dodge, C. S., & Becker, R. E. (1990). DSM-III-R subtypes of social phobia: comparison of generalized social phobics and public speaking phobics. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 172-179.
- Heimberg, R. G., Juster, H. R., Hope, D. A., & Mattia, J. I. (1995). Cognitive-behavioral group treatment: Description, case presentation, and empirical support. In: Stein MB, editor. *Social Phobia: Clinical and Research Perspectives*. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1995; 293–321.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000), “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.



Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.

Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.

Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992), "The genetic epidemiology of Phobias in Women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia", *Archives of General Psychiatry*, 49, 273-281.

Kılıc, C. (1997). Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusla İlgili Sonuçlar. Türkiye Ruh Sağlığı Profili, On Rapor. Erol N, Kılıc C, Ulusoy M, Kececi M, Şimşek ZT (ed.) Ankara, Aydoğdu Ofset, T.C. Sağlık Bakanlığı.

Kolat, U., Kolat, E., Erden, S. Ç., Uzun, U. E., Akçakaya, R. Ö., & Sevindik, C. S. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarının mizaç ve karakter özellikleri. *Psychiatry*, 16(2), 122-129.

Lampe, L. A. (2000). Social phobia: a review of recent research trends. *Current Opinion in Psychiatry*, 13(2), 149-155.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.

Mancini, C., Van Amaringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. (1996), "A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia", *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1511-1518.

Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., & Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of general psychiatry*, 52(3), 230-237.

Marteinsdottir, I., Svensson, A., Svedberg, M., Anderberg, U. M. ve von Knorring, L. (2007). The role of life events in social phobia. *Nord J Psychiatry*, 61(3), 207-212.

McEvoy, P. M., Grove, R., Slade, T. (2011). Epidemiology of anxiety disorders in the Australian general population: findings of the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Aust N Z J Psychiatry*, 45:957-967.

Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü., & Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 4-10.

Miller, J. J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who Is Happy?, *Psychological Science*.6, 10-19.

Muzina, D. El-Sayegh, S. (2001). Recognizing and treating social anxiety disorder. *Cleve Clin J Med*, 68:649-657.

- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Nyanaponika Thera N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Mezuniyet Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Özgüven, H., Süngür, M. Z. (1998). Sosyal Fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9:128-138.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I. ve Tüzün, (2005), “Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı”, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(2), 60-64.
- Özyeşil, Z. (2011a). Öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011b). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. ve McQuaid, J.R. (2004).The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433- 454.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*, 311-326.
- Rinpoche, Sogyal. (2006). *Tibetin Yaşam ve Ölüm Kitabı*.Dharma Yayınları: İstanbul.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Nyanaponika Therapy*, 40(2), 142.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Sears, S. ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.

Selçukoğlu, Z. (2001). "Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Shapiro S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness- based stres reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581- 599.

Southam-Gerow, M. A. ve Kendall, P. C. (2000). "A preliminary study of the emotion understanding of youths referred for treatment of anxiety disorders", *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319-327.

Soysal, A.Ş. Bodur, Ş. Hızlı, F.G. (2005). Şimdi ve Burada Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6:268-27.

Stein, M. B., Torgrud, L. J., & Walker, J. R. (2000). Social phobia symptoms, subtypes, and severity: findings from a community survey. *Archives of General Psychiatry*, 57(11), 1046-1052.

Stemberger RT, Turner SM, Beidel DC, Calhoun KS. Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *J Abnorm Psychol*. 1995; 104, 526–531.

Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri dünyası*, 1(1), 5-11.

Şen, Ö. (2013). *Psikosomatik deri hastalığı (ürtiker, seboreik dermatit, nörodermatit) tanısı almış ve almamış kişilerde stres, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation).

The Journal of Psychiatry & Law 35. Summer (2007). Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment Tugcu, H. (1987). *Psikosomatik hastalarda psikolojik ihtiyaç örüntüsünün incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: a comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 326.

Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Wolff, P. L. (1996), "Is behavioral inhibition related to the anxiety disorders?", *Clinical Psychology Review*, 16(2), 157-172.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 133.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumunu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.

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

- Türkkan, M. Akış, B. (2005). *Türkçe Sözlük, Gendaş Yayınları, İstanbul.*
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi.
- Vertue, F. M. (2003), “From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder”, *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.
- Vollestad, J., Svetsen, B., ve Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness based stress reduction for patients with anxiety disorders: evolution in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 49, 281- 288.
- Yalçın, M., & Sütçü, S. T. (2016). Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 61-78.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. *Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.*
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri.* Bağlam yayınları.
- Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız, M. A. (2010). Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği).
- Zeidan, F., Gordon, S. N., Merchant, J., & Goolkasian P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(6), 505-521.

## EK B

### LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	

## EK A

### ARAŞTIRMA BİLGİ FORMU

Tarih:

1. Cinsiyet: 1. Kadın  2. Erkek
2. Yaşı :
3. Bölümünüz:
4. Kardeş sayınız :
5. Siz kaçınıcı çocuksunuz? :
6. Anne ve babanız şuan birbirleriyle : 1. Evli  2. Boşandı
7. Anne ve babanız boşandıysa; boşanma gerçekleştiğinde siz kaç yaşındaydınız? : \_\_\_\_\_
8. Ailenizde bir ruh sağlığı uzmanı tarafından herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı alan  
var mı? : 1. Evet  2. Hayır
9. Ailenizde bir ruh sağlığı uzmanı tarafından herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı alan varsa;  
- Size yakınlık derecesi nedir? : \_\_\_\_\_  
- Aldığı tanı nedir? : \_\_\_\_\_
10. Geçmişte okulda disiplin cezası aldınız mı? : 1. Evet  2. Hayır
11. Geçmişte okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz? :  
1. Zayıf  2. Orta  3. İyi  4. Çok İyi
12. Geçmişte akran zorbalığına maruz kaldınız mı? : 1. Evet  2. Hayır
13. Geçmişte okulda geçen aşağılayıcı yaşantılarınız oldu mu? : 1. Evet  2. Hayır
14. Sosyoekonomik durum: 1. Alt  2. Orta-Alt  3. Orta-Üst  4. Üst

<b>20.</b> Umumi yerlerde bir şeyler içmek		<b>20.</b> Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
<b>21.</b> Umumi telefonları kullanmak		<b>21.</b> Umumi telefonları kullanmak	
<b>22.</b> Yabancılarla konuşmak		<b>22.</b> Yabancılarla konuşmak	
<b>23.</b> Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		<b>23.</b> Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
<b>24.</b> Umumi tuvalette idrar yapmak		<b>24.</b> Umumi tuvalette idrar yapmak	

## EK C

### Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bu ölçek kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						



<b>7.</b> Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik gibi yapıyorum.						
<b>8.</b> Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
<b>9.</b> Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
<b>10.</b> İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
<b>11.</b> Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
<b>12.</b> Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
<b>13.</b> Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
<b>14.</b> Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
<b>15.</b> Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

## EK D

### Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK E

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih: ...../ ...../ .....

Bu çalışmanın amacı, Işık Üniversitesi öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda yardım isteyebilirsiniz. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

#### **Katılımcı Beyanı:**

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Koordinatörlüğü tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: ...../...../ .....

#### **Katılımcı:**

Adres / Tel:

İmza:

#### **Tanık:**

Adı Soyadı:

Adres / Tel: Işık Üniversitesi

İmza:

#### **Araştırmacı:**

Psikolog Nur Tuncer

Adres / Tel: Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Koordinatörlüğü

Şile: 0216 528 70 94 Maslak: 0212 286 49 11 / 6103 – 2202

İmza:

## ÖZGEÇMİŞ

**Ad Soyad:** Nur Tuncer

**Doğum Tarihi/ Yeri:** 09.03.1992/ İstanbul

**Adres:** Bozkurt cad. Metin apt. 141/12 Şişli/istanbul

**Telefon:** 05306420827

**E-Mail:** nur7uncer@gmail.com

**Mezun Olduğu Üniversite/Fakülte:** Bilim Üniversitesi/ Fen-Edebiyat Fakültesi- Psikoloji Bölümü

**Varsa Mezuniyet Derecesi:** İkincilik derecesi ile mezun

**Stajlar:** Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çapa Tıp Fakültesi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

**Dernek Üyelikleri:** Türk Psikologlar Derneği, Şizofreni Dostlar Derneği

**Yabancı Diller:** İngilizce