

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ  
YORDAYICISI OLARAK AİLESEL, BİLİŞSEL VE  
KİŞİSEL FAKTÖRLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Volkan KÜÇÜK**

**TRABZON  
Haziran, 2019**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ**  
**YORDAYICISI OLARAK AİLESEL, BİLİŞSEL VE**  
**KİŞİSEL FAKTÖRLER**

**Volkan KÜÇÜK**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek**  
**Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı**  
**Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON**  
**Haziran, 2019**

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 20/06/2019

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI



Üye : Prof. Dr. Müge YILMAZ



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Bülent GÜVEN  
Enstitü Müdürü

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

**Volkan KÜÇÜK**

**20 / 06 / 2019**

## ÖN SÖZ

Kişinin hayatının birçok alanında olumsuz bir etkiye sahip olan sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olan etkenlerin ortaya konulması, sosyal kaygının ortaya çıkmasının önlenmesinde ya da tedavi edilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları, anne-babaya bağlanma stilleri, kendilik algısı ve otomatik düşünceleri değişkenleri ile incelenmiştir.

Öncelikle beni öğrencisi olarak kabul eden, ilgisini ve sevgisini hiçbir koşulda esirgemeyen, hem lisans dönemim de hem de yüksek lisans dönemimde yolumu aydınlatan sevgili hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya sonsuz şükranlarımı sunarım. Ayrıca ilkokuldan yüksek lisans sürecine kadar öğrenim ve sosyal hayatıma katkı sağlayan bütün hocalarıma teşekkür ederim.

Hayat tecrübesi ve birikimi ile her sıkıştığımda bana yardım etmekten kaçmayan, kendi işlerini askıya alıp bana yardıma koşan hem mesai arkadaşım hem de değerli abim Mehmet Serhat PANCAROĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Bu günlere gelmemde başrolü çeken, sevgili anneciğim ve babacığim; sizlerin bana katkılarını yazmakla bitiremem. İyi ki varsınız iyi ki sizlerin bir parçasıyım, sizleri çok seviyor ellerinizden öpüyorum.

Varlığına şükrettiğim, eşim Ebru YILDIRIM KÜÇÜK. Bu süreçte yanımda olduğun, sabrını, ilgini ve sevgini benden hiçbir zaman esirgemediğin için sonsuz teşekkür ederim.

Haziran, 2019  
Volkan KÜÇÜK

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	6
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri .....	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	8
1. 4. Araştırmanın Varsayımları .....	8
1. 5. Tanımlar .....	8
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>9</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	9
2. 1. 1. Sosyal Kaygı.....	9
2. 1. 1. 1. Sosyal Kaygı Kavramı .....	9
2. 1. 1. 2. Sosyal Kaygının Etiyolojisi.....	11
2. 1. 1. 3. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi .....	14
2. 1. 1. 4. Sosyal Kaygının Komorbiditesi .....	15
2. 1. 1. 5. Kuramsal Açından Sosyal Kaygı.....	16
2. 1. 1. 5. 1. Psikanalitik Kuram .....	16
2. 1. 1. 5. 2. Davranışçı Kuram .....	17
2. 1. 1. 5. 3. Kendilik Sunum Modeli.....	18
2. 1. 1. 5. 4. Bağlanma Kuramı .....	19
2. 1. 1. 5. 5. Akılcı-Duygusal Davranışçı Model.....	19
2. 1. 1. 5. 6. Bilişsel Kurama Göre Sosyal Kaygı .....	20
2. 1. 1. 6. Sosyal Kaygı ile İlgili Tedavi Yaklaşımları .....	21
2. 1. 1. 6. 1. Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	22
2. 1. 1. 6. 1. 1. Maruz Bırakma .....	22

2. 1. 1. 6. 1. 2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma .....	22
2. 1. 1. 6. 2. Gevşeme Egzersizleri .....	23
2. 1. 1. 6. 3. Sosyal Beceri Eğitimi .....	23
2. 1. 1. 7. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	24
2. 1. 2. Genetik ve Ailesel Faktörler .....	26
2. 1. 2. 1. Bağlanma Teorisi .....	29
2. 1. 2. 2. Bağlanma Stilleri .....	30
2. 1. 2. 2. 1. Güvenli Bağlanma.....	30
2. 1. 2. 2. 2. Saplantılı Bağlanma .....	31
2. 1. 2. 2. 3. Kayıtsız Bağlanma .....	32
2. 1. 2. 2. 4. Korkulu Bağlanma.....	32
2. 1. 2. 3. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma.....	33
2. 1. 2. 4. Ergenlik ve Yetişkinlikte Bağlanma .....	34
2. 1. 2. 5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	34
2. 1. 3. Bilişsel Faktörler.....	36
2. 1. 3. 1. Biliş .....	36
2. 1. 3. 2. Bilişsel Kuram.....	37
2. 1. 3. 3. Bilişsel Yapı.....	38
2. 1. 3. 3. 1. Otomatik Düşünceler.....	38
2. 1. 3. 3. 2. Ara İnançlar .....	38
2. 1. 3. 3. 3. Temel İnançlar .....	38
2. 1. 3. 3. 4. Bilişsel Çarpıtmalar .....	39
2. 1. 3. 4. Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	40
2. 1. 4. Kişisel Faktörler .....	41
2. 1. 4. 1. Kendilik Kavramı .....	41
2. 1. 4. 2. Kendilik Algısı.....	43
2. 1. 4. 3. Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı.....	44
2. 1. 4. 3. 1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	46
2. 1. 4. 3. 2. Diğer Kuramsal Yaklaşımlar .....	47
2. 1. 4. 3. 2. 1. Ayna Benlik Teorisi.....	47
2. 1. 4. 3. 2. 2. Kohut'un Kendilik Psikolojisi .....	47
2. 1. 4. 3. 2. 3. Gerçek Kendilik Yaklaşımı.....	48
2. 1. 4. 3. 2. 4. Bilişsel Temelli Yaklaşım .....	48
2. 1. 4. 1. Kendilik Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	49
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu .....	50
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>52</b>

3. 1. Araştırmanın Modeli .....	52
3. 2. Araştırma Grubu .....	52
3. 3. Verilerin Toplanması.....	53
3. 3. 1. Ölçme Araçları .....	54
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu .....	54
3. 3. 1. 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) .....	54
3. 3. 1. 3. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ).....	55
3. 3. 1. 4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	55
3. 3. 1. 5. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ).....	56
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci .....	56
3. 4. Verilerin Analizi.....	57
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>58</b>
4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Ailesel, Bilişsel ve Kişisel Faktörleri Arasındaki İlişkiler .....	58
4. 2. Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular .....	58
4. 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Durumlarının Bazı Sosyo- Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	59
4. 3. 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	60
4. 3. 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Öğrenim Görülen Fakülte/Yüksekokul Değişkenine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	60
4. 3. 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Algıladıkları Ekonomik Düzeylerine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	61
4. 3. 4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Doğum Sırasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	61
4. 3. 5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Kardeş Sayısına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	62
4. 3. 6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Annelerinin Hayatta Olup Olmaması Durumuna Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	62
4. 3. 7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	63
4. 3. 8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Babalarının Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	63



4. 3. 9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular .....	64
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>65</b>
5. 1. Sosyal Kaygı ile Ailesel, Bilişsel ve Kişisel Faktörler Arasındaki İlişkiler .....	65
5. 2. Sosyal Kaygının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	68
<b>6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>74</b>
6. 1. Sonuçlar .....	74
6. 2. Öneriler .....	74
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	74
6. 2. 2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler .....	75
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>76</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>97</b>
<b>9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....</b>	<b>106</b>

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcısı Olarak Ailesel Bilişsel ve Kişisel Faktörler

Ergenlik döneminde yaygın bir şekilde karşılaşılan sosyal kaygıya, neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma stillerinin, otomatik düşüncelerinin ve kendilik algılarının sosyal kaygıyı yordama gücünü ortaya koymaktır. Çalışmada aynı zamanda sosyal kaygı ile cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin ekonomik düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim düzeyleri ve anne ve babanın sağ ya da ölü olma durumu gibi değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Katılımcılar, 2017-2018 öğretim senesinde Artvin Çoruh Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında eğitim hayatına devam eden öğrenciler arasından belirlenen 530 kız, 345 erkek olmak üzere toplam 875 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, Liebowitz (1987)' in geliştirip, Türkçe uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Parker, Tupling ve Brown (1979)'da geliştirilip, Kapçı ve Küçükler (2006) tarafından Türk diline uyarlanan Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ), Hollon ve Kendall (1980) eliyle geliştirilen, Şahin ve Şahin (1992b) aracılığıyla Türkçe'ye uyarlanan Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve geliştirilmesi Gilbert ve Trent (1991) ve Türk diline uyarlanması Şahin ve Şahin (1992a) aracılığıyla yapılan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) kullanılmıştır. Araştırmadaki katılımcılar ile ilgili bazı demografik bilgileri tespit edebilmek için Kişisel Bilgi Formu (KBF) hazırlanmıştır. Araştırmada elde edilen verileri analiz etmek için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Ayrıca Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Bağımsız t Testi ve Çoklu Regresyon Analizi tekniklerinden faydalanılmıştır.

Araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları ile anne koruma ve baba koruma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişkiler, anne ve baba ilgi/kontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları ile otomatik düşünceleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulgulanmıştır. Öğrencilerin kendilik algıları ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiler negatif yönde belirlenmiştir. Anne babaya bağlanma alt boyutu baba koruma, otomatik düşünceler ve kendilik algısının sosyal kaygı üzerinde anlamlı yordama gücüne sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Hatta sosyal kaygı cinsiyete, annenin eğitim

durumuna, babanın eğitim durumuna, annenin hayatta olup olmama durumuna ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar gösterirken; öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, babanın hayatta olup olmama durumu, ailenin ekonomik durumu ve kaçınıcı kardeş olduğu durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları literatür bulguları ile tartışılıp, önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Kaygı, Ana Babaya Bağlanma, Otomatik Düşünceler, Kendilik Algısı



## **ABSTRACT**

### **Familial Cognitive and Personal Factors as a Predictor of Social Anxiety in University Students**

There are many factors that cause social anxiety which can be observed commonly during adolescence. The main purpose of this study is to reveal the power of students' attachment styles to their parents, automatic thoughts and self-perceptions to social anxiety. At the same time, the relationships between the variables such as gender, education status, economic power of family, birth order, number of siblings, mother's survival status, mother's educational status, father's survival status, father's educational status and the relationships between social anxiety were also examined.

The participants consists total of 875 students (530 girls and 345 boys) who were studying in different programs in Artvin Coruh University in 2017-2018. In this study; Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), Parental Bonding Instrument (PBI), Social Comparison Scale (SCS) and Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) was used. LSAS was created by Liebowitz (1987) and adapted into Turkish by Soykan, Özgüven and Gençöz (2003). PBI was created by Parker, Tupling and Brown (1979) and adapted into Turkish by Kapçı and Küçüker (2006). SCS was created by Gilbert and Trent (1991) and adapted into Turkish by Şahin and Şahin (1992a). ATQ was created by Hollon and Kendall (1980) and adapted into Turkish by Şahin and Şahin (1992b). In order to obtain information about some demographic characteristics of the participants, Personal Information Form (PIF) was used by the researcher. SPSS 22.0 program has been used for the analysis of research data and the technique of coefficient, the technique of multiple-linear regression analysis and independent samples t-test one-way analysis of variance have been used.

As a result of the study, a positive relationship between mother protection, father protection sub-dimensions and the social anxiety of university students and also a negative relationship between the sub-dimensions of the mother's concern and the sub dimensions of the father concerns were observed. There is a positive relationship between social anxiety and automatic thoughts of university students. A negative relations between social anxiety and self-perceptions has been identified. Father protection which is one of the sub-dimensions of parental bonding, automatic thoughts and self-perception significantly predicts social anxiety. Also, while social anxiety is differing significantly according to gender, mother's education, father's educational status, mother's survival

status and number of siblings, there is no significant difference between social anxiety and education status, the father's survival status, the family's economic status and the birth order. Some of the results of the research were in parallel with the literature and also different results were obtained. The results were discussed with literature findings and recommendations were presented.

**Keywords:** Social Anxiety, Parental Attachment, Automatic Thoughts and Self-Perception



## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	53
2.	Sosyal Kaygı ile Anne Babaya Bağlanma, Otomatik Düşünceler ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişki.....	58
3.	Sosyal Kaygının Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
4.	Sosyal Kaygının Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	60
5.	Sosyal Kaygının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA sonuçları.....	60
6.	Sosyal Kaygının Ekonomik Düzeylerine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları.....	61
7.	Sosyal Kaygının Doğum Sırasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları.....	61
8.	Sosyal Kaygının Kardeş Sayısına Dayalı Farklılaşmalarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	62
9.	Sosyal Kaygının Annenin Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	62
10.	Sosyal Kaygının Annenin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	63
11.	Sosyal Kaygının Babanın Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	63
12.	Sosyal Kaygının Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	64

## KISALTMALAR LİSTESİ

- ABBÖ** : Ana Babaya Bağlanma Ölçeği  
**ABD** : Amerika Birleşik Devletleri  
**APA** : Amerikan Psikoloji Birliği  
**DSM** : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı  
**KBF** : Kişisel Bilgi Formu  
**LSKÖ** : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği  
**MYO** : Meslek Yüksekokulu  
**ODÖ** : Otomatik Düşünceler Ölçeği  
**SAB** : Sosyal Anksiyete Bozukluğu  
**SKÖ** : Sosyal Karşılaştırma Ölçeği  
**WHO** : Dünya Sağlık Örgütü

## 1. GİRİŞ

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren çevresi ile etkileşim içerisinde. Bu çevre başlangıçta kişinin en yakınında bulunan ailesi iken zaman geçtikçe bireyin etkileşime girdiği çevre genişlemekte, değişmekte ve çeşitlenmektedir. Başlangıçta aile ile sınırlı olan çevre bireyin gelişimi ile birlikte; okul, arkadaş, iş, eş, meslek gibi farklı şekillerde artmaktadır. Bu çeşitlilik insanın hayatını etkileyecek sosyal, ekonomik, kültürel ve fiziksel birçok değişiklik, yenilik ve karmaşıklık getirmektedir. Bu karmaşık yapı içerisinde insan çevresine uyum sağlayabilirse, sağlıklı iletişim ve etkileşim kurabilirse hayatında başarıyı yakalama olasılığı yüksek olacaktır. Bu başarı okul hayatını, aile hayatını, meslek hayatını olumlu etkileyebileceği gibi kişinin kendine olan güveni, saygınlığı gibi kişisel özelliklerini de olumlu etkileyebilecektir. Sosyal bir varlık olan insanın sosyalliğini sürdürebilmesi ve başarı ihtiyacını karşılayabilmesi için iletişim gereklidir. İletişim; başlatılması, sürdürülmesi ve sonuçlandırılması gereken bir süreçtir. Bazıları için bu süreç kolaylıkla başarılabilirken bazı bireyler için bu süreç başarısız olan içinden çıkılması zor bir hale dönüşebilmektedir. Bunun nedeni kişinin kendisinden ve çevresinden kaynaklanıyor olsa bile, bu başarısızlık kaygı ortaya çıkarabilmektedir.

Kaygı; sınırlılık, korku, endişe ve endişelenmeye neden olan çeşitli bozukluklar için kullanılan genel bir terimdir. Kaygı normal, olağan, insan olmanın getirdiği bir duygudur. Evrensel görüşe göre kaygı; insanları tehlikeli yerlerden uzak durmaya teşvik ederek hayatta kalmalarını sağlayan uyarlayıcıdır. Kaygı, gelecekte olması muhtemel tehdidin beklentisi olarak; korkudan ayırt edilebilir, gerçek veya hissedilen yakın bir tehdide karşı verilen duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). Beck (2015) kaygıya sahip kişilerin ana düşüncelerinin güçlerine yönelik bir tehlike arz ettiğini ve etraflarındaki uyarıların bu düşünce ile değerlendirdiğini, bu uyarılara yönelik korku, bekleyiş ve tetikte olduklarını aktarmıştır. Sosyal kaygı bunlardan birisidir.

Sosyal kaygı, bireyin tanışık olmadığı kişiler ile bir araya geldiği ortamlarda, bu kişilerin dikkatinin kendisinin üstünde olabileceği bir ya da birden fazla maşeri eylemden açıkça ve devamlı endişe duyması, küçük duruma düşeceği veya hicap duyabileceği şekilde hareket sergileyeceğinden korkmasıdır (APA, 2014). Mazalin ve Moore (2004) sosyal kaygıyı bireyin toplum içerisinde veya sosyal ortamlarda performans gösterirken kendisi ile dalga geçileceği, küçük düşürüleceği ve diğer insanların kendisini olumsuz bir şekilde değerlendireceği endişesini fazlası ile yaşamaması ve bu endişelerinden kaynaklı sosyal ortamlardan uzaklaşma ile neticelenen yaşam biçimi şeklinde tanımlarken, Sübaşı (2007) sosyal ortamdaki ilişkilerin sonucu olan, temelinde başkaları tarafından yetersiz



olarak değerlendirilme yatan, başkaları üzerinde gerçek veya hayali olan belirli izlenimlerinden şüpheli olduklarında görülen kaygı olarak tanımlanmıştır. Sosyal ortamlardan kaçınmanın göze çarptığı bu kaygı çeşidinde kişi başkalarının kendini reddeceğini, kabul etmeyeceğini düşündüğünden kaçınma davranışını gösterebilmektedir (Teachman ve Allen, 2007). Diğer kaygı türlerinden sosyal kaygıyı ayıran özellik, gerçek veya gerçek olmayan platformlarda kişilerce değerlendirilme yapılması yahut değerlendirme yapılma durumunun olmasıdır. Sosyal kaygı, bundan dolayı “değerlendirilme kaygısı” isminde adlandırılabilir. Sadece başkaları tarafından değerlendirilmek ve nasıl algılandığını düşünmek değil, bir de başkaları tarafından değerlendirilme olasılığının bulunması da sosyal kaygıya neden olmaktadır (Beck ve Emery, 2015). Sosyal kaygının tanımlarından anlaşıldığı üzere sosyal kaygılı kişiler; başka insanlar tarafından olumsuz algılanacağını ve değerlendirileceğini düşünen, bu düşüncenin neticesinde kaygı duyan ve kaygıdan kurtulabilmek ya da kaygıyı kontrol edebilmek için sosyal ortam ve ilişkilerden uzaklaşan bireyler olarak görülmektedir.

Kişi hayatının her alanında az da olsa kaygı yaşayabilmektedir. Tanınmayan, yeni bir topluluğa girme, insanlar ile iletişime geçme, bu topluluk önünde konuşma gerçekleştirme, topluluk içerisinde yemek yeme, topluluğun ortak alanlarını (WC gibi) kullanma gibi durumlarla karşı karşıya kalındığında her insanda bir miktar kaygı ortaya çıkabilmektedir. Sosyal kaygı birçok insanda görülebilir bir durumdur ancak zamanla kazanılan ve edinilen deneyimler kaygı oluşturan sosyal duruma alışılmasını sağlar ve böylelikle kaygının zamanla azalmasına neden olur (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985). APA (2014)' de, kaygı şiddeti az olan bireylerin dikkatli ve duyarlı olduğunu, kaygı şiddeti fazla olan bireylerin yaşamlarını etkileyecek şekilde aktivitelerinin sınırlandığını belirtilmektedir. Böyle bir durumda sosyal kaygıdan bahsedilebilir. Gerilim heyecan duygusu ile ortaya çıkmaktadır. Heyecanın zirve yaptığı dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik kişiliğin oluşmaya başladığı, genel hatları ile 12-21 yaş arasını kapsayan fiziksel değişimle birlikte psikolojik değişimin de gerçekleştiği dönemdir. Ergenlerin beğenilme ve onay görme arzularından kaynaklı davranışlarında değişkenlik gözlenebilir (Burkovic, 2016). Ergenler başkalarına kendilerini ifade edemeyeceklerini, ifade etseler bile yanlış anlaşılacaklarını ve kendileri ile alay edileceğini düşündüklerinden sosyal ortamlardan uzak durmaya başlarlar (Erden ve Akman, 2001).

Sosyal kaygı ile literatürdeki bulgular, oldukça yaygın bir bozukluk olduğunu ve çoğunlukla ergenlik çağında belirginleştiğini, yaşam boyu rastlanılma oranının %4 ile %13 arasında değiştiğini, insanların %80 gibi büyük bir oranında 11 yaşından sonra başladığını %50' sinde ise 20'li yaşlarda başladığını ve sosyal kaygısı olan bireylerin 18 yaşından önce tanı aldığını göstermektedir (Morrison, 2016; Nelson ve diğ. 2000; Stein ve Stein,

2008). Sosyal kaygı en fazla ergenlik çağında kendini göstermektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Bruce ve Atezaz (1999) sosyal kaygının başlangıç yaşının 11-19 yaş arası olduğunu yaptıkları çalışmalarda ortaya koymaktadırlar. Bu bilgiler doğrultusunda sosyal kaygının daha çok ergenlik döneminde ortaya çıkan ya da tanılanan bir kaygı bozukluğu olduğu anlaşılmaktadır.

İnsanın hayatı boyunca etkileşime girdiği sosyal çevrelerin insanın davranışları üzerinde etki bıraktığı ve yönlendirici konumda olduğu düşünülmektedir. Birey yaşamındaki ilk etkileşimini ailesi ile gerçekleştirir. Bundan dolayı bireyin anne ve babası ile ilişkisi önem kazanmaktadır. Bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerinde çocuk ve anne-baba ilişkilerinin, çocuğun gelişimine, diğer bireylerle olan ilişkilerine ve sosyal çevreye olan psikolojik uyumuna etki ettiği hususunda umumi bir kabul bulunmaktadır (Kapçı ve Küçükler, 2006).

Bowlby (1969) bağlanma kavramından bahsetmiştir. Kişinin ilk çocukluk dönemlerinde kendine bakım veren kişi ile etkileşimi hayatındaki ilk ilişkilerinin temelini oluşturmakta ve bu etkileşim gelecek dönem özelliklerine yön vermektedir. Bowlby, çocuğun bakımını karşılayan kişi ile çocuk arasında sosyal ve psikolojik bir bağ oluştuğunu söylemektedir. Bağlanma; çocuğun bakımını üstlenen kişinin, destekleme, koruma, çocuğun rahatını sağlama gibi işlevlerini yerine getirmesi ile oluşur. Genel hatları ile bağlanma güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde ayrılmaktadır. Keskin ve Çam (2007), güvenli bağlanmanın sağlıklı duygusal ve sosyal gelişime katkı sağlayacağını ve birey için endişe yaratan durumlardan koruyabileceğini belirtmektedir. Güvene dayalı ilişki deneyimleri çocuğu sosyal dünyaya yöneltmekte, güven duygusu kazanamamış ve deneyimlememiş çocuk ise sosyal ilişkilerde geri planda durmakta ve dış dünyaya şüphe ile yaklaşmaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar dış dünyadaki tehditlere, olumlu olumsuz durumlara karşı bağlandığı kişiyi bir güven üssü olarak görmekte ve çevrelerini keşfetmekten çekinmemektedirler. Güvensiz bağlanan çocuklar ise; dış dünyaya karşı daha geri planda durmakta ve endişe duymaktadır (Doğan, 2016). Bağlanma ilişkisindeki başarılar gelecek dönemdeki ilişkileri ve kişiliği olumlu yönde etkilediği gibi bağlanmadaki olumsuzluklar ve yetersizlikler ilerleyen yaşamında çocuk üzerinde çeşitli problemlerin kendini göstermesine sebep olmaktadır (Pearson, Cowan, Cowan ve Cohn, 1993). Allen, Moore, Kuperminc ve Bell (1998), ergenlerle yaptıkları çalışmada bağlanma organizasyonun ergenin sosyal etkileşimini etkilediğini vurgulamışlar, sağlıklı bir şekilde oluşmamış bağlanmanın ilerleyen dönemlerde akran ilişkilerinde yetersizlik, depresyon ve kaygı gibi davranış sorunlarının ortaya çıkmasına neden olacağını belirtmişlerdir. Yapılan bir araştırmada güvenli bağlanma ile dışa dönük olma değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler gözlenirken, güvensiz bağlanmayla içe dönüklük ve geri çekilme

eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen 2002). Sosyal kaygının etiyolojisi ile ilgili yapılan bir çalışmada ise; sosyal kaygı, çocukluk döneminde çocuğun ana babaya güvensiz bağlanması ile ilişkilendirilmiştir (Eng, Heimberg, Hart, Schneier, Liebowitz, 2001). Ekşi, Kardaş ve İnci (2018), geçmiş araştırmaların bulgularını özetleyerek ana babaya güvensiz bağlanma durumunun artması ile sosyal kaygının yükseldiği bilgisini aktarmışlardır. Bu bilgiler ışığında bireyin geçmişte anne baba arasında kurduğu ilişkinin niteliği gelecek dönemlerdeki sosyal ilişkilerini, davranışlarını sergilerken duygu ve düşünce durumunu etkilediği söylenebilir.

Biliş, zihnin akışını gerçekleştiren sözel veya hayali parçalara verilen isimdir. Her bireyin kendine özgü bilişsel yapısı vardır. Bu özgün yapılar temel ve ara inançlar ve otomatik düşüncelerden oluşmaktadır. İç içe geçmiş daireler olarak bu yapıyı değerlendirilecek olursa; otomatik düşünceler en üst yüzeyde, daha sonra ara inançlar ve merkezde yani çekirdek kısmında temel inançlar yer almaktadır. Otomatik düşünceler kişinin zihninden bir anda geçen ve daha çok duygusal anlamda sıkıntı yaşadığı anlara eşlik eden düşüncedir. Davranışın soyut düzenleyicisi olan ara inançlar, kişinin kendi veya başka insanların davranışlarından dolayı edinilmiş deneyimlerle daimi hale gelmiş umutlar ve kaideler olarak tanımlanabilir. Temel inançları ise kişinin geçmiş yaşantılarından ve deneyimlerinden kaynaklı oluşmuş ve kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili temel davranış varsayımlarını oluşturan zihinsel yapıları olarak belirtilebilir (Türkçapar, 2012). Beck (2001)'e göre bireyin kendisine yönelik yaşantısıyla edindiği inançlar olumlu ve olumsuz olabilir. Ancak gerilim yaşanan durumlarda, olumsuz inançları daha çok hareket halinde olurlar. Hiyerarşik düşünülecek olursa deneyimlerle oluşmuş temel inançların ara inançları, ara inançların da otomatik düşünceleri ve dolaysı ile davranışları etkileyeceği söylenebilir. Sosyal kaygı, psikoloji biliminin ilgilendiği ruhsal bir problem olarak ele alınabilir. Corey (2008)'e göre ruhsal problemler hatalı düşüncelerden, eksik veya hatalı bilgilerden çıkarılan yanlış çıkarımlardan kaynaklanır. Kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinin sosyal ortamlardaki problemlerle baş edebilme konusunda kişiyi olumsuz etkilediği ve sosyal ortamlarda yaşanılacak başarısızlığın kendisi ile ilgili olumsuz algı oluşturacağını ve bu durumun sosyal kaygıyı arttıracığı bildirilmektedir (Gurber ve Heimberg, 1997). Clark ve Wells (1995) işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin sosyal kaygının oluşumunda önemli bir rol oynadığını ifade etmektedirler. Yapılan araştırmalar olumsuz bilişsel yapıların sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynadığını, özellikle olumsuz otomatik düşüncelerle sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu, kişinin kamuya açık sosyal performans sergileyeceği durumlarda otomatik düşüncelerin bireyin performansını etkileyeceğini ve kişinin geçmiş yaşantıları üzerinde yapılacak olumlu düzeltmelerin sosyal kaygının azalmasında etkili olacağını ortaya koymaktadır (Calvete,

Oruea ve Hankin, 2013; Glashouwer, Vroling, DeJong, Lange ve DeKeijser, 2013; Reimer ve Moscovitch, 2015; Visla, Cristea, Tatar ve David, 2013). Bu bilgiler; yaşantılar ve deneyimler yolu ile kazanılmış, kural haline dönüşmüş ve zihne yerleşen düşüncelerin sosyal ortamlardaki düşünceleri ve davranışları etkilediği düşüncesini oluşturmaktadır.

İnsanın içerisinde doğup büyüdüğü ortamın çeşitli özellikleri (kültür, gelenek ve görenekler), ailesi başta olmak üzere çevresi ile kurduğu ilişkiler ve yaşantıları onun gelişimine etki etmektedir. Yaşantıların ve çevrenin katkı sağlayıcı olup olmama durumu, bireyin gelişimi açısından da olumlu ya da olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Kişinin kendini ve dış dünyayı nasıl algılayacağını özellikle yakın etrafı ile kurduğu temasları belirlemektedir (Sezer, 2010). Kişinin kendini çeşitli yönlerden değerlendirmesi (akademik açıdan, fiziksel açıdan, yetenekleri açısından gibi) ve bu durumları diğer insanlar ile karşılaştırması sosyal hayattaki yerini belirlemesine olanak sağlayacaktır. Bu süreç sosyal karşılaştırma ile gerçekleşir (Gülbahçe, 2007). Sosyal karşılaştırma ve kendilik algısı literatürde birbiri yerine kullanılabilen kavramlardır. Rosenberg (1965), kendilik algısını kişinin kendisi hakkında uygun gördüğü ya da görmediği bir yorumlama biçimi olarak tanımlamıştır. Kişinin kendini doğru ya da yanlış değerlendirmesi bir nevi kendi analizini yapması sosyal ortamlardaki davranışlarını, herhangi bir grup ya da toplulukla etkileşime geçmeden önceki düşüncelerinin performansını etkileyeceği düşünülmektedir. Zou ve Abbott (2012) yaptıkları çalışmanın yapılmış diğer araştırma bulguları ile örtüştüğünü, sosyal kaygılı bireylerin performans değerlendirmelerinin kendilerine olumsuz geri bildirim olarak etki ettiğini, sosyal kaygı düzeyi arttıkça kişinin kendini değerlendirmesinin olumsuz bir yön alacağını ortaya koymaktadır. Başka bir çalışmada Koparan, Şahin ve Kuter (2010), kişinin kendini olumlu değerlendirmesi ve kendine yönelik olumlu inançlarının artması sosyal kaygı düzeyini azaltacağını ileri sürmüşlerdir. Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin bu kaygıya eşlik eden davranışlarının, kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğini bilinmesi ile açıklanabilir (Leary ve Jongman-Sereno, 2014). Kişinin kendini çevresindeki insanlarla kıyaslaması, fiziksel ve duygusal bir değerlendirmeye alması sosyal performansını etkileyebilmekte ve doğru ya da yanlış bir şekilde ortaya konan davranışlar olumlu- olumsuz geri bildirim olarak dönmektedir. Yanlı ya da yanlış değerlendirmelerin kişinin performansını olumsuz etkileyeceği düşünüldüğünden, geri bildirimler pekiştirici görevi görecek ve bu davranışlar kalıcı hale gelebilecektir. Kişinin kendini olumsuz değerlendirmesinin sosyal performansını etkileyeceği, tekrar aynı davranışı ortaya koyma ya da sosyal ortamlara girmeme gibi problemler yaşayacağını böylelikle sosyal kaygının ortaya çıkacağı şeklinde yorumlanabilir. Bu çalışmada sosyal kaygı ile anne- babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve kendilik algısı arasındaki ilişkiler incelenerek sosyal kaygının sebebini ortaya çıkarmak için planlanan çalışmalara katkı sağlayacağı

ümit edilmektedir. Ayrıca sosyal kaygının bu değişkenler ile ilişkisinin ortaya çıkması kişinin kendi ruh sağlığına, ailelerin çocuk yetiştirme tutumlarına ve sosyal kaygı problemini ortadan kaldırmak ya da azaltmak için müdahalede bulunacak uzmanlara doğru yöntemi uygulamaları hususunda yardımcı olabileceği öngörülmektedir.

## **1. 1. Araştırmanın Amacı**

Üniversite öğrencilerine ait ailesel, bilişsel ve kişisel faktörlerinin sosyal kaygı durumlarını ne düzeyde yordadığının incelenmesi araştırmanın temel amacıdır. Çalışmada, ayrıca; üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin gelir düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim seviyeleri, anne babanın hayatta olup olmama durumu gibi) açısından farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

### **1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri**

1. Sosyal kaygı ile anne-babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve kendilik algısı arasında anlamlı ilişkiler vardır.
2. Anne–babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve kendilik algısı sosyal kaygıyı yordamaktadır.
3. Sosyal kaygı bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin gelir düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim seviyesi ve anne ve babanın hayatta olup olmama durumu gibi) göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

## **1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

İnsanı diğer varlıklardan farklı ve özel kılan en belirgin yanı iletişim kurabilmesidir. Bu özelliği sayesinde insan kendini ve çevresini tanıyabilmekte ve anlamlandırabilmektedir. Kişinin kendini gerçekleştirebilmesi yani kendini tanıyabilmesi, ihtiyaçlarının farkında olabilmesi ve yaşamını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için, sosyal çevresi ile kuracağı etkileşim önemlidir. Aynı zamanda değer görmek, beğenilmek ve başkaları tarafından onaylanmak da insanın gereksinimleri arasındadır. Bundan dolayı bireyde diğerleri tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirilme düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Bu düşünceler ile oluşan sosyal kaygı bireyin sosyal ilişkilerinden rahatsızlık duymasına, sosyal ilişki ve ortamlardan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu duygu durumunun neticesinde ise kişinin yaşamı olumsuz etkilenmektedir. Sosyal bir varlık olarak insanın sosyal olma özelliğini engelleyeceği ve sosyalliğini kısıtlayacağı için bu

araştırmanın temel konusunun sosyal kaygı olması araştırmayı önemli hale getirmektedir. Toplumda yaygın olarak görülen ve bireyi hayatının birçok alanında olumsuz etkileyebilecek sosyal kaygı ergenlik döneminde ve aynı zamanda sosyalleşmenin oldukça önem kazandığı üniversite eğitim sürecini kapsayan genç yetişkinlik döneminde görülen bir rahatsızlıktır. Ergenlik kişinin kişiliğinin alt yapısını oluşturduğu, bireyde fiziksel ve duygusal birçok değişimin meydana geldiği bir dönemdir. Bireyin içinde fırtınaların koptuğu, kendini göstermeye, karşı cinse kendini ispatlamaya ve farklı grup ve topluluklara dâhil olmaya çalıştığı bir evredir. Aynı zamanda ergenlerin aile ortamından uzaklaştığı akran gruplarına yakınlaştığı gözlenmiştir. Genç yetişkinlikte birey artık iş ve eş seçimi gibi kararlarını alıp geleceğine yön vereceği bir süreç içerisinde. Daha fazla kendini göstermek, daha fazla etkileşime girebileceği ortamlarda bulunmak durumundadır. Sosyal işlevselliği ön plana çıkartan bu özellikler sosyal kaygı kavramını kritik hale getirmiştir. Kendini ifade edemeyen, ifade etmeye çalışırken kekeleyen, yüzü kızaran, gözlerini kaçırarak birey, sosyal yaşamında, akademik yaşamında, kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Yaşamının erken döneminde bu tarz sorunlarla karşılaşan kişi madde kullanımı, duygu durumu bozuklukları gibi farklı problemlerle karşı karşıya kalabilir. Araştırma grubu olarak üniversite öğrencilerinin seçilmesi; üniversite döneminin hem ergenliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlarına denk gelmesi hem de sosyal kaygının gelişimi ve sosyal kaygı için alınması gereken önlemler konusunda olumlu katkılar sağlayabileceği düşüncesinden kaynaklanmaktadır.

Bireyin; çocukluk döneminde anne ve babası ile kurduğu ilişki, bakıcısı konumunda olan kişinin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamama durumu, olayları ve kendisini değerlendirirken ki bilişsel yapısı ve kendisini algılama şekli sosyal kaygıyı etkileyen faktörler olarak düşünülmektedir. Çocukluk döneminde anne ve baba veya bakıcısı tarafından ihtiyaçlarının karşılanması, destek görmesi kişinin gelecekte katılabileceği sosyal ortamlardan kaçınmayan ve kendini rahatça ifade edebilen bir yapıya sahip olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca çevre tarafından pekiştirilen davranışların sayısının artması kişinin kendini olumlu algılamasını ve davranışlarını rahatça ortaya koymasını sağlayacaktır. Bu sosyal çevrenin kişinin düşünce yapısını da etkileyeceği öngörülmektedir. Bundan dolayı sosyal kaygının ana babaya bağlanma stillerinin, bilişsel yapılarından biri olan otomatik düşüncelerin ve kendilik algısı ile ilişkilerinin bir arada değerlendirilmesi bu kaygı türünün nereden kaynaklanıyor sorusuna daha iyi cevap verme imkânı sunacağı ve bu tür ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara bilgi desteği sağlayacağı umulmaktadır.

### 1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya ait sınırlılıklar aşağıdaki gibidir:

1. Çalışma grubu, Artvin Çoruh Üniversitesi'nin bazı fakülte ve meslek yüksekokullarında 2017-2018 bahar döneminde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur.

### 1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırmaya katılım sağlayan Artvin Çoruh Üniversitesi öğrencilerinin veri toplama araçlarını samimi ve içten bir şekilde cevapladığı ve katılımcılardan geçerli ve güvenilir bilgiler alındığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmaya uygun olduğu varsayılmaktadır.
3. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

### 1. 5. Tanımlar

Araştırmada sarf edilen temel kavramlar ve tanımları:

*Sosyal Kaygı:* İnsanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma ve utanma duygularını tetikleyen, sosyal ortamlarda performans ortaya koyarken belirgin bir endişe yaratan kaygı türüdür (Robinson, 2010).

*Bağlanma:* Çocuğun bakıcısı ile hem fiziksel hem de ruhsal açıdan güven veren bir ilişki arayışında olduğu süreçtir (Masterson, 2008).

*Otomatik Düşünceler:* Kendiliğinden ortaya çıkan, fikirlere ve düşünmeye dayalı olmayan ve genellikle doğru olduğu kabul edilen düşüncelerdir (Beck, 2014).

*Sosyal Karşılaştırma:* Bireyin kendi ilgi, yetenek ve tutumlarını kendini başkaları ile kıyaslayarak fark etmesidir (Aronson, Wilson ve Akert, 2012).

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

### **2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi**

Çalışmanın bu kısmında, ilgili literatür dikkate alınarak sosyal kaygı, genetik ve ailesel faktörler, bilişsel faktörler ve kişisel faktörler değişkenleri ile alakalı teorik bilgiler ve daha önceden bu değişkenlerle ilgili yapılmış bazı çalışmalar bulunmaktadır.

#### **2. 1. 1. Sosyal Kaygı**

Bu bölümde, sosyal kaygı ile ilgili olarak ele alınan kavramlar, sosyal kaygının yaygınlığı, sosyal kaygının görülme sıklığı, sosyal kaygıya eşlik eden hastalıklar, kuramsal açıdan sosyal kaygı, sosyal kaygı ile ilgili tedavi yaklaşımları ve sosyal kaygı ile alakalı çalışmalar yer almaktadır.

##### **2. 1. 1. 1. Sosyal Kaygı Kavramı**

Kaygı, sebebi belli olmayan durumların yarattığı sıkıntı, korku ve endişe halidir. Kaygı, bireylerin olumsuz bir durumla karşılaşacağına ve bu durumun engellenemeyeceğine yönelik düşüncelerle ortaya çıkmaktadır (Antony ve Swinson, 2008). Kaygı ile korku kavramları karıştırılabilmektedir. Kaygı sinirlilik, korku ve gerginlik olarak açıklanırken; korku ise daha çok zihinsel bir süreci kapsamaktadır. İstenmeyen durumlara yönelik sezgiler, korku sürecini oluşturmaktadır (Beck, 2008). Kişiler, kendilerine ilişkin herhangi bir tehditle karşılaştıklarında kaygı yaşarlar. Kaygının oluşumunda, bireyin zarar görme korkusu oldukça önemli bir etkidir (Beck ve Emery, 2015).

Cüceloğlu (2015) insanların yaşamları boyunca kaygının yaşanmasının önemli olduğunu bildirmektedir. Gündelik yaşamımız içerisinde tehlikelerle karşı karşıya kalmaktayız. Tehlikeli durumlardan uzaklaşabilmek için çeşitli başa çıkma yolları kullanılır ve bu esnada kaygı yaşanmaktadır. Yaşanan kaygı, oldukça normal bir duygudur. Belirsizliğin arttığı durumlarda ise kaygının düzeyi de artmaktadır. Kaygının birey için en önemli yanlarından birisi de bireyin tehlikeli durumlara karşı önlem almaya zorlamasıdır.

Kaygıyla karşı karşıya kalındığında, bireylerin organizmalarında duygusal, davranışsal ve fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Öznel yaşantılardan alınan memnuniyet durumu, kaygının ortaya çıkışını önemli derecede belirlemektedir. Kaygı, bireyin yaşamına sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için, verilen doğal ve normal tepkilerdir. Belirlenen hedefler ve amaçlar doğrultusunda, gereken eylemlerin yapılmasına



fırsat tanıyan kaygı, bireylerin tehlikeli durumlar karşı önlem almasını ve kendisini koruması gerektiğini bildirmektedir (Berksun, 2003). Kaygının bireyin hayatında var olması gereken bir olgu olduğunu, ancak fazla ve kontrol edilemeyecek seviyelere ulaştığında bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına zarar verebileceğini söylemek yanlış bir yargı olmayacaktır. Sosyal kaygı insan hayatında her zaman kendini gösterebilecek kaygı çeşitlerinden bir tanesidir.

Sosyal kaygı, topluluk içerisinde küçük düşme ve hata yapabilme korkusuyla oluşmaktadır. Korkular, gerçek bir tehlikenin varlığıyla ya da tehlikeyle karşılaşılma ihtimali sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kaygılar ise mantık dışı korkuları ve endişeyi kapsamaktadır. Çevresel faktörler veya dürtüler, bireyin gerginlik yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşanan gerginliğe karşı herhangi bir savunma mekanizması geliştirilmediğinde ise kaygı oluşmaktadır (Burkovik, 2016).

Sosyal kaygı, kaygı bozuklukları arasında bireye en fazla zararı veren kaygı türüdür. Sosyal kaygı, yaşanabilecek diğer kaygı türlerine göre bireyin sosyal ilişkilerine direkt etki etmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygının yaşanması, sosyal ortamlardaki ve karşı cins ile kurulan ilişkilere zarar verip, bireyin yalnız kalmasına yol açmaktadır (Noyes ve Hoehn-Saric, 1998).

Özbay ve Palancı (2001) sosyal kaygının alt boyutları olduğundan bahsetmektedir. İlk alt boyut değersizliktir. Değersizlik, bireylerin kendisini değersiz, başarısız algılaması ve çevreden gelebilecek eleştirilere kapalı olma durumudur. Değersizlik aynı zamanda bireyin kendisini olduğu gibi kabul edememesinin de bir sonucudur. İkinci alt boyut, kaçınmadır. Bu alt boyutta iletişim kurma konusunda birey çekingendir ve topluluk içerisine girmekten kaçınmaktadır. Ayrıca sürekli olarak bir başkası tarafından izlendiğini düşünmektedir. Son alt boyut ise kritize edilme kaygısıdır. Bu alt boyut, bireyin oto kontrolünü sağlamak için çok fazla çaba sarf etmesini kapsamaktadır. Toplum içerisinde yanlış davranacağı ve küçük düşeceğine yönelik kaygılar bulunmaktadır.

Sosyal kaygısı olan bireyler, çevresindeki kişilerde olumlu etki bırakmak istese de, bu konuda yetenekli olduklarından şüphe duyarlar. Sosyal kaygı yaşayanlar, başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirilmekten korkarlar. Bu korku, çevresindeki etkileyemeyeceği ve rezil olabileceği düşüncesinden kaynaklanır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olanlarda sıklıkla davranışlarını sınırlandırma, utangaçlık ve toplum içerisinde riskten kaçınma davranışları görülmektedir (Kashdan ve McKnight, 2010).

Sosyal kaygı, bireylerin dikkatlerini toplamasını engellediği gibi, gerginlik düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Sosyal kaygı yaşayanlar, engellemelerin ve gerginliğin nedeni olarak ise sosyal etkileşimin oldukça önemli olduğunu dile getirmektedir. Normal şartlar altında yaşanan gerginlikler, bireylerin güdülenmesini

sağlarken, yüksek düzeyde gerginlik bireylerin işlevselliğine zarar vermektedir. Böylelikle sosyal kaygının temelleri atılmaktadır (Burger, 2006).

Sosyal fobi ile kaygı arasında bir takım benzerlikler bulunmaktadır. Sosyal fobi ile kaygının ayrıldığı nokta ise yaşanan olumsuz durumun düzeyidir. Sosyal fobide bu durum daha belirgindir (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaygı yaşayanlar, kendisini tehlike ya da tehdit altında hissetmektedir. Bu düşünce yapısı, sosyal kaygı yaşayanların kendilerine ya da sahip oldukları nesnelere zarar verilme endişesine sebep olmaktadır (Beck, Emery ve Greenberg 2005).

Sosyal kaygı kavramının birçok tanımı yapılmıştır. Yapılan tanımlardan yola çıkarak çeşitli benzerliklerin olduğu söylenebilir. Bu benzerlikler, aşağıdaki gibi ifade edilmiştir:

1. Sosyal ilişkiler olumsuz etkilenmekte ve ilişkilere zarar vermektedir.
2. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, başkaları tarafından izlendiği düşüncesine sahiptir.
3. Topluluk içerisinde rezil olma ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşandığından, topluluk içerisine girmekten kaçınılmaktadır. Böylelikle sosyal kaygının yarattığı olumsuz etkilerden kurtulmak istenmektedir.
4. Topluluk içerisinde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaktadırlar.

Baltacı (2010) sosyal kaygının başlangıç döneminin, daha çok ergenlik döneminde olduğunu ifade etmiştir. Fakat 35 yaşından sonra da sosyal kaygının oluşabileceği bildirilmektedir. Bireylerin stres düzeyini artıran unsurları ve ihtiyaçlarının, sosyal kaygı düzeyinin artmasında ya da azalmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Sosyal kaygının başlangıç yaşına yönelik çeşitli görüşler bulunmaktadır. Yapılan araştırmada 13-24 yaşları arasında sosyal kaygının başlayabileceği bildirilirken (Ümmet, 2007), başka bir araştırmada sosyal kaygı başlama yaşı olarak 15 gösterilmektedir (Kashdan, 2007).

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı karşılaşılabilecek bir durumdur. Sınıf ortamında konuşmaktan çekinen ve kendisini ifade etmekte zorlanan öğrenciler olabilmektedir. Üniversite öğrencileri, buldukları konum itibarıyla yoğun ilişkilerin yaşandığı bir dönem olduğundan, sosyal ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, üniversite döneminde sosyal kaygıya önem verilmeli ve incelenmelidir (Ümmet, 2007).

### **2. 1. 1. 2. Sosyal Kaygının Etiyolojisi**

Sosyal fobide nadir olarak biyolojik literatür eleştirilmiştir. Moutier ve Stein, sosyal fobinin yapısal ve metabolik beyin anormallikleriyle ilişkisi olduğunu belirtmişler,

dopaminerjik, seratonejik ve noradrenerjik, neuro transmitter fonksiyonlar kadar iyi olduğunu gözlemişlerdir (Hofmann ve DiBartolo, 2001).

Birkaç risk faktörleri içinde, biyolojik, ailesel ve genetik; erken mizah (davranışsal engelleme), sosyalizasyon örnekleri ve psikolojik faktörler sayılabilir. Sosyal fobinin gelişiminde ailesel faktörlerin rolü hakkında deliller artmıştır. Aile çalışmaları ve aile tarihi yaklaşımının her ikisinde, kişiler akrabalarla karşılaştırıldığında, sosyal fobili kişilerin ilişkilerinde, sosyal fobinin oranı daha yüksek bulunmuştur. Birçok araştırma, temel olarak, yetişkinler arasındaki sosyal fobinin aile başlangıçlı olmasına odaklanmakla beraber, aileler ve çocukları arasındaki sosyal fobiyle ilgili özel bağlantılar konusunda çok az araştırma vardır. Kaygı ve sosyal fobi ile ilgili yapılan çalışmalarda çocuklarda yüksek oranlarda sosyal fobi görülmektedir.

Birçok çalışma, sosyal fobinin gelişiminde ailenin önemli bir rol oynadığını göstermesine rağmen, genetik etkiler ve özel aile çevre faktörlerinin (ebeveyn stilleri) terminolojide ailevi bağlantıları hakkında çok az deneysel kanıtlar vardır. Son birkaç çalışma, özellikle sosyal fobinin, gereğinden fazla koruma veya reddetme, onların ebeveynlerinin geçmişle ilgili oranı, anksiyete rahatsızlığı olan yetişkinlerle kanıtlanmıştır. Ebeveyn karakteristiklerinin her ikisi, bireysel olarak ve birleştirildiğinde, (literatürde sevgisiz kontrol olarak tanımlanır) kişiler arası etkileşim ve sosyal durumlarda, çocukların gelişiminin sonraki zorluklarının sonucu olduğu görülmüştür (Lieb ve diğerleri, 2000).

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı ile anne baba tutumları arasındaki ilişki ve sosyal kaygı açısından ailede görülebilecek risk faktörleri incelenmiştir (Erkan, 2002). Araştırmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet ve anne baba tutumlarına göre farklılık gösterip göstermediği; düşük ve yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip ergenlerin ailelerinde yer alan risk faktörlerinin neler olduğu ve ebeveyn tutumlarını nasıl tasvir ettikleri araştırılmıştır. Çalışma, Adana ve İçel'deki genel lise türündeki okullarda öğrenim gören 782 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma neticesinde, anne ve baba tutumlarının, Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği puanları ile Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği puanları üzerindeki etkisi anlamlı olarak bulgulanmıştır. Anne baba tutumlarını otoriter ve koruyucu-istekçi olarak algılayan öğrenciler, anne baba tutumlarını demokartik olarak algılayan öğrencilerden, uygulanan ölçeklerden daha yüksek düzeyde puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bandelow ve diğerleri (2004), yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı bozukluğunda erken travmatik yaşam olayları, ebeveyn tutumları, ailede ruhsal rahatsızlık öyküsü ve risk faktörlerini incelemişlerdir. Araştırmaya, 50 sosyal kaygı bozukluğu olan ve 120 kontrol grubu katılmıştır. Sonuçta, ebeveynlerden ayrılma, ebeveynlerin boşanması, aile içi şiddet gibi, bildirilen erken travmatik yaşam olaylarının, sosyal kaygı bozukluğu olanlarda,

kontrollere göre anlamlı olarak daha fazla olduğunu, kontrollerle karşılaştırıldığında sosyal kaygı bozukluğu olanların, ebeveyn tutumlarını, anlamlı olarak daha uygunsuz olarak tanımladıklarını, sosyal kaygı bozukluğu olanların anlamlı olarak, daha fazla ailede psikiyatrik bozukluk öyküsü bildirdikleri görülmüştür.

Çocuk ve ergenlerin %1'i sonraki yaşamlarında kendilerini rahatsız edecek sosyal fobi tanısı almaktadırlar. Sosyal fobili kişilerin birinci derece yakınlarında sosyal fobi görülme riski yüksektir. Yapılan aile çalışmaları ve aile öyküsüne dayanan çalışmalarda, sosyal fobililerin yakınlarında, kontrol gruplarından daha fazla sosyal fobiye rastlandığı görülmüştür. Yaklaşık %9-20" si, yakın akrabalarında benzer bozukluktan söz etmişler, ailelerinde aynı hastalığın görülme sıklığının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal fobililer, anne babalarının aşırı koruyucu, fakat duyarlı olmayan bir yapıya sahip olduklarını belirtmişlerdir (Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün, 2005).

Öztürk ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada, sosyal fobili çocuklara sahip annelerde sosyal fobi oranı ve sosyal fobik davranışların sıklığını belirlemeyi amaçlamışlardır. 8-16 yaşlarında sosyal fobi tanısı almış çocukların annelerine ve benzer yaş aralığında kontrol grubunda olan çocukların annelerine Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Belirti Tarama Testi uygulanmış, tanısal görüşme yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal fobili çocuklara sahip annelerde sosyal fobi görülme oranı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuklara sahip annelerde görülme oranından fazla bulunmuştur. Ancak ortaya çıkan fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır. Kaçınma bölümünde, gruplar arasında anlamlı fark saptanmıştır. Ek olarak, Belirti Tarama Testi'nin somatizasyon, depresyon, hostilite alt ölçeklerinde sosyal fobili çocuklara sahip annelerde, anlamlı oranda yüksek puanlar gözlenmiştir. Sosyal fobinin gelişiminde farklı ailesel etkenlerin rol oynayabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmacılar, acil durum ve sosyal fobinin sürdürülmesinde genetik ve çevresel etkilerin sonuçlarının kombinasyonu olduğuna inanırlar. Biyolojik teoriler, bazı çocukların utangaçlık veya yaradılıştan engellenen bir genetik yatkınlıkla doğduğunu ileri sürerler. Ek olarak belirli aile modelleri, çocuk yetiştirme alışkanlıkları, okul deneyimleri ve bir de rol oynama etkilidir. Bazı araştırmalar, sosyal olarak fobik çocukların ebeveynleri ve ergenlerin kendilerinin sosyal olarak kaygılı olma eğilimlerinin, daha az girişken ve başkalarının fikirleriyle daha üst düzeyde ilgili olduğunu bulmuşlardır. Bu ebeveyn stili, potansiyel tehlikelerle dolu, küçük düşürücü ve utandırıcı kelimelerle çocuğa mesaj iletebilir. Çoğu ebeveynler, çocuklarını reddetme ve üzme, doğal isteklerini korumaları aslında, sosyal durumdan çocuğun kaçmasını destekleyebilir, bu kasıtsızca sürdürülen korku ve kaygının modelidir (Albano, Chorpita ve Barlow, 2003).

Monfries ve Kafer (1994) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygının kaynağını incelemiştirler. Araştırmanın örneklemini 385 Avustralyalı yetişkin oluşturmuştur. Deneklerin yaş ortalamaları 30,63' tür. Araştırmada, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği ve Toplumsal ve Kendilik Bilinci Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kendilik bilinçliliği ve toplumsal kendilik ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmuştur.

Öztaş (1996) çalışmasında, toplumsal ve sosyo demografik değişkenlerin sosyal anksiyete üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya, 17-29 yaşları arasındaki 232 Hollandalı ve 420 Türk üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin, Hollandalı öğrencilere göre sosyal durumlarda, daha fazla rahatsızlık duydukları görülmüş, öğrencilerin sosyal davranış sıklıklarında bir fark saptanmamıştır. Düşük seviyede ekonomik kaynaklara sahip aileleri olan Türk öğrenciler, sosyal durumlardan daha çok rahatsızlık duyduklarını ve sosyal durumlara daha az teşrif ettikleri görülmüştür. Kız ve erkek öğrenciler arasında duyulan rahatsızlık ve davranış sıklığı açısından bir fark bulunmazken, kızlarda sosyal davranış sıklığının daha fazla sosyo ekonomik değişkenden etkilendiği görülmüştür.

Gümüş (1997) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, Kocaeli Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören ve tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 608 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri; cinsiyet, yaş, akademik başarı durumu ve öğrenim görülen fakülte türüne göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygı ile anne babalarının eğitim seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın lise ve üniversite düzeyi eğitim seviyesine sahip olma lehinde olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Tespit edilen fark küçük ve büyük kentlerin lehinedir.

### **2. 1. 1. 3. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi**

Sosyal kaygı bozukluğunun, Amerika ve Avrupa'da görülen epidemiyolojik çalışmalarında, ömür boyu hüküm sürme oranı %7 ile %16"dır. Kronik yön ve yüksek eş zaman, 15 ve 18 yaşları arasında başlama yaşıyla, çok genç bireyleri etkiler. Her nasılsa bu rahatsızlığa rağmen, psikofarmakoloji ve psikoterapötik tedavilere bugünlerde elde edilir cevap verir, sadece sosyal fobiklerin %25'i kendine mal edilen tedaviyi kabul ederler. Eğer birey 18 yaşının altındaysa minimum olarak 8 aylık bir tedavi süreci gerekir (Furmark, 2000).Sosyal kaygıda, tedaviye başvurma yaşı, genellikle, başlangıçtan 15-25 yıl sonra 30 yaşlarında olmaktadır (Dilbaz, 2000).Sosyal kaygı, ABD'de sıklıkla rastlanan

hastalıklardan birisidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Fransa'da yürütülen epidemiyolojik çalışmada, ömür boyu görülme sıklığı %14,4 oranıyla sosyal fobiye aittir (Türkçapar, 1999). Halk önünde konuşma en yaygın korkudur ve performans durumunda, normal popülasyon deneyimi önemli korkuların %15 ve %30'u arasındadır. Sosyal fobili bireyler, sık sık belirgin olarak şiddetli kaygı meydana gelmeden, bu durumdan kaçar. Sosyal fobi erken olarak 11-19 yaşları arasında başlar. Bu, yaşam kalitesinde sosyal fobinin tedavisi ve tanınmasında önemlidir (Tillfors, 2004). ABD'de sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 8000 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada rahatsızlığın yaygınlığı, kadın bireylerde %15,5, erkek bireyler %11,1 çıkmıştır (Dilbaz ve Güz, 2002). Sosyal kaygının, 1 ay yaygınlık oranı %4.5'tir. Depresyon ve genel anksiyete rahatsızlığından sonra 3. en sık rastlanan rahatsızlıktır (Moutier ve Stein, 1999). Bunu major depresyon ve alkol bağımlılığı takip eder. Ulusal Comorbidity inceleme sonuçları, yaşam zamanına sosyal fobinin yaygınlık oranının %13,3 olduğunu gösterir ve bu sonuçlar, mesleki ve sosyal görevlerde önemli bozuklukların sonuçlarıdır (Hofmann ve DiBartolo, 2001). Sosyal kaygı bozukluğunun, yetişkinlikte bir yıllık görülme sıklığı %4-8'dir. Çocuklardaki görülme sıklığı ise %1.4'tür. 12 ile 24 yaşlarındaki ergen ve genç erişkinlerdeki görülme sıklığı %7.2'dir. Bu yaş grubu kızlarda %9.5, erkeklerde ise %4.9'dur (Işık ve Taner, 2006). Davidson, Hughes, George ve Blazer (1993), yaptıkları araştırmada, sosyal fobiye epidemiyolojik bir yaklaşımla 6 ay ve yaşam boyu görülme sıklık oranı, demografik özellikler, ailesel özellikler, yapısal ve okul güçlükleri, psikiyatrik eş zamanlı hastalıklar, intihar eğilimi, sosyal desteğin boyutları açısından incelemişlerdir. 3801 denekle bir yıl arayla iki görüşme yapılmıştır. İkinci görüşmeye 2993 denek katılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal fobinin 6 aylık görülme sıklık oranı %2.7, ömür boyu görülme sıklık oranı %3.8 ve eş zamanlı olmayan sosyal fobinin, ömür boyu prevalans oranı %0.6 olarak bulunmuştur. Sosyal fobinin başlangıç yaşının ortalama, 14.6 olduğu, sosyal fobisi olan ve olmayanlar arasındaki farklı değişkenlerin çoğunlukla, eş zamanlı diğer bozukluklarla ilişkili olduğu, kaçma davranışı, yalan, hırsızlık ile ilişkisi olduğu, annede psikiyatrik bozukluğa, 10 yaşından önce ebeveynlerin boşanmalarına, diğer anksiyete bozukluklarına sıklıkla rastlanıldığı, psikolojik tedavi ve sosyal fobi için tedavi arayışının az olduğu ve düzelme oranının %27 olduğunun bulunduğunu belirtmişlerdir.

#### **2. 1. 1. 4. Sosyal Kaygının Komorbiditesi**

Sosyal kaygı bozukluğu farklı psikiyatrik bozukluklar ile birlikte ortaya çıktığında, şiddeti daha fazla artar ve tedaviye daha az cevap verir. Bunun yanı sıra bu gibi durumlarda intihar teşebbüsü ve düşüncesinde artış görülebilmektedir (Dilbaz ve Güz, 2006). Hastalığın başlangıç yaşı ne kadar küçükse, komorbid bir hastalığın görülme oranı

o derecede yüksektir (Wittchen, Stein ve Kessler, 1999). Klinik ortamlarda yapılan araştırmalarda genel olarak hastaların sosyal kaygı bozukluğu tedavisi için değil, beraberinde getirdiği rahatsızlığın düzelmesi adına hekime başvuru yaptıkları saptanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğuyla birlikte seyreden hastalık sebebiyle sosyal kaygı bozukluğu kendisini gizleyebilmektedir. Bundan dolayı altta yatan sosyal kaygı bozukluğunun gözden kaçması istendik tedavi sürecine ket vurabilmektedir (Dilbaz ve Güz, 2006). Çoğu olguda sosyal kaygı bozukluğu belirtileri eklenen hastalıktan önce başlar. Bu durum sosyal kaygı bozukluğunun diğer bozukluklara zemin hazırladığını düşündürmektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu ile beraber sıkça görülen rahatsızlıklar; panik atak, konuşma bozukluğu gibi anksiyete bozuklukları, depresyon gibi duygudurum bozuklukları ve alkol uyuşturucu gibi madde kullanım bozukluklarıdır (Kessler, Mroczek ve Belli, 1999). Epidemiyolojik Alan Çalışması sonuçlarına göre, sosyal kaygı bozukluğu olgularının %31'inde ek bir bozukluğun olmadığı belirtilmektedir (Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman, 1992). Ulusal Eştani Çalışması'nda ise, sosyal kaygı bozukluğuna eşlik eden psikiyatrik bir hastalığın bulunma oranı %81 olarak bulunmuştur (Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle ve Kessler, 1996).

### **2. 1. 1. 5. Kuramsal Açıdan Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygı bozukluğuna dair çeşitli kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde özetlenebilir.

#### **2. 1. 1. 5. 1. Psikanalitik Kuram**

Freud, kaygı durumunu travmatik bir durum olarak ele almış ve bu durumu çaresizlik ile açıklamıştır. Travmatik durumun yinelemesi beklentisi ise tehlikeli durumu temsil eden ve egoyu harekete geçiren bir uyarıcı olarak açıklanmıştır. Bu durum, egonun varlığı için tehlike olarak görülen içgüdüsel bir dürtüye eşlik etmesine yol açarak, kişilerin bilinç düzeyinde yer bulmamak adına savunma mekanizmalarını kullanmaya yönlendirir (şahin, 1993). Bu mekanizmalar, kişiyi rahatsız eden durum veya düşüncelerin, kişinin istekleri dışında bilinçaltına indirgenmesini sağlar. Bu indirgenme var olan mevcut enerjiyi ortadan kaldırmaz ve duygusal birikime sebep olur. Biriken enerji anksiyete olarak ortaya çıkar ve bireylerin boşalım sağlamasında etkili olur. Freud bu enerjinin id tarafından baskı altına alındığını açıklamıştır (Geçtan, 2014).

Psikoanalitik kurama göre, sosyal kaygılı bireylerin anne, baba ve bakıcıları ile olan ilişkilerinde; utandırılan, eleştirilen, aşağılanan, alay edilen ve terk edilen bireyler olma

ihhtimali oldukça yüksektir. Bu istenmeyen durumlar, erken çocukluk döneminde içselleştirilerek, sonraki süreçlerde kişinin çevresindeki insanlara karşı yansıtımları ile devam eder. Bu olumsuz yansıtımlar, kişinin etrafındaki insanların kendinden kaçınmasına sebep olabilir. Bu istenmeyen süreçlerin önlenmesi için, ilk çocukluk dönemi oldukça önemlidir. Bu dönemde çocuğun hayatında aktif rol oynayan yetişkinler; çocuğun kaygı ve korkularına duyarlı olarak, telafi etme çabasında olursa sosyal kaygı oluşumunun önüne geçilebilir (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı, psikanalitik yaklaşıma göre sosyal ortamda oluşan ve herkesin karşılaşabileceği bir durumdur (Gabbard, 1992).

### **2. 1. 1. 5. 2. Davranışçı Kuram**

Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygıyı, uyarın-tepkil davranışı sisteminde öğrenilmiş davranışlar olarak açıklamaktadır. Çevrede meydana gelen uyarınlara karşı bireyin geliştirmiş olduğu koşullanma ve tepkiler davranışın temelini oluşturur (akır, 2010).

Sosyal kaygıda, davranışın öğrenilmesinde uyarının defalarca tekrarından daha önemli olan, öğrenme ve doğal gözlemdir. Sosyal kaygı oluşmasında etkili olan uyarınlar tekrar etmese de aynı tepkiler meydana gelmektedir. Koşullanma modelinde, koşullanmış uyarının düzenli pekiştirilmesi gerekirken, sosyal kaygının oluşumunda davranışların tekrarından daha önemli olan Şey davranışın gözlemlenmesidir (Koçak, 2001).

Sosyal kaygının oluşmasında davranışçı kuram üç temel kavramdan bahseder. Bu kavramlar doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımıdır. Doğrudan koşullanma, kişinin bulunduğu ortamlarda doğrudan travmatik olabilecek yaşantı deneyimi sonucu kaygı hissetmesiyle gerçekleşir. Gözlemsel ğrenmede, kişi istenmeyen bir deneyim yaşayan kişiyi gözlemleyerek kaygı duymaya başlar. Bilgi aktarımında ise kişinin başka insanlardan sözel/sözel olmayan yollarla sosyal ortamın tehlikeli olduğu bilgisini alması söz konusudur. Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygının oluşumunda kişinin doğrudan yaşadığı travmatik deneyimlerin yani doğrudan koşullanmanın diğer kavramlardan daha etkili olduğu bulunmuştur (Türkçapar, 1999).

Davranışçı yaklaşımda kaygı, kişinin rahatsız edici durumdan kaçınmasına sebep olur. Bu Şekilde kişi, kendine korku, kaygı veren uyarıcıdan ve onun etkilerinden kaçınmak amacıyla sosyal ortamlardan uzaklaşmayı tercih eder (Gümüş, 2010).

Sosyal ortamlardaki koşullanma durumlarının oluşum biçiminden bağımsız olarak, kaçınma davranışları korku ve kaygıların korunmasına hizmet eder. Bu kaçınma davranışı ile kişiler, yaşamak istemediği durumlardan uzaklaşmayı ve içinde olmak istemedikleri durumlardan kaçınmayı, böylece anksiyete düzeylerini indirgemeyi amaçlamaktadır. Davranışçı kuram çerçevesinde açıklanan bu kaçınma davranışı, süreç içerisinde pekiştirilerek, tekrarlamalara yol açabilecektir. Davranışçılar tarafından olumsuz



pekiştirme olarak adlandırılan bu durum, kaygı yaşanan durumlar karşısında kaçınma davranışları sergilemenin kaygıyı azaltması ve kaçınma davranışı için bir pekiştireç işlevi görmesi açısından ele alınmaktadır (Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2009).

### 2. 1. 1. 5. 3. Kendilik Sunum Modeli

Bu yaklaşıma göre sosyal kaygının oluşumunda kişinin, diğer insanların gözünde olumlu bir etki bırakamama korkusu rol almaktadır. Kendilik sunumu modelinde sosyal kaygı, gerçek veya gerçek olmayan sosyal alanlarda değerlendiriliyor olma durumunda ortaya çıkan benlik imajım gerçek yahut gerçek dışı seyirciler karşısında kontrol etme çabasıdır (Ümmet, 2007).

İnsanlar sosyal bir ortamda diğer insanlar karşısında konuşma yaparken, diğer insanların dikkatlerinin üzerine yoğunlaştığını, odak noktası olduğunu hisseder. Bu gibi durumlarda birey değerlendirilme kaygısı içine girer. Kendini sunma kuramına göre sosyal kaygısı yoğun olan birey başkaları tarafından olumlu değerlendirilmek ister; ancak bu konuda kendine yeterince güvenemez. Bu yaklaşımda, sosyal kaygıya etki eden etmenlerin başında insanlar tarafından beğenilmeme korkusu yer alır (Çakır, 2010; Kılıç, 2005; Ümmet, 2007).

Kendilik sunumu modeli; Leary ve Schlenker tarafından geliştirilen sosyal kaygıya ilişkin en kapsamlı açıklamayı içeren yaklaşımdır (Gümü, 2002). Leary (1983), yaptığı çalışmalarda benlik kavramı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal kaygılı bireyler kendileri hakkında yeterince olumlu bir değerlendirme yapamamakta, çevreleri tarafından eksiksiz algılanmaları gerektiğini düşünmektedirler.

Bu modelin ana fikri, sosyal kaygı ile ilgili sorulan birçok soruya cevap vermektir, bu sorular:

1. İnsanlar kişilerarası ilişkilerde kaygı durumu yaşadıklarında korktukları şey nedir?
2. Birçok insanın başkalarıyla olan iletişim hallerinde sinirlendiklerini; bu kişilerin mümkün olduğunca sosyal etkileşimlerden kaçtıklarını ve özellikle zor bir şekilde sosyalleşmelerini tehdit eden faktörler nedir?
3. Neden bu kaygı kişiden kişiye göre değişmektedir?
4. Neden bazı insanlar sosyal etkileşimlerde bu kadar rahatken diğerleri bu kadar zorluk çekmektedir?

Bu model sosyal kaygının, bir bireyin başkaları üzerinde belirli bir izlenim yaratmak istediğinde ve bu durum sonucunda başarılı olacağından şüphe etmesini kapsamaktadır. Ayrıca, kişinin sosyal becerileri de bu modele eklenmiştir. Bu modele göre, sosyal kaygıya

sahip olan kişiler genellikle insanlar üzerinde izlenim bırakmaya çalışmaktadırlar. Bu kişiler istedikleri izlenimi bırakamazlarsa, tutucu bir tavır benimserler ve kişiyi kaybetmekten endişe duyarlar. Bu modelin amacı, yukarıdaki soruların cevabına göre, kişi için uygun bir terapi yöntemi bulmaktır (Leary ve Kowalski, 1995).

#### **2. 1. 1. 5. 4. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı, bebeklerle ana babaları ya da ona bakım verenler arasında kurulan iletişim biçimidir. Bağlanma kuramına göre sosyal kaygının oluşmasının temelleri, bebeğin fiziksel ve diğer gereksinimlerinin yeterli düzeyde giderilip giderilmemesi sonucu dış dünyayı güvenli ya da güvensiz olarak değerlendirmesi doğrultusunda şekillenir. Bu dönemde bebek ona bakım veren kişiyle güvenli bir bağlanma oluşturamazsa dış dünyayı da güvensiz bir yer olarak değerlendirir ve bu da dış dünyaya karşı savunma mekanizmaları geliştirmesine sebep olur. Savunma mekanizmalarını yoğun kullanan kişi kendini tehlikelere karşı korumaya yoğunlaştığı için enerjisini başka alanlarda gösterememektedir (Deniz, 2006).

Çocuğun ilk yıllarında ona bakım veren kişi ile kurmuş olduğu bağlanma biçimi, çocuğun kişilik gelişiminde oldukça önemli etkilere sahiptir. Bağlanma kuramına göre sosyal kaygının temelinde güvensiz bağlanma sorunları vardır. Sosyal kaygısı olan ve kaçınma davranışı sergileyen kişilerde, çocukken bakım verenle sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmediği, bakım verenin sevgisini kaybetme korkusunu yoğun derecede yaşadığı gözlemlenmiştir. Güvensiz bağlanan çocukların yetişkinlikte de utangaç, kendisini geri çeken, çekingen ve sosyal ortamlardan uzak duran kişiler olduğu gözlemlenmiştir (Keskin ve Orgun, 2007).

Bowlby'nin geliştirmiş olduğu bağlanma kuramı çocuğun ailesinde yaşadığı bağlanma şeklini ileride diğer insanlarla ilişkilerinde de kullandığını belirtir. Ailesi tarafından istenmediğini, onlar tarafından sevilmediğini hisseden çocuk ileride başkaları tarafından da seilmeyeceğini düşünür. Duyarsız, duygusal yokluk hissettiren, reddedici ve güvensizlik duygusu hissettiren ailede yetişen çocukların ileride psikolojik problemler yaşadığı görülür. Çocukluk çağında ailesiyle yaşadığı bu deneyimler çocuğun ileride de sosyal ortamlara karşı kaygı geliştirmesine sebep olur (Şişman, 2016).

#### **2. 1. 1. 5. 5. Akılcı-Duygusal Davranışçı Model**

Akılcı-Duygusal Davranış Modeli'nin öncüsü Albert Ellis'tir. Bilişel-davranışçı yaklaşımların en popüler olanı bu modeldir (Clark, 2000). Ellis'e göre insanların davranışları düşünceleri sonucunda oluşmaktadır ve insanların düşünceleri her zaman

sağlıklı olmamaktadır. Ellis duyguları kişinin inanç sisteminin oluşturduğunu savunmaktadır. İnsanların yaşadığı duygusal rahatsızlıklar akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklanmış ve insanların bu düşünceleri genelde toplumdan öğrendiğini ifade etmiştir (Sharf, 2015).

Sosyal kaygılı bireyler, toplum içinde konuşurken hem iyi konuşmayı hem de konuşurken hiç bir sıkıntı yaşamadıklarını göstermeyi amaçlamaktadır. Buradaki irrasyonel inanç "topluma karşı güzel ve rahat konuşmak zorundayım. Bunu yapamamak şanssızlık değil, berbat bir durum olur ve bu durum benim yetersiz bir insan olduğumu gösterir" şeklindeki ifadelerdir. Sosyal kaygıdaki olası ego anksiyetesi: (a) Etkili konuşmak zorundayım; kötü konuşsam iyi olmaz, (b) Konuşurken kaygı duymamalıyım, çünkü etrafımdakiler beni kaygılı görürse iyi olmaz. Yaşadığı huzursuzlukla ilgili olarak ise: (a) Toplum içinde konuşurken yeteneksiz görünmemeliyim, (b) Konuşmayla ilgili yaşadığım kaygı oldukça ağır. Buna dayanmam! Çok rahatsız edici. Bu gibi ifadelerle kendini göstermektedir. Yaşanan bu anksiyete, Ellis tarafından kişilerin düşük engellenme toleransına sahip olması ile açıklanmaktadır (Türkçapar, 1999).

### **2. 1. 1. 5. 6. Bilişsel Kurama Göre Sosyal Kaygı**

Bilişsel modele göre kişiler daha önceden zihinlerinde mevcut olan inançları ile uyumlu bilgileri seçici bir dikkatle fark etmektedir. Sosyal kaygıya sahip olan kişiler, etrafındaki diğer insanlara kıyasla daha yetersiz performans sergileyeceklerini düşünmektedirler. Bu yetersizlik düşünceleri insanlardan eleştiri alacağına ve dışlanacağına dair yeni düşüncelerin de oluşmasına kaynaklık edebilecektir. Örneğin; sosyal kaygısı yüksek olan bir kişinin zihni, topluluk önünde gerçekleştireceği bir konuşma için; "Bu işi de kötü yapacağım.", "Konuşamayacağım, beceriksiz görüneceğim.", şeklinde bilişsel çarpıtmalara sahiptir. Bu düşünceler kişinin kaygısını artırarak, kaçış yolları aramak için teşvik edici olacaktır. Sosyal kaygılı bu kişi, konuşma durumunu ilgilendikçe zihnindeki bu sabit düşünce yapıları onu rahatsız edecektir (Beck, 2015).

Sosyal kaygı yaşayan birey, var olan sosyal durumu olumsuz şekilde algılayarak, bir tehlike olduğuna inanır. Buna bağlı olarak bu sosyal durumla baş edebilmek için, kendini bu tehlikelere karşı koruyacak işlevsel olmayan düşünceler geliştirir. Sosyal kaygısı yüksek kişilerde, gerçek bir tehdit olmasa da tehlike karşısında gösterilen bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal değişiklikler gözlemlenir. Yanlış zamanda ortaya çıkan bu tepkiler, kişinin bu tepkileri kontrol etmek için de ayrı bir enerji sarf etmesiyle beraber kişinin daha çok sosyal kaygı yaşanmasına neden olur (Mercan, 2007).

Bu kişiler, hayatında güven duyma ve çevresini kontrol etme ihtiyacındadırlar. Kontrolü yitirdiğini düşünen birey bu kontrolü ne kadar kendi kapasitesinin üzerinde görüyorsa kaygısı da o derece artacaktır (Sazak ve Ece, 2004).

Bilişsel kuramın sosyal kaygıyı açıklarken kullandığı bir diğer kavram bilişsel şemalardır. Bilişsel şemalar, insanların kendileri, diğerleri, toplumsal olaylar ve roller hakkında sahip oldukları bilişlerin örgütlü bütünüdür. Bilişsel şemalar bazı alt sistem ve modlardan meydana gelir. Bu modlar bilişsel organizasyonun alt sistemini oluşturur ve hayatta kalma, tehlikelerden korunma, benlik gelişimi gibi belirli uyumsal prensipleri içerir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde tehlikeye maruz kalma ve saldırı tehdidinde açık olma modu etkindir. Bu modla kişi, gereğinden fazla tehlikeye karşı uyarılmış olarak harekete geçmeye çalışır. Yanlış şemaların etkinleşmesi, gerekli şemaların gereğinden az uyarılmasına sebep olur (Beck ve Emery, 2015).

Bu kuramda, sosyal kaygılı bireyler, girdikleri sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceğine odaklandıkları, kendilerinin başaramayacağına inandıkları için korkulan onları istemedikleri sonuçlara doğru yönlendirir. Kişi kendi başaramayacağı inancına öylesine odaklanır ki sonunda bu korku onu başarısızlığa iter (Beck ve Emery, 2015; Türkçapar, 2012).

### **2. 1. 1. 6. Sosyal Kaygı ile İlgili Tedavi Yaklaşımları**

Sosyal kaygı bozukluğunun insan yaşamının erken dönemlerinde kendini göstermesi ve neredeyse yaşamının her alanında varlığını hissettirmesi bu problemin ortadan kaldırılması yönünde bir takım adımların atılması durumunu ortaya çıkarmaktadır. sosyal kaygı kişinin ailevi ilişkilerinde okul yaşantısında, akademik başarısında, sosyal ilişkilerinde, iş ilişkilerinde, karşı cins ve eş ilişkilerinde olumsuzluklara etki edebilecek bir yapıya sahiptir. bundan dolayı insanların ev,iş,okul ve sosyal ortamlarda sağlıklı bir yaşama devam edebilmesi için sosyal kaygı probleminin çözülmesi gerekmektedir. Sosyal kaygının hem bilişsel hem de davranışsal boyutlarının bulunmasından kaynaklı, bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin bu sorunun çözümünde daha etkili olacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygılı insanlarda kaygı oluşturan durumların fark edilmesi adına bilişsel davranışçı yöntemler uygulanmakta, kişinin kaygı durumları ile karşı karşıya gelmesi için cesaretlendirilip desteklenmektedir ( Alper, Bayraktar ve Karaçam, 2017).

Sosyal kaygı probleminin çözümünde kullanılabilecek çeşitli yöntemler ile alakalı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **2. 1. 1. 6. 1. Bilişsel Davranışçı Terapiler**

Sosyal kaygı bireyin kendisinin davranışları ve diğer insanların bu davranışları değerlendirme şekilleri ve işlevsel olmayan inançlarını içermektedir. bireyin bilişsel ve davranış sistemi arasındaki etkileşim değerlendirilerek, işlevsel olmayan düşünce ve inançların gözden geçirilmesi, olumlu düşüncelerin belirlenmesi ve desteklenmesi amaçlanır. sosyal kaygılı bireylerin ana öğesinin olumsuz otomatik düşünceler olduğu söylenebilir. Bundan dolayı bireyler dikkat objesi olma ve diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme düşüncesi geliştirebilir. Otomatik düşünceler ortama özgü yorumlamalar ve davranışın belirleyicileri olarak durumsal kabullenmeler içermektedir. bu sebeple bilişsel davranışçı tedavi yöntemlerinde sorunların bireysel olarak değerlendirilmesi ayrı bir önem arz etmektedir (Köroğlu ve Güleç, 2007).

#### **2. 1. 1. 6. 1. 1. Maruz Bırakma**

Maruz bırakma tekniği ile endişe oluşturan durumlar karşısında bireylerin bilişsel ve duygusal tepkilerini gözler önüne sermeyi hedeflenmektedir. Kaygı yaratan durumlar karşısında daha mantıklı düşünme yerine, bu durumların ortaya çıktığı alanlarda 'gerçekten endişelenmeli miyim' sorusunu tekrar sormalarını sağlamaktır. Bireyler kaygı oluşturan durumlara, kaygı durumu azalana kadar maruz kalmaları için desteklenip cesaretlendirilirler. Maruz kalma sadece gerçek yaşam olayları ile değil simülasyonlar aracılığı ile de yapılabilir. Simülasyonlar terapistin danışanını izleme ve aynı zamanda o anda davranışı ya da düşünceyi desteklemek veya değiştirmek için geri dönüt sağlanabilmesi açısından avantajlı bir yöntem olarak görülmektedir (Yalom, 2007). Kaygıya sebep olan durumlar ile yüzleşmek kişilerin kendileri ile ilgili olumsuz duygularının azalmasına, belirli durumlarda risk almanın gerekli olduğuna ve en önemlisi kaygı oluşturabilecek durumların aslında kaygı oluşturabilecek bir olgu olmadığı düşüncesine katkı sunabilir (Sheehan, 1999).

#### **2. 1. 1. 6. 1. 2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

Kişinin kaygı geliştiren durumlarının çözüme kavuşturulabilmesi için fiziksel tepkilerini ortaya çıkaran nedenler ve düşünce yapıları yeniden değerlendirilmelidir. Bireyin düşüncesinde var olan tehlikeli olabilecek durumların aslında endişe yaratacak bir duygu olmadığı, nefes alıp verme gibi basit bir işlem olduğu şeklinde yorumlayabilmesi sağlanmalıdır. Birey kaygı oluşturan durumlar ile mücadele edebilmesi için bu durumlara karşı müdahale şekilleri kademeli olarak tasarlanmalıdır (Deniz, 2007).

İşlevsel olan tepkiler ortaya çıkarabilmek için yeniden yapılandırma sürecinde mantığa uygun ve akılcı bir tavır sürdürülmelidir. Bilişsel yeniden yapılandırmada terapist, sürece ilk olarak bireyin otomatik düşüncelerini göz önüne getirmeye çalışarak başlar. Bu sayede ana inançları oluşturan yapıların ortaya çıkmasını sağlayabilir. Daha sonra terapist bireyin yaptığı bilişsel çarpıtmaları tanımlamasına yardımcı olur. Devamında terapist oluşturduğu sorular ile otomatik düşüncelere meydan okuma aşamasını başlatır. Sorulara verdiği cevaplar aracılığı ile sorgulamaya başlayan danışanlar daha akılcı düşünme fırsatı bulabilirler (Yalom, 2007). Bilişsel yeniden yapılandırma süreci ile amaçlanan; kaygı yaratan düşüncelerin, düşünülen kadar kötü olmadığını göstermek olabilir.

### **2. 1. 1. 6. 2. Gevşeme Egzersizleri**

Gevşeme egzersizleri zihinsel ve bedensel olarak ayrılabilir. Birey için hangisinin daha etkili olacağı bilinmediğinden denenip karar verilebilir. Bu egzersiz teknikleri kullanılarak stresli durumların ortaya çıkarttığı kaygı azaltılabilir. İnsan bedenindeki kasların dönüşümlü olarak kasılıp gevşetildiği aşamalı kas gevşetme gevşeme egzersizlerinden birisidir. En az dört dakika uygulanarak derin derin nefes alınıp verilmesi kaygıdan kaynaklı beyine oksijen dengesizliğini ortadan kaldırma adına kontrollü nefes alma egzersizi kullanılabilir. Başka bir gevşeme egzersizi zihinde canlandırmadır. Kaygı ortaya çıkaran durumdan kurtulmakadına bireye güzel hisler uyandıran, huzur sağlayan anların göz önünde canlandırılması istenerek kişinin rahatlamasının sağlanmasıdır. Genel olarak insanlar kaygı yaşadığı anlarda bir durum ya da düşünceye odaklanma potansiyelindedir. Dikkatleri başka yöne çekme yöntemi ile kişiyi dikkati başka yöne çekilebilirse kaygı durumunun azalacağı düşünülmektedir (Greenberger ve Padesky, 2007). Aynı zamanda gevşeme egzersizlerinin sosyal kaygının tedavisi için önerilmesi, fiziksel rahatlamının sosyal performanslar üzerinde olumlu etki yaratacağı düşüncesinden kaynaklanmaktadır (Köroğlu ve Güleç, 2007).

### **2. 1. 1. 6. 3. Sosyal Beceri Eğitimi**

Sosyal beceri hususunda eksikliği olan bireylerin genellikle iletişimi başlatıp sürdürme ve göz teması kurma gibi davranışlarında problem görülebilmektedir. Bu davranışlar nedeni ile etrafındaki insanlardan olumsuz geri bildirimler alabilmekte ve sonucunda kaygı durumu yaşanabilmektedir. Sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığı düşünülen davranışlar, terapistler tarafından olumlu geri dönüşler, davranışların düzenlenmesi, cesaretlendirme ve ev ödevleri gibi uygulamalar ile çözüme ulaştırılması hedeflenir (Köroğlu ve Güleç, 2007). Kişinin aldığı olumlu geri bildirimler korkulan

durumun sadece kendi olumsuz düşüncelerinden ibaret olduğunu, ev ödevlerinin sayesinde istendik davranışlar ortaya koyabildiğini fark etmesini sağlayacağı ve kaygının tedavi sürecine olumlu katkılar sunacağı düşünülmektedir.

### **2. 1. 1. 7. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sosyal kaygının demografik değişkenlerden en çok cinsiyet değişkeni ile çalışıldığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmaların birinde kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde sosyal kaygı belirtileri gösterdiği belirlenirken (Gültekin ve Dereboy, 2011), cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farkın olmadığını vurgulayan çalışmalar da mevcuttur (Feingold, 1994; Patterson ve Ritts, 1997).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada sosyal kaygı ile internet kullanımı sebepleri belirlenmek istenmiştir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, yüz yüze görüşüp olumsuz değerlendirme korkusu yaşamamak için, internet kullanımını tercih ettikleri belirlenmiştir. Kaygı, sosyal kaygı, depresif belirtiler ve düşük ego gücünün sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Shepherd ve Edelmann, 2005).

Sosyal kaygının çeşitli değişkenlerle incelendiği araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Kadınlarda yalnızlık, sosyal kaygıyı anlamlı biçimde etkilerken; erkeklerde ise anlamlı biçimde etkilemediği belirlenmiştir (Pisaruk, Clark ve Solano, 1992).

Eğitim durumuna göre sosyal kaygı düzeyleri incelendiğinde, eğitim durumu düşük olan bireylerin, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerden sosyal kaygı düzeyleri daha yüksek belirlenmiştir. Psikiyatrik tedavi görenlerin de anlamlı farklılık oluşturduğu, tedavi görenlerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Walsh, 2005).

Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında aile eğitim düzeyi ve ekonomik duruma göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda akademik başarı ve cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Leary ve Kowalski (1995) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygı ile özgüven arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sosyal kaygı ile özgüven arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre özgüven arttıkça, sosyal kaygı düzeyinde azalma olduğu belirtilmektedir.

Sosyal kaygı ile problem çözme becerileri ve sosyal destek arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmada, sosyal destek düzeylerinin sosyal kaygı ve problem çözme becerilerini anlamlı biçimde değiştirdiği vurgulanmıştır (Baltacı ve Hamarta, 2013).

De Jong (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma neticesinde sosyal kaygısı olan bireylerin,

benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaygı duyarlılığı yüksek olan bireylerin alkol-madde kullanım oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Stewart, Taylor ve Baker, 1997).

Temizel (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet, akademik başarı, okunan bölüm ve arkadaş sayısı değişkenlerine göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Aile üyelerinin herhangi birisinde psikiyatrik tanı olmayanların, psikiyatrik tanı konularına göre sosyal kaygı düzeyleri düşük çıkmıştır. Kashdan, Volkmann, Breen ve Han (2007) ortaya koydukları araştırmada bireylerin sosyal kaygı seviyeleri ile duygu ifade şekli ve kişiler arası yakınlıkları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı seviyesi azaldıkça kişilerin duygu ifade etme niteliklerinin yükseldiği saptanmıştır. Sosyal kaygının yaygınlığını belirlemek için yapılan araştırmalarda ülkemizde sosyal kaygının yaygınlığının %14,4 olduğu; Amerika'da ise bu oranın %13 olduğu belirlenmiştir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Kişilik özelliklerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, 81 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Olumsuz inançlara sahip öğrencilerin, sahip olmayanlara sosyal kaygıları yüksek bulgulanmıştır. Zeki, hırslı ve güvenilir olma ile sosyal kaygı arasındaki ilişki anlamlı sonuçlanmamıştır. Sosyal ortamlarda lider olma isteğinin gerçekleşmemesinin ise sosyal kaygı düzeyini artırdığı saptanmıştır (Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001).

Sosyal kaygı ile yalnızlık ve özsaygı arasındaki ilişkinin belirlenmenin amaçlandığı araştırmada, benlik saygısı arttıkça sosyal kaygının azaldığı tespit edilmiştir. Yalnızlık arttıkça da sosyal kaygının arttığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre de sosyal kaygı düzeylerinde farklılık olduğu saptanmıştır (Sübaşı, 2007).

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmek istendiği araştırmanın örneklemini 600 kişi oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucuna göre kadınların sosyal kaçınma puanlarının, erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenirken; baba çalışma durumuna göre sosyal kaçınma ve öznel iyi oluş düzeylerinde farklılık olduğu saptanmıştır. Babası kamu kurumlarında çalışanların sosyal kaçınma ve öznel iyi oluşlarının anlamlı biçimde düşük olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim durumunda ise ilkökul mezunu anneye sahip ve spor yapan bireylerin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik duygusu, toplam sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu, öznel iyi oluş düzeyinin ise spor yapmayan bireylerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapmanın, sosyal kaygı düzeyini azaltmada, öznel iyi oluş düzeyini ise artırmada önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Tunç, 2015).

Sosyal kaygıyı etkileyen faktörlerin belirlenmek istendiği araştırmada yaşı büyük olanların sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal fobik korku ve



kaçınma düzeyi ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki negatif yönlüdür. Sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyi ile korkulu ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer sonuca göre ise benlik saygısı yüksek bireylerin, benlik saygısı orta ve düşük seviyedeki bireylere oranla sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Türe, 2009).

### 2. 1. 2. Genetik ve Ailesel Faktörler

Sosyal kaygının genetik faktörleri üzerine yapılan çalışmalar bu rahatsızlığın genetik olduğunu düşündürmektedir. İkiizler üzerinde yapılmış olan çalışmalarda tek yumurta ikizlerinde sosyal kaygı uyumu %24 iken çift yumurta ikizlerinde sosyal kaygı uyumunun %15 oranında olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı yaşayan bireyler ile yakın kan bağı olan bireyler arasında yapılan çalışmalarda sosyal kaygının görülme sıklığı %16 bulunmuştur. Sosyal beceriler ele alındığında tek yumurta ikizlerinde sosyal becerilerin, çift yumurta ikizlerinden daha yüksek düzeyde benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Aynı zamanda sosyal korkuların da tek yumurta ikizlerinde daha fazla olduğu görülmüştür (Fyer, 1993). Yine ikizlerde utangaçlık üzerine yapılmış olan bir araştırmada yeni tanıdığı ya da ilk kez tanıştığı insanlar karşısında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha utangaç, çekingen ve kaygılı oldukları dikkat çekmiştir. Fakat evlat edinen aileler üzerinde yapılan araştırmalarda çocukların utangaçlığının biyolojik anneden ziyade daha çok evlat edinen anneye benzerlik gösterdiği görülmüştür (Fyer, 1993). Yapılan araştırmalardan yola çıkarak sosyal kaygıda genetik bir geçişin olduğu ancak hangi özelliklerin geçtiğinin çok net olmadığını söylemek mümkündür.

Çocukluk çağı sosyal kaygı bozukluğu yaşayan çocukların 1.derece akrabalarında da sosyal kaygı görülme oranı %70 olarak saptanmıştır (Cooper ve Eke, 1999). Başka bir çalışmada da çocukluk çağı kaygı bozukluğu yaşayan çocukların ailelerinde de bozukluğun görülme sıklığı %37 iken, kontrol ebeveynlerde %14 olarak saptanmıştır (Chavira, Shipon-Blum, Hitchcock, Cohan ve Stein, 2007).

Sosyal kaygı bozukluğu ve otizmin ailesel birlikteliği ile ilgili ilgi çekici veriler bulunmaktadır. Piven ve Palmer (1999) Down Sendromlu çocukların ve otistik çocukların birinci ve ikinci derecede yakın akrabaları ile yaptıkları tanısız görüşmelerde otistik çocukların akrabaları, Down Sendromlu çocukların akrabalarından sosyal kaygı bozukluğu ve majör depresif bozukluk görülme sıklığını arttığını göstermişlerdir. Çalışmada otistik çocukların akrabalarında sosyal kaygı bozukluğu ile majör depresif bozukluk birbirleriyle ilişkili bulunmamıştır.

Sosyal kaygı yaşayan kişilerin birinci dereceden kan bağı olan akrabaları ile sosyal kaygı yaşamayan ve aynı derecede kan bağı olan kişiler arasında yapılan karşılaştırma

sonucunda sosyal kaygı yaşayan kişilerin birinci dereceden kan bağı olan akrabalarında söz konusu problemin ortaya çıkma oranının yaklaşık olarak üç kat daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal kaygı bozukluğunun bazı ailelerde daha fazla görülmesinin nedenleri genetik olabileceği gibi ebeveyn tutum ve davranışlarından da kaynaklanıyor olabileceği ifade edilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin aileleri ile diğer aile tutumları kıyaslandığında sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin ailelerinin daha korumacı, kaygılı, ve aşırı koruyucu bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin ailelerinin sergiledikleri bu tutum ve davranışlar bireyin çekingen, öz güvensiz ve sürekli olarak korku yaşayan bir ruh halini ortaya çıkarmakta ve bunun sonucunda kendini korumak adına insanlardan uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum bireyde bazı sorunlarla baş etme yeteneklerinin gelişmesini engelleyebilmektedir (Karacan, Şenol ve Şener, 1996).

Hudson ve Rapee (2000), sosyal kaygının etiolojisi ile ilgili çevresel etmenleri dikkat alındığında, aile ortamının etkisinin oldukça yüksek etkiye sahip olduğunu söylemektedirler. Sosyal kaygı oluşumunda ailenin etkisini; 1) Sosyal kaygılı kişilerin ana-babalarının çocuk yetiştirme stilleri, 2) Sosyal alanlarda ebeveynlerin model olması ve anne-babaların sığ bir şekilde çocuklarını sosyal alanlara girmeye teşvikte bulunması olarak açıklamaktadırlar.

*Anne-Babaların Çocuk Yetiştirme Stilleri:* Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin anne babalarının fazla koruyucu, reddedici, büyüklük taslama takdiklerini daha çok kullanan bireyler olarak algılanma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Eastburg ve Johnson (1990), üniversite seviyesinde eğitim gören utangaç kız çocuklarının, annelerini kontrolü daha az elinde bulunduran ve fazla kontrol edici tutumda olarak sınıflandırma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Yüksek seviyede sosyal kaygı yaşayan kız öğrenciler ile düşük seviyede sosyal kaygı yaşayan kız öğrenciler karşılaştırıldığında, sosyal kaygısı yüksek olan kız öğrencilerin babalarının daha ihmalkar, otoriter ve reddedici olduğu gözlemlenmiştir. Annelerinin ise ihmalkar ve koruyucu bir tutum içinde olduğu bilgisi verilmiştir.

*Model Alma ve Sosyal Ortamlara Katılımda Yetersizlik:* Bireylerde sosyal yaşantının kısıtlı olma durumu, sosyal kaygı bozukluğunun ilerlemesinde önemli bir etken olabilmektedir. Eğer birey sosyal ortamlarda fazla bulunmuyor kendini bu tarz ortamlardan geri çektiğinde sosyal ortamların zararsız olduğunu fark edemeyecektir.

Çocukların ebeveynleri tarafından sosyal alanlara yönlendirilmemeleri akran ilişkilerini sağlıklı şekilde geliştirememelerine ve bunun içinde gerekli sosyal becerileri kazanamamalarına neden olur. Ayrıca ebeveynler kendilerinin sosyal kaygılı davranışlarını

çocuklarına öğretebilir ve çocuklarınca rol model alınabilirler. Anne babayı model alma ve sosyal alanlara katılmadaki yetersizlik sosyal kaygı üzerinde azımsanmayacak düzeyde etkilidir (Hudson ve Rapee, 2000).

Sosyal yönden kaygılı çocukları olan ebeveynler, diğer insanların fikirlerini fazlasıyla önemsemektedirler. Bundan dolayı çocuklarının sosyalleşmelerini kısıtlamaktadırlar. Bu tarz ebeveynlerin sosyal etkileşimde bulunabilme yetenekleride kısıtlı seviyededir (Bögels, van Oosten, Muris ve Smulders, 2001). Özetle anne babaların ebeveynlik stillerinin sosyal kaygının ortaya çıkışında etki göstereceği söylenebilir.

Hudson ve Rapee (2000), bilişlerin şekillenmesinde ve bireyin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmesinden korkmasına yol açan çevresel faktörleri şöyle açıklamaktadırlar:

*Travmatik Sosyal Yaşantılar:* Sosyal kaygının kökenleri, sosyal açıdan travmatik olan yaşantılara dayanabilir. Öst ve Hugdahl (1981) yaptıkları çalışmalarının sonuçlarına göre, sosyal fobili bireylerin % 58'i sosyal fobilerinin başlangıcı ile ilgili travmatik bir olay yaşamış olduklarını ifade etmişlerdir. Travmatik yaşantılar dışında, gözlem yoluyla da sosyal kaygının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir. Bir çalışmada, sosyal kaygılı deneklerin %13'ü korkularının başlangıcında, kendilerinin doğrudan yaşamadığı, travmatik bir olayı gözlediklerini bildirmişlerdir (Mineka ve Zinbarg, 1995).

*Sosyal İzolasyon:* Bir çocuğun alay edilme, tehdit edilme, gülünme, reddedilme ya da diğer çocuklardan ayrı bırakılma şeklinde travmatik yaşantıları olabilir. Sosyal fobili bireyler, 8-12 yaşlarında daha az arkadaşına sahip olduklarını bildirmişlerdir. Sosyal izolasyon, çocuğun kendi kendisini algılamasını etkileyebilir. Akran grubundan ayrı olma, çocuğun sosyal becerilerinin gelişmesini önleyebilir. Sosyal becerilerdeki eksiklik, çocuğun ayrı kalmasına neden olabilir. İhmal edilme, okulda çok az arkadaşı olma ya da hiç arkadaşı olmama, çocuğun kendini yetersiz olarak algılamasına neden olabilir.

*Hastalık:* Literatürde çocukluk döneminde geçirilen önemli hastalıkların, sosyal kaygı ve utangaçlığa neden olabileceği ileri sürülmüştür. Bununla birlikte bu ilişkinin yönünü belirlemek oldukça güçtür. Belirli hastalıkların, çocukların diğer çocuklardan ayrı kalmasına neden olabilir. Bu da çocuğun kendisini farklı hissetmesine neden olabilir. Çocuk, kendini sürekli inceleme altında hissedebilir ve neticesinde sosyal kaygı kendini gösterebilir. Hastalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

*Doğum Sırası:* Sosyal kaygı ve kaçınma şikayetleri ile başvuran bireylerin bayanlardan %36'sının, erkeklerden de %63'nün tek çocuk ya da ilk çocuk olarak doğmalarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Ayrıca büyük kardeşin, bir sosyal rol modeli fonksiyonu görebileceğini ve tek çocukların böyle bir modelden yoksun kalacağını ve ilk

doğan çocukların muhtemelen daha utangaç olabileceği ileri sürülmektedir.Çünkü ilk çocuk, başarması için baskı altındadır.Sonra doğan çocukların ilk doğan çocuklara göre sosyal yaşam bakımından daha etkili sosyal beceriler geliştireceği belirtilmektedir.

### 2. 1. 2. 1. Bağlanma Teorisi

Bağlanmanın tarihçesine bakıldığında John Bowlby de nesne ilişkileri alanındaki kuramcıların öğrencisidir. Nesne ilişkilerinin kuramcıları sosyal ilişkileri, ilişkilerin içselleştirilerek imgelerine dönüştürülmesiyle açıklar. Çocuklar kendi gelişimleri sürecinde ilişkileri içerisinde olduklarını ve ilişkilerinin kendisini de içselleştirirler. Bu nedenle nesne ilişkileri kuramcılarına göre erken çocukluktaki ilişki deneyimleri önemlidir ve ebeveyn-çocuk ilişkisi ön plandadır (Burger, 2006).

John Bowlby çocuk ve eğitim danışmanı olarak çalışırken, çocuk evleri ve yetimhanelerde yaşayan çocukların duygusal problemlerle baş etmekte zorluk yaşadığını, başkalarıyla yakın ve istikrarlı ilişkiler kuramadıklarını gözlemlemiştir. Bowlby, çocukların yaşadığı bu zorluğu yaşamlarının ilk yıllarında birincil bağlanma figürüne bağlanma oluşturamamaları sebebiyle sevgi ve diğer duyguları öğrenmekte yoksun kalmaları ile açıklamaktadır. Bowlby, ebeveyni ile sağlıklı bir ilişki içerisinde çocukluk geçiren, daha sonra uzun süreli ayrılıklar ile olumsuz yaşam deneyimleri yaşamak durumunda kalmış çocuklarda da benzer semptomlar olduğunu ifade etmiştir (Mikulincer, 1998).

Bowlby'nin Tavistock Kliniğinde asistanı olan Mary Ainsworth de bağlanma kuramına önemli katkılarda bulunmuştur. Ainsworth bağlanma kuramına önemli bir katkı olarak sekiz aylık olduklarında bebeklerin genelde annelerini 'güvenli bir sığınma yeri, kişisi, alanı görerek çevrelerini öğrenmeyi ve keşif yapmayı gerçekleştirebildiklerini' saptamasıdır. Buna ek olarak 3 farklı bağlanma yapılanmasının olduğunu öne sürmesi de önemli gelişme sayılabilir. Bunlar 'henüz bağlanmamış', 'güvenli' ve 'güvensiz' bağlanan bebeklerin birbirinden farklı olduğuyla ilgilidir. Bağlanmada güvensiz olarak tanımlanan bebekler anneleri tarafından kucaklansa bile ağlamaya devam etmekte ve çevreye incelemekle daha az ilgilenmekte, güvenli olanlar daha az ağlayarak anneleri yanındayken çevreyi keşfettiklerinde iyi hissetmekte ve henüz bağlanmamış bebekler de annelerine fark edilir ölçüde değişken davranışlar sergilemekte olduğunu belirtmektedir (Kart, 2002).

Ainsworth belli çalışmalarından sonra Baltimore Projesi adındaki bir çalışmasında, 1 yaşına kadar olan bebekleri ve onların annelerini 3 haftada bir yaklaşık 4 saat evlerinde ziyaret ederek gözlemlemiştir ve bebekler 1 yaşına geldiğinde onlar için yeni ve alışkın olmadıkları bir düzende nasıl davranıp tepki vereceklerini incelemek istemiştir. Arkadaşlarıyla beraber Joph Hopkins Üniversitesindeki bir oyun odasına bebekleri ve annelerini gözlemlemiştir. Bebeklerin keşif yapabileceği güvenli bir alan olarak onların

annelerini nasıl kullandıkları ve stresin arttığı olaylara verdikleri tepkilerin nasıl olduğuna bakmıştır. Çalışmada uygulanan bu stresli durumun değişkeni, yabancı biriyle 3 dakika için yalnız durma olarak tasarlanmıştır. 'Yabancı ortam' adı verilen bu çalışmanın sonunda arkadaşları ile Ainsworth bağlanma için 3 temel örüntü gözlemleyerek bunları güvensiz, dengesiz bağlanma, güvenli ve güvensiz-kaçıncı olarak adlandırmışlardır (Tüzün ve Sayar, 2006).

## **2. 1. 2. 2. Bağlanma Stilleri**

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma türlerini olumlu ve olumsuz uçlarda kesişen zihinsel modellerden hareketle açıklamış ve topolojik düzeyde gerçekleşen bu çaprazlaşmanın dört temel stil oluşturduğunu iddia etmişlerdir. Buna göre, dört farklı bağlanma stilinden söz edilebilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999b):

1. Güvenli bağlanma stili
2. Saplantılı bağlanma stili
3. Kayıtsız bağlanma stili
4. Korkulu bağlanma stili

### **2. 1. 2. 2. 1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma sistemindeki güvenli tür ile benzerdir. Bu stil, olumlu benlik modeli ile olumlu diğerleri modelinin kombinasyonundan oluşmaktadır (Arslan, E., 2008). Hem olumlu kendilik hem de olumlu diğeri modelini içermektedir. Bu stilde kişi kendini ve diğerlerini sevmeye değer ve güvenilir olarak değerlendirir. Diğerleriyle ilişkilerinde saplantılı davranmaz ve bağımlılık ilişkisi geliştirmezler (Açık, 2008). Yapılan araştırmalarda, güvenli olarak sınıflandırılan bebekler anneleri ile beraberken oldukça istekli bir şekilde çevreyi keşfetme davranışına girişmişler, anneleri olmadığında ise düşük stres belirtisi sergilemişlerdir, annelerinin dönmesi ile yakın temas arzulamışlar ve öfke göstermeden hızlıca yatışmışlar, oyuncaklara ve çevreyi keşfe geri dönmüşlerdir (Güngör, 2000).

Bu stile sahip olan bireyler daha esnek bir egoya sahip oldukları için sorunlarla azimle, esneklikle ve kaynaklarını etkili bir şekilde seferber ederek baş etmektedirler. Bu kişilerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre sosyal becerileri daha iyidir. Ayrıca, sorun yaşadıklarında başkalarından yardım aldıkları, sosyal destek kaynağı olabilecek sosyal beceriyi ve etkileşimi arttıran davranışlarda buldukları (empati kurma, rahatlatma, sıcak paylaşım ve gülümseme gibi), yapıcı, rahat ve olumlu bir tutum içerisinde oldukları belirtilmektedir (Davis, Morris ve Kraus, 1998).

Güvenli bağlanma gerçekleştiren erişkinler, yakın ilişkileri kolaylıkla kurabildiklerini ve bu ilişkilerin doyurucu olduklarını belirtmektedirler. Erişkinlerin ilişkileri genelde uzun süreli olmakta ve ilişkilerde az problem yaşamaktadırlar. Güvenli bağlanma stiline sahip olan erişkinlerin romantik ilişkilerde daha güvenli, mutlu ve beraber oldukları insanın hatalarına karşı daha fazla destek verdikleri ifade edilmektedir (Büyükşahin, 2006). Güvenli bireylerin arkadaş canlısı olma, başka insanlar tarafından sevilme gibi benlikleriyle alakalı olumlu temsilleri bulunmaktadır (Young ve Acitelli, 1998).

### **2. 1. 2. 2. Saplantılı Bağlanma**

Bu bağlanma türü, Hazan ve Shaver'a ait kaygılı-kararsız modeliyle ile benzer özellikler taşımaktadır. Saplantılı bağlanması olan kişiler olumsuz kendilik, olumlu diğerleri algısına sahiptir. Kendilerinin seilmeye ve değer görmeye layık olmadığını düşünürken diğerlerini idealize edip olumlu algılama eğiliminde olurlar. Saplantılı sayılabilecek ilişkiel tutumlar geliştirebilirler. Bu saplantı diğerleri tarafından kabul görülmeyi ve güven kazanmayı içerebilir. Bu amaçla bireysel değerlilik ve yeterliliği bulabilmek adına çaba sarf edebilirler. Saplantılı bağlanan kişiler ebeveynlerinin, tutarsız ve duyarsız davranışları bulunduğu ifade edilmektedir (Açık, 2008).

Saplantılı bağlanma stili olan bireylerin, kendilerini en çok eleştiren, benlik değerlendirmeleri olumsuz, kendilerini ilişkilerine bağımlı hissedenden ve başka insanlara bağlanma konusunda daha fazla istekli görülen kişiler oldukları belirtilmektedir (Cozzarelli, Sümer ve Major, 1998). Ayrıca birlikteliklerini karşılıklılık ve aşırı kaynaşma beklentisi, aşırı kıskançlık ve duygusal iniş çıkışlar içeren bir şekilde yaşayan, bu yüzden de müdahaleciliklerinin ve aşırı yakınlıklarının sorun olduğu, ilişkilerinde daha çok kaygı yaşadıklarını belirten, ilişkide kendi duygu ve gereksinimlerini daha fazla ön planda tutan bireylerin sahip olduğu stildir (Bookwala ve Zdaniuk, 1998).

Genel olarak bu tarz bir bağlanma stili olan bireyin, bağlanma figürleriyle olan yakınlığı korumak ve karşısındakilerden destek ve onay görme çabasıyla onlara karşı daha kontrol edici, kıskanç ve müdahaleci bir davranış eğilimi sergilediği, stres ile bu yolla baş etmeye çalıştığı ifade edilebilir. Ayrıca bu stil kişinin kendisine yönelik değersizlik duygularına, başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmelerin eşlik ettiği bağlanma stili olduğu söylenebilir. Bu bireyler kendileri hakkında olumsuz bir benlik şemasına sahip, başkalarının onay ve görüşüne bağımlı olabilirler.

### 2. 1. 2. 2. 3. Kayıtsız Bağlanma

Bu tür, olumsuz kişilik olumlu diğeri modellerini birleştirmektedir. Yakın ilişkilerde tepkisiz olup yakınlık kurma ihtiyacını reddedebilmektedirler. Korkulu stile sahip olanlardan farklılaşarak olumlu kendilik modeli olumsuz başkası modeli geliştirmektedirler. Saplantılı kişilerin bir diğeri güvenini ve kabulünü kazanmak için kaygılandıkları bilinmektedir. Kayıtsız bağlanma stilinde benlik değerini sürdürmek için yakın ilişkiler doğasını inkar edebilmektedirler. Bu stile sahip bireyler incitilmezlik ve özerklik duygularını geliştirip kendilerini hayal kırıklığından korumaya çalışmaktadırlar (Arslan, A., 2008).

Kayıtsız stile sahip olanlar, olumlu bir benlik modeline sahip, başkalarını güvensiz olarak algılayan, yakınlık kurmak ve kendilerini başkalarına açmak istemeyen, ilişkilerinde yaşadıkları sorunların nedenini başka insanlara yükleyen, ilişki kurduğu kişiyle ilgili çoğunlukla olumsuz değerlendirmeler yapan bireylerdir. Ayrıca başkaları tarafından kontrollü, düşmanca ve soğuk olarak algılanan, yalnızlıktan hoşlanan kişilerin de bu stile sahip olduğu belirtilmektedir (Mikulincer, 1998).

### 2. 1. 2. 2. 4. Korkulu Bağlanma

Bu stil ise hem olumsuz benlik hem olumsuz diğeri modelini içermektedir. Korkulu kişiler diğeri tarafından onaylanma isteklerinin yüksek olması sebebiyle saplantılılara benzemektedirler. Ancak reddedilmenin ve kaybetmenin yaratacağı acıdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Bu korkuyla yakın ilişki kurmaktan kaçınan bu kişiler olumsuz kendilik ve olumsuz diğeri algısı geliştirmektedirler. Zihinlerinde kendilerini değersiz gören ve diğeri de güvenilmez gören bir imge oluşmaktadır. Bu imge ile kişi kendini sevilmeyen başkasını reddedici görüp kaçınma düzeyini artırmaktadırlar. Korkulu bağlanmaya sahip kişilerin öz güven eksiklikleri bulunmakta ve çekingen olmaktadır. Kişi diğeriyle yakın olmayı tercih ederek reddedilme ihtimaline karşı koruma geliştirmektedir. Bu stile sahip bireylerin anne babalarının da eleştirici ve reddedici olduğu ifade edilmektedir (Soygüt, 2004).

Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli'nde: güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin, bağlanma oluşurken kaygı seviyeleri düşük olmakta ve de daha az oranda kaçınma davranışı sergilemekte, yakın ilişkiler kurabilmekte, ihtiyaç durumunda destek aramakla birlikte insanların kendilerini kıymetli buldukları ile ilgili bir şüpheleri bulunmamaktadır. Saplantılı bağlanan kişilerin kaygı düzeyleri yüksek ancak kaçınma davranışlarını daha az sergiledikleri görülmektedir. Aynı zamanda diğeri insanlarla yakın ve sıcak bir bağ kurmayı arzulamaktadırlar. Kayıtsız bağlanma gerçekleştiren erişkinlerde, bağlanma gelişirken kaygı seviyesi düşük oranda kendini göstermekte ve kaçınma

davranışlarına daha çok rastlanmaktadır. Kurulan yakın ilişkiler değersiz yorumlanmakta ve özerk olup kendi kendine yetebilme hususunda istekli olmaktadır. Korkulu bağlanma geliştiren kişiler bağlanma hususunda yoğun kaygı yaşamakta ve kaçınma davranışlarını sıklıkla göstermektedirler. Bu bireyler istemelerine rağmen kabul görmeme endişelerinden kaynaklı etrafları ile ilişkiden uzak kalmaktadırlar. (Akdağ, 2011).

### **2. 1. 2. 3. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma**

Bağlanma döneminin bebek dünyaya gelmeden evvel başladığına dair bir çok çalışmalar bulunmaktadır (Bloom, 1995). Bebek anne karnında 26. haftadan sonra etrafındaki sesleri duymaya, ayırmaya ve tepki göstermeye başlamaktadır. Bu nedenle bebeğe anne tarafında olumlu hisler aktarılması bağlanmanın olumlu bir şekilde oluşması açısından önem teşkil etmektedir. Benzer şekilde annenin hamileliğin başından itibaren karnına teması ile bebekle ilişki başlamaktadır (Zeanah, Boris ve Larrieu, 1997).

Bağlanma, bebeklik sürecinde çoğunlukla anne olmak kaydı ile bebek ile bağlanma figürü arasında ilişkiyle bağlı meydana gelmekle beraber hayat boyu gelişme göstererek "içsel çalışan modeller" (internal working models) ile kendisini göstermektedir. Bahsedilen model bebeklikte meydana gelir ve bebeğin diğerine ve kendisine ait algısını belirler. Bebek ile bebeğin bakımıyla ilgilenen kişi arasındaki bağ olumlu bir şekilde ilerleme gösterirse bebek kendisinin sevmeyi hak ettiğini hissedecek ve bakımıyla ilgilenen kişiye güven duyacaktır. Bu süreç olumsuz bir şekilde ilerlerse bebek ya sevmeye layık olduğunu hissedemeyecek ya da bakımını yapan kişiye güvensizlik duyacak yahut sevmeye layık olduğunu hissedecek fakat bakımını yapan kişiye güven duymayacaktır (Sümer ve Güngör, 1999a).

Bowlby, bebeklerin bakımıyla ilgilenen bireylerden ayrıldıkları vakit üç değişik tepki gösterdiklerini dile getirmiştir. Bebek bakımıyla ilgilenen bireyi çağırmak amacıyla ağlar ve kendisini sakinleştirmek isteyen diğer bireyleri geri çevirir. Bahsedilen bu tepki karşı koyma olarak adlandırılmaktadır. Diğer bebekler aynı durum karşısında üzülüğünü hissettirir ancak başkalarına tepki göstermez. Bu tepki çaresizlik olarak isimlendirilmektedir. Bazı bebekler ise bakımıyla ilgilenen kişiler geri geldiğinde onu tekrardan benimsemez, bakım veren kişiye karşı kaçınmacı tutum sergiler. Bu tarz tepkiler ise kopma şeklinde isimlendirilir (Bowlby, 1969).

Bebekte bağlanma oluşumunda babanın da ilişkisi en az anne kadar değerlidir. Babanın kokusu, sesi, dokunuşuyla beraber bebek annesi ile babasının farklı iki birey olduğu hisseder. Bakımıyla ilgilenen birinin olmadığı zamanlarda bebek güven duymaya devam eder. Bebeklerin ana gereksinimlerinde annelerini ararken, oyun ihtiyaçlarında ise babalarını arzuladıkları gözlemlenmiştir (Biller, 1993).



#### 2. 1. 2. 4. Ergenlik ve Yetişkinlikte Bağlanma

Bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanma ile ergenlik ve yetişkinlikteki bağlanmanın ortak noktalarının fazlalığından bahsedilebilir. Çocuklukta genellikle bağlanılan ya da bağlanma figürü olarak görülen kişi çocuğun bakıcısıdır. Yetişkinlikte ise bu figürün yerini genellikle duygusal ilişkilerin kurulduğu partnerler alır. Yetişkinlikte bağlanma durumlarında, bağlanılan kişi bazı zamanlarda bağlanan kişi konumuna gelebilir (Crowell, Fraley ve Shaver, 2009).

Bireyin bebeklikte bağlanma biçimi yetişkinlikte özellikle duygusal ilişkilerini etkiler. Güvenli bağlanan bireyler ne kendisinin diğer insanlar ile etkileşime geçmesinden ne de diğer insanların kendisiyle etkileşim kurma çabasından çekinir. Kendine ve dış dünyaya güvenmektedir. Kendiler ile çevreleri ile ilgili olumlu duygular beslemektedir. Bundan dolayı romantik ilişkilere adım atmaktan çekinmezler. Kaçınan bağlanma gerçekleştiren bireyler yakın ilişkilerden kaçınırlar, diğer insanlardan gelebilecek sıcaklığa yakınlığa samimiyete müsaade etmezler. Kaygılı bağlanan bireyler duygusal ilişkilerinde değerli olmadıklarını kendilerine yeteri kadar sevgiyle yaklaşmadığını düşünürler. Bundan dolayı eşleri ile sürekli yakın olmayı arzularlar. Aynı zamanda eşlerinin kendilerini terk etme endişesi (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

#### 2. 1. 2. 5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bowlby (1969) yaptığı araştırma sonucunda bağlanmanın 3 yaşından sonra da devam ettiğini, 6 yaşında ki çocukların bakım verenlerinin ısrarla ellerini tutmak istediklerini gözlemlemiştir. Eğer ebeveynleri çocukların ellerini tutmaktan kaçınırsa, çocuklarda kaygı yaşandığını söylemektedir. Ayrıca çocuklar arkadaşları ile oyun oynarken kaygılanacakları bir durum olursa, canları bir şeye sıkılırsa ebeveynlerini aramaya yöneldiğini gözlemlemiştir.

Ainsworth (1967) ortaya koyduğu çalışmasında 6 ile 9 ay arasında bağlanmanın bebeklerde yoğun görüldüğünü tespit etmiştir. Bebeklerin yalnızca ağlayarak değil bakıcısına farklı tepkilerde bulunduğunu belirtmiştir. Bunların arasında bakıcıya gülme, onu görünce kucak açma, çığlık atma gibi tepkiler bulunmaktadır. Shaffer ve Emerson'un (1964) 60 bebek ile yaptığı bir diğer çalışmada ise 6 aylık bebeklerin üç bölü biri, dokuz aylık bebeklerinde dört bölü üçü bağlanma davranışı göstermektedir. Bu araştırma ve Uganda'da ele alınan çalışma bulgularından yola çıkarak Bowlby bağlanma hızının farklılığından dolayı bağlanma stiline değişiklik gösterdiğini belirtmiştir. Bağlanma farklılaştıran temel iki faktör; çevresel ve kişinin organizmasına bağlı faktörler olarak belirlenmiştir (Bowlby, 1969).

Bağlanmanın yetişkinlikte de devam ettiği ve çocukluk dönemindeki bağlanmanın, kişinin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkileri etkileyeceği düşünülmektedir. Bununla ilgili Hazan ve Shaver yapmış olduğu bir araştırmada yetişkinlerden, çocukluk döneminde görülen bağlanma stillerinden en yakın geleni seçmesi istenmiştir. Bunun üzerine çıkan sonuçlarda bebeklik döneminde sıcak ve yakın ilişkiler kuran bebeklerin yetişkinlik döneminde diğer kişilerle olan ilişkilerinde güvenli bağlanma gerçekleştirdiklerini, çocukluk döneminde bakım verenin ihmal ettiği bebeklerin ileride kaçınılmazı bağlanma gösterdiğini ve tutarsız davranan ebeveynlere sahip bebeklerin ise ileride ilişkilerinde kaygılı-kararsız bağlanma gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada bağlanma stilleri ve hayatın anlamının varlığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 992 kişinin katıldığı bu araştırmada bireyler genç yetişkin, yetişkin ve ileri yaş olmak üzere üçe ayrılmıştır. Özellikle ileri yaş grubu hayatın anlamının varlığına ilişkin daha yüksek puanlar almıştır. Bağlanma stilleri açısından da güvenli bağlanma stili gösteren bireylerde hayatın anlam varlığı ve arayışı, korkulu ve kaygılı bağlanma gösteren bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Bodner, Taikh ve Fawcett, 2014). Marganska, Gallager ve Miranda'nın (2013) yaptığı araştırmada ise güvenli bağlanma gösteren kişileri güvensiz bağlanma gösteren kişilere göre daha az genel kaygı bozukluğu ve duygu durum bozuklukları yaşadığı bulunmuştur.

341 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada bağlanma stillerinin öznel iyilik hali ve başa çıkma becerilerini yordama gücünün, bireyin benlik saygısı, başarı algısı ve stresle başa çıkma stratejileri, bağlanma stilleri ile karşılaştırılmıştır. Yapılan veri analizlerine göre güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılıklar ve korkulu bağlanma ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanmanın üniversite öğrencilerinde başa çıkma alt boyutlarını anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur (Terzi ve Çankaya, 2009).

Ankara'da iki üniversiteden toplam 313 öğrencinin katılımı ile yapılan bir araştırmada güvenli bağlanma stili gösteren bireylerde yüksek benlik saygısı, kişiler arası iletişimde memnuniyet ve benlik belirginliği görülmüştür. Düşük benlik saygısı gösteren öğrencilerde ise onaylanmama korkusu, kaygı düzeyinde yükseklik ve başkalarını memnun etme isteği görülmüştür (Sümer ve Güngör, 1999a).

İsrail'in Filistin himayesinde olan yüksek riske sahip bir grup ile yapılan çalışmada Filistinli yerleşimcilerden bağlanma stilleri ve psikotik özellikleri ölçen anketleri doldurmaları istenmiştir. Daha sonra Filistin'de risk barındırmayan bir bölgeden seçilen başka bir kontrol grubu ile sonuçlar karşılaştırılmıştır. Çıkan sonuçlara göre güvenli bağlanan bireylerde psikotik belirtiler az görülürken, kaygılı-kararsız bağlanan kişilerde ise bağlanma stili ile psikotik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınılmazı

bağlanan bireylerde ise sadece yüksek risk grubundaki kişilerde psikotik belirtiler gözlemlenmiştir (Mikulincer, Horesh, Eilati ve Kotler, 1999).

### **2. 1. 3. Bilişsel Faktörler**

Bu bölümde, bilişsel faktörler ile ilgili olarak ele alınan kavramlar ve değişkenler açısından kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

#### **2. 1. 3. 1. Biliş**

Bilme ve bilgi üzerine yüzyıllardır yapılan çalışmalar yani epistemoloji, felsefe biliminin önemli bir çalışma konusu olmuştur. Epistemoloji çok geniş anlamıyla bireyin bilme ve var olma yoluyla ilgili eylemlerini ve gelişimlerini içine alır. Daha olgun ve gelişmiş epistemolojik inançlar için daha üst düzey düşünme biçimine ihtiyaç olduğu düşünülür (Başbay, 2013).

Eğitim sistemi bilgiyi aktarmayı kendine amaç edinirken, insanın bilme yeteneğinin ne olduğunu öğretmek konusunda eksik kalmıştır (Özsoy, 2008). Stenberg, çocuklara ne düşünecekleri değil, nasıl düşünecekleri öğretilmelidir diyerek düşünme üzerine belki de bir metodolojinin öğretilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bilgi işleme kuramları, öğrenmeyi açıklamak yerine tanımlamıştır. Bilgilerin nasıl kodlandığı, nasıl bağ kurulduğu ve nasıl kaydedildiği açıklanmış olabilir öncesinde fakat farklı durumlarda hangi bilginin gerekli olduğunu ya da birbiri ile ilişkili konuların nasıl uzun süreli bellekten seçildiği sorularına biliş alanı cevap vermeye çalışmıştır (Karakelle ve Saraç, 2010). Biliş, bellekte var olan bilgiyi sadece hatırlama becerisi değil, bu bilginin farkındalığını değerlendirebilme becerisidir (Irak, 2005).

Bilgi, doğası incelenmeden kullanılabilecek bir hazır araç olarak düşünülemez. Bu sebeple zihnin, hata ve yanılsama riskiyle karşılaşmaya önlem işlevi görebilecek bir yapısı vardır. Bahsedilen önlemin alınabilmesi için, gözlem yapma etkinliklerinin önce kendini gözlemekten, eleştirilerin ise kendini eleştirmekten geçmesi lazımdır (Özsoy, 2008). Kendini bilme kavramı alan yazında biliş kavramını anlatan kavramlardan biridir. Biliş, genel olarak düşünme hakkındaki bilişlere işaret eden bir kavram olarak tanımlanabilir (Karakelle ve Saraç, 2010). Farabi'ye göre insanın ilk bilgisi algıdır. Ancak algının bilgiye dönüşebilmesi için o kavranmalı ve düşünülmelidir. Bilişi, bilgi bağlamında ele alan tanımlar, bireyin kendisi ve çevresi hakkında bilgisi şeklinde karakterize eder (Akpınar, 2011). Spinoza, kişi bir şeyi biliyorsa, o şeyi bildiğini bilir ve aynı zamanda o şeyi bildiğini bildiğini de bilir demiştir. Bu cümle 17. yy da felsefi bir söylem gibi durmuş, psikoloji alanında 20. yy sonlarına doğru ele alınmaya başlanmıştır (Karakelle ve Saraç,

2010).Diğerleri üzerinden kendimizi tanımak, tanımlamak kendimize yabancılaşmak anlamına gelebilir bu sebeple biliş bireyin kendi başına edineceği bir yeti olmaktan ziyade, başkalarının tepkilerine bağlı olarak gelişebilir bir yeti olabilir (Akpınar, 2011). Kişinin kendi düşüncesini inşa ediş süreci sözel bildirimleri yoluyla incelenir. Bireyin bu faaliyetinin bir içsel konuşma olarak tanımlanması, kişinin düşüncesinin kendisiyle konuşarak kendini inşa etmekte olması yeni bir epistemoloji üretme potansiyeli taşımaktadır (Karakelle ve Saraç, 2010). Bilincinde olmanın bilinci, yani üst ötesi zannedilen şey, bilişin belki de bir katmanı sayılabilir mi gibi sorulara yol açabilmektedir (Akpınar, 2011). Her ne kadar bu sorular sorulmuş olsa da, alan yazında, bireyin tüm farkındalıklarının kaynağı olan bilinçle, bilişin ilişkisine çok fazla değinilmemiştir. Biliş, farkında olmak ve herhangi bir şeyi anlamak iken, biliş buna ek olarak nasıl öğrendiğinin ve anladığının da farkında olmaktadır (Aktürk ve Şahin, 2011).

Bireylerin bilişsel süreçleri bilişle ilgili iken; öğrenmeyi izleme, kontrol etme ve değerlendirme süreçleri bilişle ilgilidir. Gerekli görülen yerlerin not alınması, yapılan hataların düzeltilmesi ve öğrenmenin başındaki girdiler ile sonundaki çıktılar arasındaki farkın değerlendirilmesi gibi öğrenme süreçleri biliş kavramının, biliş kavramından ayrılmasına örnek olarak gösterilebilir. Bilişleri kontrol eden, içsel süreçler olarak ifade edilebilir (Baysal, Ayvaz, Çekirdekçi ve Malbeleş, 2013).

### **2. 1. 3. 2. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kurama göre sosyal kaygısı bulunan bireyler bir toplulukta bulunmaları halinde bu ortamda reddedileceklerini veya utanç verici pozisyona düşeceklerine ilişkin inanç ve düşüncelere sahiptirler. Bu sebeple bireyler sosyal bir ortamda bulunacakları veya buldukları durumda sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Özgüven ve Sungur, 1998). Sosyal kaygıyla alakalı ilk açıklamalarda bulunanlardan Beck ve diğerlerine (2005) göre, sosyal kaygılı kişiler sosyal durum içerisinde kişisel yeteneklerini küçümserler ya da bu durumda tehdit oluşturacak birtakım şeylerin olma riskini abartıp sosyal ortamı kendileri için riskli kabul ederler. Clark ve Wells (1995) ve Clark ve McManus (2002) sosyal kaygı döngüsünü şu şekilde açıklamaktadır; bu bireyler kendilerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz düşünceler ve geçmişte sosyal ortamlarda yaşadıkları olumsuz durumlar nedeniyle bir sosyal ortama girerken olumlu olmayan düşünceler geliştirirler. Bu düşünceler kişinin ortam içinde küçük düşeceğine ilişkin olumsuz inançlar edinmesine sebep olur. Olumsuz inançlar kişinin kendisine dair dikkatini artırdığından diğer bireylerin kendisini nasıl değerlendirdiğine ilişkin düşüncelerinin artmasına sebep olur. Bu nedenle birey dışarıdan gelen bilgiyi hafızasında objektif biçimde değerlendiremez. Kişinin sosyal ortama dair algısı tehdit barındırmaktadır ve sosyal ortama dair bazı yöntemlere başvurur. Kaçınma

davranışı bunlardan birisidir. Örnek olarak sosyal ortamlardan uzaklaşmak verilebilir. Kişi kendisi için tehdit oluşturan durumları geliştirdiği savunma mekanizmaları aracılığıyla üstesinden gelmeyi hedeflemektedir (Yalçın ve Sütçü, 2016).

### **2. 1. 3. 3. Bilişsel Yapı**

Bilişsel yapı modellerini otomatik düşünceler, ara inançlar, temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar olarak dört başlıkta değerlendirmek mümkündür. Bu modellere ilişkin ayrıntılı bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

#### **2. 1. 3. 3. 1. Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, herhangi bir durum veya olayla ilgili olarak bireyin aklından o an hızlıca geçen düşüncelerdir. Otomatik düşünceler bir başka birey için çok anlamsız olsalar dahi, bu düşünceleri zihninden geçiren birey için oldukça mantıklı ve inandırıcıdır. Otomatik düşünceler yalnızca psikolojik sorunları olan bireylerde değil, her bireyde gözlemlenebilmektedir (Beck, 2001).

Bilişsel terapi, otomatik düşüncelerin bireyin herhangi bir olaya ilişkin duygusunu ve tepkisini şekillendireceği görüşünü savunmaktadır. Temel varsayımlardan birisi, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde önemli bir yeri olduğu yönündedir (Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990).

#### **2. 1. 3. 3. 2. Ara İnançlar**

Ara inançlar kişinin otomatik düşüncelerinin arkasında yer alan, çocukluğundan bu yana kişisel yaşantıları sonucu zamanla oluşmuş beklenti, varsayım ve tutumlarıdır. Ara inançlar kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır. Bu inançlar bireyleri herhangi bir durum veya olayı yorumlarken yönlendirmektedir (Beck, 2001). Davranışlarımıza da şekil veren, düzenleyen aslında ara inançlarımızdır (Türkçapar, 2012).

#### **2. 1. 3. 3. 3. Temel İnançlar**

Temel inançlar, benlik hakkındaki en önemli, merkezi ve katı inanç düzeyleridir. Aşırı genellenmiştir. Temel inançlar, ara inançların (kural, tutum, varsayım) gelişimini de etkiler. Beck temel inançları “Çaresizlik, Sevimsizlik ve Değersizlik” alanlarında sınıflamaktadır (Beck, 2014).

Temel inançları bazı yazarlar 'Şema' olarak adlandırsa da, Beck şema ve temel inançlar arasında bir ayırım yapmaktadır. Beck (2001)'e göre; " Şemalar, dünyayı algılayışımıza yarayan bilişsel yapıları meydana getirirken; temel inançlar ise bu bilişsel yapının bireysel yaşantılara dayalı içeriğidir."

### 2. 1. 3. 3. 4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bireyler kendi temel inançları, ara inançları ve otomatik düşüncelerinin farkında değilse, dış dünyada karşılaştığı olay ve durumlara karşı olan tepkileri yanlış değerlendirme eğiliminde olabilir. Kişinin yanlış anlamlara ve varsayımlara yol açan bilişsel çarpıtmaları varsa, kişi nesnel gerçekliği olduğundan farklı algılar ve hatalı ya da mantık dışı davranımlarda bulunabilir. Beck, duygusal bakımdan problemler yaşayan bireylerin nesnel gerçekliği kendisinden hoşnut olmamaya doğru yönelen mantık hataları yapmaya eğilimli olduklarını belirtmektedir (Corey, 2008).

Hatalı varsayımlara ve yanlış anlamalara neden olan bilişsel çarpıtmalar, belli bir duruma has olarak imajlar veya kelimeler biçiminde ortaya çıkan, hatalı çıkarım, kişiselleştirme gibi hataları ifade eden en yüzeydeki bilişsel yapılardır. Bilişsel çarpıtmaların bireyin karşılaştığı durumun değerlendirilmesinde ve bu değerlendirmenin kendisiyle olan ilişkisinin yorumlanmasında fonksiyonel olmayan ve uyum bozucu bir etkisi olabilmektedir (Uğur, 2013).

Kişiler arası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara yol açan genel anlamdaki bilişsel çarpıtmalar aşağıda açıklandığı şekildedir (Beck, 2014).

*Keyfi Çıkarsama:* Bireyin yaşantılarından o sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmadan veya tersine kanıt olduğu halde belli bir sonuç çıkarmasıdır. Örneğin, bana acıdığı için ilgi gösteriyor gibi bir düşünce ile kişinin olumlu ve destekleyici sözleri acıma belirtisi olarak görmesidir.

*Hep Ya Da Hiç Biçimde Düşünme:* Her tür yaşantıyı siyah-beyaz uçlarda düşünme, grilere yer vermeme şeklindedir. Örneğin, eğer mükemmel olamıyorsam başarısız sayılırım şeklinde düşünmesidir.

*Felaketteştirme:* Geleceği hep olumsuz olarak görme, olası başka sonuçları düşünmemektir. Örneğin, çok kötüyüm, hiçbir şey düzelmeyecek gibi düşüncelere kapılmasıdır.

*Olumluyu Yok Sayma:* Makul olmayan bir biçimde olumlu özellikleri, yaşantıları yok saymaktır. Örneğin, bu iyiliği kim olsa yapardı bu beni sevdiği anlamına gelmez gibi kişinin kendisine yapılan bir iyiliğe tepki vermesidir.

*Duygusal Çıkarsama:* Tersine kanıtları yok sayarak hissettiği şeye inanmaktır. Örneğin, birçok şeyi yapabildim ama başarısız biri olduğumu hissediyorum şeklinde hissetmektir.

*Etiketleme:* Daha makul sonuçlar olmasına karşın kişinin kendisine ya da başkalarına global etiketler yapıştırmasıdır. Yetersiz, zavallı, tembel vb. gibi.

*Küçümseme ve Büyütme:* Bir şeyi olduğundan daha büyük ya da çok küçük görmektir. Örneğin, iyi notu herkes alabilir, eğer orta bir not alır isem bu benim başarısız olduğumun göstergesi sayılır gibi düşünmesidir.

*Seçici Soyutlama:* Bir bağlamın genelini yok farz ederek, belli bir detayı öne çıkarmaktır. Örneğin, amiri tarafından çok iyi çalıştığı için övülen birisinin erken çıkmasına izin verildikten sonra benden hiç memnun değil eminim beni işten çıkartacak, erken çıkmama izin verdi çünkü yavaş yavaş iş yükümü azaltıyor şeklinde düşünmesidir.

*Zihin Okuma:* Karşındakinin düşüncelerini okuduğuna inanmaktır. Örneğin, beni beğenmedi ya da beğenmiyor gibi.

*Aşırı Genelleme:* Birkaç olaydan tüm durumları kapsayan sonuçlar çıkarmaktır. Örneğin, olumsuz bir yaşantı geçiren bireyin, bu tür olaylar hep beni bulur vb. düşünmesi.

*Kişiselleştirme:* Kişinin kendisi ile bağlantısı olmayan veya çok az ilgisi olan olumsuz bir olaydan kendisini sorumlu tutmasıdır. Örneğin, çocuğu kötü not alan bir annenin sadece kendisi suçluymuş gibi kötü bir anneyim şeklinde düşünmesi.

*Meli-Malı İfadeler:* Bireylerin kendileri ve başkalarının nasıl davranacağı hakkında sabit fikirlerinin olması ve bunların gerçekleşmesi halinde kötü sonuçları abartmasıdır. Hiç hata yapmamalıyım, her şeyi iyi yapmalıyım gibi.

*Ya Olursa:* Bireyin sürekli olarak kendisine “ya olursa” sorusunu sorması ve tatmin edici cevaplar bulamamasıdır. Örneğin, ya sınavdan kötü not alırsam, ya ilaç yan etkisini gösterirse gibi düşüncelere kapılmasıdır.

## 2. 1. 3. 4. Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bozkurt (1998), 485 lise öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda kız öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğunu, düşük akademik başarıya sahip öğrencilerin başarılı öğrencilere kıyasla daha fazla otomatik düşüncelere sahip olduklarını, daha fazla depresif belirtiler gösteren öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. 1185 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışma neticesinde kız öğrencilere oranla erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir (Kurtoğlu, 2009). Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) 274 ergen ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Yavuzer ve Karataş

(2012)' da tarafından yaşları 14-16 arasında değişen 224 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışma sonucunda otomatik düşüncelerin saldırganlık ve öfke düzeylerini yordadığı saptamışlardır.

478 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda iletişim becerileri yüksek olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri daha az taşıdıkları bulunmuştur (Şirin ve Izgar, 2013). Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda ise; öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin azaldığı durumlarda otomatik düşüncelerinin artış gösterdiği, yurtlarda yaşayan öğrencilerin, akraba ve ailelerinin yanında yaşayan öğrencilere göre olumsuz otomatik düşüncelerinin daha çok olduğu belirlenmiştir. Çakar (2014)'de 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada ise; otomatik düşünceler ve benlik saygısının umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşları 19-44 arasında değişen 94 kişi ile yapılan bir çalışma sonucunda kadınların otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu, toplam otomatik düşünce puanı arttıkça toplam tükenmişlik puanında arttığı belirlenmiştir (Gül, Uçar, Sarp, Karaaslan ve Börekçi, 2014).

#### **2. 1. 4. Kişisel Faktörler**

Bu bölümde, kişisel faktörler ile ilgili olarak ele alınan kavramlar ve değişkenler açısından kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

##### **2. 1. 4. 1. Kendilik Kavramı**

Kendilik kavramı ile ilgili ilk tanımlamayı William James (1890) yapmıştır. James'e (1890) göre kendilik; "Bilen (I)" kendilik ve "Bilinen (Me)" kendilik ile ilgili düşünce ve inançların toplamından oluşmaktadır. Kendilik kavramı ile kastedilen şey basitçe, ortak bir konuşmada konuşmanın zamirleri tarafından belirtilen "ben", "beni", "benim", "benimki" ve "kendim" gibi tekil şahısları ifade eder (Cooley, 1968). Kişinin bütünüyle kendi özelliklerinin, hayallerinin, düşüncelerinin tamamı olan kendilik kavramı; kendilik bilgisi ve kendilik algısını içine alan çatı bir kavram olarak kabul edilmektedir (Güler ve Yetim, 2008). Kendilik her şeyden önce bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançların tamamıdır. Kendilik bilgisinin çoğu toplumsallaşma süreci ile gelir. Özellikle birey çocukluğu boyunca aile, arkadaş ve öğretmenleri yoluyla kendiliğine ilişkin algılar oluşturur. Kültürel, etnik ve dini aktiviteler aracılığıyla kendiliğine ilişkin bu algıları ve özellikleri farklılaşmaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2006).

Kohut (1998) bebekliğin başlangıcında olmayan veya henüz nüve halinde olan kendilik duygusu zaman içinde gelişmekte ve odipal dönem ile beraber sağlam bir hale



geldiğini ifade etmektedir. Kendilik duygusunun yeni geliştiği bu dönemde dahi kendilik nesnelere kendiliğin yerini doldurmaktadır. Montemayor ve Eisen (1977)'e göre insanlarda kendilik bilgisi bireyin yaşının artmasına bağlı olarak daha soyut bir hale gelmekte, çocuklar öncelikle kendilerini adresleri, fiziksel görünüşleri, sahip oldukları taşınmazları ve aileleri gibi somut ve nesnel kategoriler altında tanımlamakta; ergenler ise kişisel inançları, hedefleri ve kişilerarası özellikleri gibi daha soyut ve öznel tanımlamalar kullanmaktadırlar.

Gekas (1982) ise kendilik ile kendilik algısı arasında bir ayrım yapılması gerektiğini belirtmektedir. Ona göre, kendilik "Ben"(I) ile "Kendi" (Me) arasındaki etkileşimden kaynaklanan bir süreçken kendilik algısı ise çeşitli kimliklerin ve özelliklerin bir organizasyonu (yapısı) ve bireyin refleksif, sosyal ve sembolik faaliyetlerinden geliştirilmiş değerlendirmeleridir. Kendilik algısı, benlik algısı, kendilik şeması, benlik saygısı, kendilik değeri, ideal benlik gibi kavramlar; kendilik ile ilgili kuramsal bakış açılarından ve araştırma bulgularından çıkan kavramlardan sadece bir kaçıdır (Çelenoğlu, 2011). Shavelson, Hubner ve Stanton' da (1976) kişinin kendini algılaması ve tanınması olarak nitelendirilebilecek kendilik algısının kişinin çevresi ile etkileşime geçerek elde ettiği deneyimlerden ve kendisi için önemli olan kişilerden etkilenecek oluştuğunu bildirmektedirler. Yani kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Calder ve Staw, 1975).

Shavelson ve diğerlerine (1976) göre kendilik kavramı ile ilgili yapısal anlamda yedi temel özellik vardır:

1. *Kategorik (Organize) olması*: Kategoriler, deneyimleri organize etmenin ve onlara anlam ifade etmenin bir yolunu temsil eder. Bu durumda kendilik kavramının bir özelliği örgütlenmiş veya yapılandırılmış olmasıdır.

2. *Çok yönlülük*: Belirli özellikler, belirli bir kişi veya gruplar tarafından benimsenen kategori sistemlerini yansıtır.

3. *Hiyerarşik olması*: Kendilik kavramı ile ilgili temelinde belirli noktalardaki bireysel deneyimlerden, tepedeki genel benlik kavramına kadar bir hiyerarşi oluşturabilir.

4. *İstikrarlı olması*: Kendilik kavramı belirli bir düzeyde istikrar göstermektedir. Bireyin sağlıklı bir biçimde işleyişi için kendilik kavramının sürdürülmesi şarttır.

5. *Gelişimsel yönü*: Yaş ve tecrübe (özellikle sözel etiketler kazanma) arttıkça, kendilik kavramı giderek farklılaşıyor. Çocuk, zaman geçtikçe kendilik kavramının parçalarını koordine eder ve birleştirdiğinde çok yönlü, yapılandırılmış bir kendilik anlayışı ortaya çıkar.

6. *Değerlendirici bir karaktere sahip olması*: Birey belirli bir durum veya sınıfta kendisine ilişkin bir tanım yapar ve bu biçimde kendisini değerlendirir. Bu değerlendirmeler

"ideal" gibi mutlak bir standartlara göre yapılabileceği gibi "diğerleri", "akranlar" ya da algılanan değerlendirmeler gibi görelî standartlara karşı da yapılabilir.

*7. Ayırt edilebilir olması:* Kendilik kavramı teorik olarak ilişkili olduğu diğer yapılardan farklılaşmaktadır.

Bireyin işleyişini sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi için, kendilik anlayışının yapısının sürdürülmesi şarttır. Kendilik yapısı tehdit edildiğinde, birey endişe yaşar ve kendisini tehde karşı savunma girişiminde bulunur. Kendilik saygısı kendiliğin temel unsurudur ve bu kendiliğin tüm yönleriyle ilgilidir. Buna kıyasla hemen hemen tüm diğer ihtiyaçlar daha alt seviyededir. Kendilik kavramının en az iki temel işlevi vardır. Birincisi, deneyim verilerini (özellikle sosyal etkileşimleri ilgilendiren deneyim verilerini) öngörülebilir eylem ve tepki dizilerine dönüştürerek düzenler. İkincisi, onaylama ihtiyacını isteyip kayıdan kaçınarak bireyin ihtiyaçlarını karşılama girişimlerini kolaylaştırır.

Gekas (1982) kendilik algısının içeriği (kimlikler) ile kendilik değerlendirmeleri (benlik saygısı) arasında da bir ayırım yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Gekas'a (1982) göre kimlik, kendiliği bir nesne olarak tanımlayan anlamlara odaklanır, kendilik algısına bir yapı ve içerik getirir ve kendiliği sosyal sistemlere bağlar. Kendilik saygısını Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs (2003) ise kişinin kendisini ne kadar değerli gördüğü kendilik anlayışının değerlendirici ve duygusal boyutlarıyla ilgili olduğunu belirtmektedirler.

#### **2. 1. 4. 2. Kendilik Algısı**

Kendilik kavramı, en genel şekli ile kişinin kendisi hakkındaki, tecrübeleriyle ve çevreyi yorumlamasıyla şekillenen bakış açılarını kapsamaktadır. Bunun yanında, kendilik algısı "öz saygı" ile birlikte düşünüldüğünde, kişinin düşünceleri ve duygularının toplamı olarak, kişiyi bir obje olarak gösteren parçaların, bölümlerin ve içeriklerin bir düzeni olarak da nitelendirilmektedir (Butler ve Gasson, 2005).

Ayrıca kendilik kavramının ne olduğuna yönelik yapılan analizlerde birçok özelliğin ortaya çıktığı görülmektedir. Bu özellikler;

1. Diğer kişilerden farklı bir mevcudiyetin olması,
2. Zaman içinde aynı kişi olma ile ilgili devam eden düşünceler.
3. Kişinin fiziksel özellikleri,
4. Kişinin kontrol ettiğine inandığı geçmiş davranışlar,
5. Genel kendilik kavramının birçok yönü arasındaki bir yapı veya uyumluluk derecesi,
6. Geçmişteki ve şimdiki düşünce ve tutumlar,

7. Bilinçliğin veya bilinç dışılığın değişen dereceleri, olarak sıralanabilir (Liebert ve Spiegler, 1990).

Bu özelliklerle sosyal açıdan kaygılı olan bireylerle ilgili olarak, farklı bakış açılarından birçok farklı yapı ortaya konmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler, çevresi tarafından olumsuz olarak değerlendirme kaygısı yaşarlar. Bu sebeple benlik sunumları açısından sosyal kaygı seviyesi yüksek olan kişiler bir hayli fazladır. Söz konusu bu kaygılar fizyolojik açıdan uyarılmalara neden olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Bununla birlikte birey tüm dikkatini kendi üzerinde yoğunlaştırır. Birey bu kendine dönüş sürecinde sosyal açıdan kendini başarılı gösteremeyeceği endişesi taşıyorsa sosyal açıdan kaygılı olarak kabul edilir. Norton ve Hope'nin (2001) yapmış olduğu bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin sosyal beceri ortalamalarının da düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

### **2. 1. 4. 3. Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açıları**

Kendilik algısıyla alakalı çağdaş psikologlar tarafından benimsenmiş olan iki baskın görüş bulunmaktadır. Bu görüşlerden birisinde kendilik; sosyal anlamda paylaşılan bir gerçeğe dayanmaktadır. Deneyim ve davranışların kesin yansımaları şeklinde düşünülür ve diğer insanları algılama ile aynı süreçlerden meydana gelir. Öteki görüşteyse kendilik algısı, temelde çarpıtılmıştır, kendisine hizmet etmekte ve devamlı olarak diğerlerinin algıları tarafından savunulandan daha olumlu olmaktadır. Bem'e (1972) göre bireyler, nasıl diğer kişilerle ilgili olan bilgileri, o kişilerin davranışlarını gözleyerek elde ediyorsa, kendi inanç, tutum ve duyguları ile alakalı bilgileri de aynı şekilde kendilerini gözlemleyerek elde etmektedirler. İnsanlar, çeşitli durumlar karşısında kendi davranışlarını gözlemleyip, bu davranışların sebepleriyle alakalı atıflarda bulunmaktadır (Robak, 2001).

Kendilik kavramına açıklama getirirken bilişsel yaklaşımlar, kendilik şemasından bahsetmektedirler. Kendilik şeması, kişinin önceki yaşantılarından kaynaklanan ve sosyal hayatında kendisi ile alakalı bilgileri işlemesine yardımcı olan bilişsel yapıdır. Bu şema, kişi ile alakalı özel durumlardan oluşan bilişsel temsilleri içermektedir. Bunun yanında kişinin kendisini ve çevresindekilerin davranışlarını değerlendirme ve yinelenen sınıflamalardan daha genel temsiller de bu şemanın kapsamı içerisindedir. Belli bir alanda kendilik şeması olan kişiler, o alanda emin adımlarla ve çabuk bir şekilde kendileri ile alakalı yargılar belirtebilirler. Kişinin hem geçmişteki davranış, düşünce ve duyguları hem de gelecek ile alakalı tahminleri, kendilik ile alakalı bilişsel yapılardan etkilenir (Gander ve Gardiner, 2001). Bilişsel kuramda gelişimin ilk dönemlerinden başlayarak kişi, dış dünya ve benliği ile alakalı algısına yönelik çeşitli düzenleme arayışı içinde olur. Dolayısıyla dış

dünyayla ilgili herhangi bir bilgi, kişinin benliği ile ilgili bir bilgi anlamına da gelir. Başka bir ifade ile kişinin dış dünya ile alakalı işlediği bilişler, ayrıca benliğini algılama şeklini de biçimlendirmektedir (Çelik ve Odacı 2012).

Davranışsal yaklaşım tarafından oluşturulmuş olan modelde ise, kendilik duygulanım, fiziksel, yeterlilik, aile, sosyal ve akademik boyutlardan meydana gelmektedir ve birbirleri ile etkileşim içerisinde olan bu boyutların bünyeleri dahilinde genel bir kendilik algısı bulunmaktadır. Kendilik algısı böylelikle, teorik açıdan bakıldığı zaman bu boyutların kesişme alanında bulunmaktadır. Rogers (1951), kişinin özellikle çocukluğun erken dönemlerinde, başka insanların değerlendirmelerine bağlı olarak olumsuz ya da olumlu bir benlik imajına sahip olduğunu savunmaktadır. Yeni doğan bir bebek, kendisini ayrı bir varlık şeklinde ayırma yetisine sahip değildir. Yaşantılarını tatmin edici, hoş veya hoş olmayan şekilde değerlendirir. Olumsuz olan yaşantılar kendilik kavramından dışlanırken, olumlu şekilde algılananlar da benliğine ait olarak yer alır. Çünkü olumsuz deneyimler, kişinin kendini gerçekleştirmesinden uzak olmaktadır. Kendilik gelişiminde en önemli özellik, bu kavramın kişinin çevresindeki insanlar ile özellikle değer verdiği insanlar ile olan etkileşimi sonucunda ortaya çıkmasıdır (Schunk, 2009).

Bireylerde kendilik kavramı hem olumlu hem de olumsuz yönlerde gelişim gösterebilmektedir. Olumlu kendilik kavramının gelişimi, daha çok öğretmen, ana-baba ve çocuk için önemli olan kişilerden etkilenmektedir. Bunun yanında etnik grup üyeliği, çevre, kültürel ve sosyo-ekonomik düzey, dış görünüm ve başarı da etki edebilmektedir. Anlayışlı, sıcak ve sevecen bir ailede yetişen çocuklar olumlu bir kendilik kavramına sahip olurken; psiko-sosyal ve fizyolojik gereksinimleri zamanında ve yerinde karşılanmayan çocuklarsa huzursuz ve gergin olacağı için olumsuz bir kendiliğe sahip olmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2003). Benlik algısının gelişmesinde okul öncesi eğitimden başlayarak, öğretmenlerin de yeri önemlidir. Eleştirici ve katı öğretmen tutumları ve çocuğu yargılayıcı ifadeler, çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine neden olur ve bu da kendilik algısının olumsuz hale gelmesine yol açabilir. Ayrıca kişinin başarıları, zihinsel ve fiziksel anlamda yeterli olması, çevresi ile olan algılarının olumlu olması ve sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan bir aileden gelmesi de çocuğun kendilik kavramının olumlu olmasını sağlayabilir (Akduman, Çolak ve Cantürk, 2007).

Kendilik algısı olumlu olan kişilerin değerlilik duyguları, öz güvenleri ve benlik saygıları güçlü olmaktadır. Bireyler arası ilişkilerde ve sosyal çevre edinme konularında başarılı olurlar. Yeni süreçlere ve durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilirler. Kişilik özelliklerinin baskın olması, bu bireylerin kişisel olarak ön plana çıkmalarına ve sosyal süreçleri daha iyi kullanmalarına olanak sağlamaktadır (Gander ve Gardiner, 2001). Olumlu kendilik algısına sahip olan bireyler daha baskın, konuşkan, ısrarcı ve iş birliğine

yakın bireylerdir. Ezik ya da çekingen olmamalarından dolayı benlik saygıları yüksektir ve bu sayede yetenekleri güçlenir. Bu bireylerin özellikle ileriki yaşlarda ya da erken yaşlarda kendilerine uygulanmakta olan baskıya bağlı olarak kendilik algıları olumsuz etkilenebilir (Loos ve Alexander, 1997). Kişiliği örselemiş bir bireyin benlik değeri düşmekte, kendisine olan özgüveni ve saygısı azalmaktadır. Kendilik algısı olumsuz olan kişiler kendilerini değersiz ve istenmeyen kişiler olarak görmekte, bedensel kimliklerini reddedebilmektedirler. Daha içe dönük ve sessiz olmaktadır (Argun, 2005).

Kendilik algısının olumsuz yönde gelişimine bakılacak olursa, Horney'e (1990) göre çocuklukta yaşanan kötü deneyimler, kendilik algısı üzerinde etkiye sahip olabilmektedir. Bir çocuk kötü şartlar altında büyüyor ise, potansiyelinde olan kendilik algısını kaybedebilmekte ve idealleştirilmiş bir benlik algısı geliştirebilmektedir. Bunun sonucunda da kişi, kendi gerçeğine yabancılaşmaktadır. Gerçek benlik ve ideal benlik, bilinçdışı bir düzeyde devamlı çatışır ve bu da yaşamı boyunca mücadele gerektiren, kendisini küçümseme duygusunu ortaya çıkarır. Araştırmalara göre kendilik kavramı pasif bir biçimde yapılanmamaktadır. Kendilik, daha çok bireyin kendisiyle ve bireylerarası olan önemli süreçlerde aracılık yapan dinamik bir yapıdır (Schunk, 2009).

### **2. 1. 4. 3. 1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Sosyal karşılaştırma teorisine göre insanlar görüş ve yeteneklerini, başkaları ile karşılaştırarak kendi yetenek ve görüşlerini bu şekilde öğrenmektedir. Görüşler ve yetenekler ilk bakışta oldukça farklı şeyler gibi görünse de, aralarında yakın bir işlevsel bağ bulunur. Bir kişinin var olduğu durumla ilgili sahip olduğu bilinci (düşünceleri ve inançları) ve yapabileceği şeyleri değerlendirmesi (yeteneklerini değerlendirmesi) davranışlarını etkilemektedir. Kişinin kendisini başka bir kişiyle karşılaştırma eğilimi, kendi görüş veya yeteneği ile kendi arzusu arasındaki fark arttıkça azalmaktadır. Bir başkasının yeteneği kendisinden çok farklı ise karşılaştırmayı yapmama eğilimi vardır. Kişiler kendi görüş ve yeteneklerine yakın olduklarını düşündüğü diğer kişilerle karşılaştırma yaptığında, görüşlerin veya yeteneklerin öznel değerlendirmeleri daha istikrarlı olmaktadır (Festinger, 1954).

Bu yaklaşıma göre bireyin var olan amaçları karşılaştırma şeklini etkiler. (Aronson vd.,2012). Bireyin amacı eğer benliğini yükseltmek ise birey kendinden daha alt seviyedeki kişilerle kendisini karşılaştırma eğilimine girer, bu aşağı dönük sosyal karşılaştırma olarak açıklanmaktadır (Taylor ve diğerleri, 2006). Yetenek ve görüşleri doğru ve nesnel bir biçimde karşılaştırmak istenildiğinde genellikle kişi kendisine benzer insanlarla bu karşılaştırmaları yapar. Birey daha ileri bir noktayı görmek istediğinde ise yukarı doğru karşılaştırmalar yapar (Aronson vd., 2012).

## 2. 1. 4. 3. 2. Diğer Kuramsal Yaklaşımlar

### 2. 1. 4. 3. 2. 1. Ayna Benlik Teorisi

Ayna benlik teorisine göre insanların bizimle ilgili düşünceleri ve algılamaları kendimize ilişkin duygularımızı etkilemektedir. Benlik, çocukluk döneminden başlayarak toplumsallaşma süreci içerisinde gelişmekte ve toplumsal benlik olarak da nitelenen bu yapı ile herhangi bir kişi kendisini kendisinden daha büyük bir toplumla ilişkili olarak hissedilebilmektedir (Cooley, 1902).

Cooley'in ayna benlik teorisi üzerine görüşlerini genişleten Mead'in (1934) kendilik oluşumu perspektifine göre kendilik, diğerleri ile girilen sembolik etkileşim süreci sonucu başkalarından yansıyan değerlendirmelerden oluşmaktadır. Kendilik kavramı, başkalarının kişiyi nasıl algıladığı ve nasıl tepki vereceği konusundaki kaygısının bir sonucu olarak sosyal etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Birey bazı eylemlere nasıl tepki vereceğine ilişkin tahminlerini birleştirmek suretiyle, dışsal çevreden herhangi bir baskı olmadan davranışını yönlendirmek ve istikrara kavuşturmaya hizmet eden bir iç düzenleme kaynağı edinir. Ne kadar fazla sosyal rol varsa o kadar çok "ben" vardır. Rollerden bazıları göreceli olarak geniş ve birey için büyük önem taşıırken diğerleri belirli durumlara özgü ve daha önemsiz olabilmektedir (Mead, 1934).

### 2. 1. 4. 3. 2. 2. Kohut'un Kendilik Psikolojisi

Kohut'un narsizm üzerine yaptığı çalışmalar, Psikanalizde köklü bir değişimi sağlamış ve narsistik kişilik bozukluğu tedavisinde elde ettiği veriler sonucu Kendilik Psikolojisi adı verilen yaklaşımı geliştirmiştir (Tura, 2015).

Kohut'un (1998) yaklaşımının temel kavramı kendilik nesnesi kavramıdır. Ona göre kendilik iki kutuplu bir yapıya sahiptir. Bu yapılar savunucu yapılar ve telafi edici yapılarıdır. Savunucu yapının temel işlevi kendilikte var olan birinci eksikliği örtmek bu ihtiyacı giderebilmektir. Telafi edici yapının temel işlevi ise kendilikte var olan eksikliği örtmenin yanı sıra var olan bu eksikliği telafi etmektir. Bu telafi etme süreci kendiliğin bir kutbundaki zayıflığı diğer kutuptaki yapıyı güçlendirerek yapmaktadır.

Çocuğun çekirdek kendiliği içinde "çekirdek tutkular" ve "çekirdek ülküleri ve değerleri" bulunmaktadır. Uygun bir kendilik ve kendilik nesnesi ilişkisi sonucunda çocuğun başlangıçtaki çekirdek tutkuları ve ülküleri gelişerek bütünlük taşıyan çekirdek kendilik (cohesive nuclear self) haline dönüşür. Uygun kendilik-kendilik nesnesi ilişkisi sonucunda çocuklukta büyüklük duygusu ve göstermecilik, kişinin kendisini ortaya koymasına olanak sağlayan tutkulara (self assertive ambitions) dönüşür. Bu gelişim ile beraber özsaygının sürdürülmesi, hedeflere ve ülkülere yönelik olma, bedensel ve ruhsal

etkinliklerden zevk alma mümkün olur. Bu alandaki gelişimsel yetersizlik düşük özsaygıya, ruhsal düzenlemelerle ilgili bozukluklara ve amaçsız olma durumuna yol açar (Karacan, İşcan ve Şener, 1998).

### **2. 1. 4. 3. 2. 3. Gerçek Kendilik Yaklaşımı**

Masterson gelişimsel nesne ilişkileri yaklaşımı doğrultusunda Gerçek kendilik yaklaşımını ortaya koymuştur. Gerçek kendilik ilk defa erken intrapsişik gelişimde ortaya çıkıp latent dönemde ve ergenlik boyunca gelişerek yetişkinlikte gerçeklik ile bütünleşmesi gerekmektedir. Bütün kendilik; bireyin gerçeklik içindeki, fiziksel ve zihinsel organizasyonunu da içeren bütün kişiliği; kişinin kendisi dışındaki diğer kişi ve nesnelere farklılığını ortaya koyan kendi şahsiyetidir. Gerçek kendilik bütün kendilikten farklı olarak nesne ilişkilerinin toplamıdır. Masterson, gerçek kavramının sağlıklı ve normal kelimeleri ile eş anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Ona göre gerçek, kendiliğin gerçekçi işleve sahip olmasıdır. Gerçek kendilik bireyi savunmaya yönlendiren sahte kendiliklerden ayırmak için kullanılmaktadır. Gerçek kendilik ile ego bireyde birbirlerine paralel olacak bir biçimde vardır. Hem gerçek kendilik hem de ego kendilerine ait bir gelişme ve kapasiteye sahiptir. Birinde gelişme durduğu zaman diğerinde de benzer şekilde gelişme durmaktadır (Masterson, 2010).

### **2. 1. 4. 3. 2. 4. Bilişsel Temelli Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşıma göre insanların yaşamlarının çok erken zamanlarından itibaren kim olduklarına ilişkin geliştirmiş oldukları bilişsel temsillere kendilik algısı denilmektedir (Burger, 2006). Markus'a (1977) göre kişinin kendi davranışını organize etme, özetleme veya açıklama girişimi belirli bir alanda, kendilik veya benlik şeması ile ilgili bilişsel yapıların oluşumuyla sonuçlanır. Kendilik algısı, kişinin bilgiyi işlemesi ve çevre ile etkileşime geçmesi adına büyük rol oynamakta ve bu temsiller bilişsel kendilik şemalarını oluşturmaktadır (Burger, 2006). Kendilik şemaları, bireylerin kendilerine özgü bilgilerini içeren, sosyal deneyimlerinin işleyişini organize eden ve yönlendiren, geçmiş tecrübelerinden üretilen ben hakkındaki bilişsel genellemelerdir (Markus, 1977).

Bir kişi, belirli bir sosyal davranış alanında nispeten daha az tecrübeye sahipse ya da bu alanda davranışa girmemişse o alanla ilgili açık bir kendilik şeması geliştirmiş olması muhtemel değildir (Safran, 1990). Markus'a (1977) göre bir kişinin kendine özgü gelişmiş bir kendilik şeması varsa;

1. Belirli bir alanda kendine ait bilgileri görece kolaylıkla işleyebilir (örneğin, karar verme veya karar verme),

2. Belirli bir sosyal davranış ile ilgili deneyimler elde edebilir,
3. Farklı durumlarda gösterebileceği davranışları kestirebilir,
4. Kendisi hakkında karşıt şematik bilgilere direnebilir.

#### **2. 1. 4. 1. Kendilik Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Amerikalı Üniversiteli Kadınlar Birliği'nin 1988'de açıklanan bir çalışmasına göre kızlar ergenlik döneminde kendilik değerinde önemli bir düşüş yaşamaktadırlar. Kızlar öğretmenleri tarafından göz ardı edildikleri, zihinsel alanda kendilerine erkeklerle eşit şans verilmediğine inandıkları ve daha girişken olan erkek sınıf arkadaşlarıyla yarışmayı zor buldukları için bu şekilde hissetmektedirler. Erkeklerin kendilik değeri de ergenlik süresince düşmekle birlikte bu düşüş kızlardaki kadar çok değildir. Ergenliğin ortalarındaki bir erkek çocuğunun kıza göre kendisi hakkındaki düşünceleri daha olumludur. Örneğin lisedeki erkeklerin %46'sı liseli kızların ise yalnızca %29'u durumlarından memnun olduklarını ifade etmişlerdir (Morris, 2002).

Bae ve Brekke (2003) yapmış oldukları kültürler arası fark olduğunu gösteren bir çalışmada Asya kökenli Amerikalıların genel olarak, beyazlardan; Afrika kökenli Amerikalıların ise Latin kökenli olanlardan daha düşük kendilik algısına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Chapman (1988)'de yapmış olduğu çalışma ile öğrenme bozukluğuna sahip olan öğrencilerin %81'inin ortalama başarıya sahip olan öğrencilerden daha düşük bir kendilik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Choi (2005) tarafından yapılan araştırmada 129'u kız, 101'i erkek olmak üzere 20'li yaşlardaki 230 üniversite öğrencisi ile çalışılmış ve sene başı ve sene sonunda yapılan uygulamalar sonucunda yüksek kendilik algısına sahip olan öğrencilerin daha yüksek akademik başarılar elde ettikleri ortaya konmuştur.

Kenny ve McEachern (2009) çocuklarda kendilik algısının çoklu kültürel bir karşılaştırması üzerine yaptıkları çalışmada beyaz, zenci, Haitili Amerikalı ve İspanyol kökenli Amerikalı olmak üzere 4. ve 5. sınıf öğrencilerinden oluşan 214 öğrenci ile çalışılmıştır. Yapılan çalışmada kendilik algısı ve etnik köken arasındaki ilişki ile ilgili anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Ancak Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği uygulanan bu çalışmada toplam kendilik algısı ile davranış alt ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Zenci öğrencilerin toplam kendilik algısı puanının İspanyol kökenli Amerikalılara göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı ve ayrıca Zenci öğrencilerin davranış alt ölçeğine ilişkin en düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür.



Smith, Zingale ve Coleman'ın (1978) yetişkin beklentisi ile çocuğun performansı arasındaki uyumsuzluğun çocuğun kendilik algısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında, akademik başarısızlığı olan ve özel eğitim sınıflarına yerleştirilmiş 122 çocuk incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ebeveynler ve öğretmenlerin yüksek sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocuklardan, düşük sosyoekonomik düzeyden gelenlere göre çok daha büyük akademik başarı beklentilerinin olduğu ortaya koymuştur. Yüksek sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocukların akademik başarısızlığı ve ebeveyn ya da öğretmenlerinin çocuğun performansına uygun olmayan beklentilerinin bulunması kendilik algısı değerinin düşmesine yol açmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocukların ebeveyn ve öğretmenlerinin beklentileri çocuğun performansının üzerinde olmadığı için çocuğun akademik başarısızlığı kendilik algısı değerinin düşmesine neden olmamaktadır (Öngay, 1998).

Tabassam ve Grainger 2002 yılında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olmayıp da öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin kendilik algısı, bağlanma stilleri ve öz-yeterlik inançları üzerine Sydney'de 9 devlet okulundaki 3. ve 6. sınıf düzeyleri arasındaki öğrenciler üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada 44 tane öğrenme güçlüğü olan, 42 tane hem öğrenme güçlüğü hem de DEHB olan ve 86 tane ortalama başarıya sahip olan toplam 172 öğrenci ile çalışılmıştır. Koreleasyonel analizler sonucunda kendilik algısı, bağlanma stilleri ve öz-yeterlik inançları arasında yakın bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrenme güçlüğü olanlar ve hem öğrenme güçlüğü hem de DEHB'i olanlar negatif bağlanma stilleri göstermişler, ortalama başarılı olan öğrenciler ise daha pozitif bağlanma stilleri göstermişlerdir. Öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin ortalama başarılı olan öğrencilere göre daha düşük akademik kendilik algısına sahip oldukları bulunmuştur. DEHB'nin öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin akademik kendilik algıları üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ile hem öğrenme güçlüğü hem de DEHB arasında çok büyük anlamlı fark bulunmamıştır.

## **2. 2. Literatür Taramasının Sonucu**

Literatür taraması sonucunda sosyal kaygının; bilişsel ve davranışsal boyutları olan, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme düşüncesi ile sosyal ortamlardan ve davranışlardan kaçınan ya da davranış ortaya koymaktan korkan, düzeyi farklı olmakla birlikte her insanda görülebilecek bir olgu olarak tanımlandığı ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı; farklı gelişim dönemlerinde, farklı eğitim seviyelerine sahip insanlarda, farklı ekonomik düzeylerde, erkeklerde fakat sıklıkla kadınlarda, farklı yerleşim yerlerinde gözlenebilen ve değişiklik gösterebilen bir olgudur.

Aynı zamanada sosyal kaygı yaşayan bireylerde farklı kaygı bozuklukları, depresif bozukluklar ya da anormal davranışlar beraberinde görülebilmektedir. İnsanın gelişiminde ailesinin önemli bir yere sahip olduğu düşünülürken, bireyde sağlıklı bir gelişim olabilmesi için aile ortamında geçirilen zamanın ve ebeveynlerinin yaklaşımlarının dikkate alınması gereken faktörler olduğu anlaşılmaktadır. Çocuklarına karşı ebeveynlerin ilgili, kabul edici, destekleyici, anlayışlı tutumları ve çocuklarının ihtiyaçlarını yerinde ve yeterli karşılama, çocukların hem anne babaları güvenli alan olarak algılamalarına hem de dış dünyaya güvenle bakan bireyler olmalarına zemin oluşturacağı görülmektedir. Bu zemin sayesinde çocukların gelecekte; dışa dönük, girişken, kaçınma davranışları sergilemeyen ve kendine güvenen bir yapıya sahip olacakları düşünülmektedir. Eğer çocuk, ebeveynleri tarafından desteklenmediği, kabul görmediği, soğuk ve ilgisiz davranıldığı yönünde bir algı geliştirirse; dış dünyaya karşı güven problemi yaşayan, davranışlarını sorgulayan kendine güvenemeyen içe dönük bir yapı geliştirecektir. Çocuğun algısında ve ebeveynlerin tutumlarında değişiklik olmaması, olumsuz ve tekrar eden yaşantıları arttıracak ve negatif deneyimler neticesinde bireyin kendine yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştireceği görülmüştür.

Ayrıca geçmiş yaşantıların otomatik düşüncelerin oluşumunda önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bu nedenlerle sağlıklı bir birey olabilmek için, sosyal kaygıya neden olabilen faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Literatürde bağlanma stilleri, otomatik düşünceler, kendilik algısı ile sosyal kaygı ve cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin ekonomik düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim durumu ve anne ve babanın hayatta olup olmama durumu gibi demografik değişkenlerin birlikte değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın bu eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

### **3. YÖNTEM**

Bu kısımda; araştırma modeli, araştırma için çalışılan grup, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve analizine ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

#### **3. 1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, hali hazırda bulunan veya geçmiş zamandan gelen herhangi bir durum ya da olayı olduğu gibi tasvir etmeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Bu modelde araştırmacının dikkate alacağı kişi, konu, nesne ya da olayların içerisinde bulunduğu koşullar doğrultusunda aynen tarif edilmesine özen gösterilir. Durum, nesne ya da kişileri hiçbir şekilde değiştirme ya da etkileme uğraşı gösterilmez. Bu modelle elde edilen ilişkiler reel bir sebep-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilemez. Fakat elde edilebilecek ipuçları sayesinde bir değişkendeki durumun bilinmesini ve diğer değişkenin öngörülmesi hususunda olumlu sonuçlar verebilir. Bu model; iki ya da ikiden fazla değişkenin arasında ki birlikte değişim derecesini veya varlığını belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel taramada, değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilerek aralarındaki ilişkiye bakılır. Bu çözümlenmeler (ölçmeler, değer vermeler) ilişkisel çözümlenmeye imkân tanıyacak düzeyde olmalıdır (Karasar, 2010). İlişkisel çözümlenme korelasyonel ilişki ve karşılaştırma yolu ile ilişki şeklinde iki farklı biçimde yapılabilir. İlişkisel tarama modeli pek çok alanda uygulanabilir. Özellikle eğitim alanında çok fazla uygulanmaktadır (Kıncal, 2013). Çalışmanın bağımlı değişkeni; üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri iken, bağımsız değişkenleri; anne babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceleri ve kendini algılama biçimi değişkenleridir.

#### **3. 2. Araştırma Grubu**

Bu çalışmada araştırma grubu, Artvin Çoruh Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenimine devam eden öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 530 kız (% 60,6) ve 345 erkek (% 39,4) toplam 875 kişiden meydana gelmiştir. Katılım gerçekleştiren öğrenciler ile ilgili bilgiler aşağıda Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Faktör	Değişken	Frekans(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	530	60.6
	Erkek	345	39.4
Fakülte/MYO	Fen-Edebiyat Fak.	111	11.7
	Artvin MYO	140	16
	Eğitim Fakültesi	111	12.7
	İlahiyat Fakültesi	91	10.4
	Borçka Acarlar MYO	79	9
	Orman Fakültesi	74	8.5
	İktisadi ve İdari Bil. Fak.	98	11.2
	Sağlık Bilimleri Fak.	87	9.9
	Sağlık Hizmetleri MYO	84	9.6
	Ekonomik Düzey	Gelir Giderden Az	199
Gelir Gidere Denk		575	65.7
Gelir Giderden Fazla		101	11.5
Doğum Sırası	1. Çocuk	275	31.4
	2. Çocuk	244	27.9
	3. Çocuk	156	17.8
	4. ve Sonrası Çocuk	200	22.9
Kardeş Sayısı	1-2 Kardeş	186	21.3
	3-4 Kardeş	440	50.3
	5 ve üzeri Kardeş	249	28.4
Anne Yaşam Durumu	Hayatta	862	98.5
	Hayatta Değil	13	1.5
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul ve Öncesi	766	87.5
	Lise ve Sonrası	109	12.5
Baba Yaşam Durumu	Hayatta	828	94.6
	Hayatta Değil	47	5.4
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul ve Öncesi	590	67.4
	Lise ve Sonrası	285	32.6

Tablo 1 incelendiğinde; çalışma grubunda yer alan kız öğrenci sayılarının erkek öğrenci sayılarından anlamlı sayıda fazlalığı göze çarpmaktadır. En geniş katılım grubunun Artvin MYO olduğu, anne ve babaların büyük oranda hayatta olduğu ve ortaokul ve öncesi eğitim durumlarının olduğu, algılanan ekonomik düzey olarak da yoğun dağılımın 'gelir gidere denk' şeklinde bildirildiği dikkat çekmektedir.

### 3. 3. Verilerin Toplanması

Aşağıda araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için kullanılan ölçekler tanıtılıp aynı zamanda süreçte izlenen yol hakkında bilgi aktarılmıştır.

### 3. 3. 1. Ölçme Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerine ait bazı demografik bilgileri elde etmek üzere 'Kişisel Bilgi Formu', üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı seviyelerini ortaya çıkarmak için 'Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği', anne babaya bağlanma stillerini belirlemek için 'Ana Babaya Bağlanma Ölçeği', düşünce kalıplarını görebilmek için 'Otomatik Düşünceler Ölçeği' ve kendilerini algılama biçimlerini değerlendirmek için 'Sosyal Karşılaştırma Ölçeği' uygulanmıştır.

#### 3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı ve danışman öğretim üyesi işbirliği ile oluşturulan Kişisel Bilgi Formunda cinsiyet, öğrenim gördüğü fakülte/yüksekokul, ailenin geliri, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim düzeyi ve anne ve babanın hayatta olup olmama durumu gibi bilgileri toplamaya yönelik sorular yer almıştır (Bknz. Ek-1).

#### 3. 3. 1. 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen sosyal kaygı ölçeği, sosyal performans ve etkileşim durumlarında sosyal kaygı problemi yaşayan bireylerin korku/kaygı ve kaçınma seviyelerini ortaya çıkarmak amacı ile geliştirilmiştir. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek, performans durumlarını değerlendiren 13, sosyal etkileşim durumlarını değerlendiren 11 madde bulunmaktadır. Kişinin son bir hafta içerisinde yaşadığı kaygı/korku ve kaçınma şiddetleri 0-3 arasında puanlanan dörtlü likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilir. Korku/kaygı alt boyutu için 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3=şiddetli olarak; kaçınma alt boyutu için 0=asla, 1=ara sıra, 2=sıkça, 3=genellikle olarak değerlendirilir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 ile .92 arasında değişiklik göstermektedir (Heimberg ve diğerleri, 1999).

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Soykan ve diğerleri (2003) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Türkçe formunda korku/kaygı alt ölçeği için güvenilirlik katsayısı .96, kaçınma alt ölçeği için güvenilirlik katsayısı .95 olarak ortaya çıkmıştır. Tüm ölçekler için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir. Korku/ kaygı ve kaçınma için puanlamalar ayrı ayrı toplanmaktadır ancak iki alt ölçeğin ilişkisi yüksek olduğu için iki alt ölçek puanlarının toplamı toplam sosyal kaygı puanı olarak kullanılabilir (Soykan vd., 2003). Çalışma kapsamında kullanılan LSKÖ' nün bütününde iç tutarlılık katsayısı .93 olarak saptanmıştır (Bknz. Ek-2).

### 3. 3. 1. 3. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)

Parker ve diğerleri (1979), kişilerin 16 yaşına kadar olan süreçte anne ve babalarıyla yaşadıkları ilişkileri yetişkin olduklarında değerlendirebilecekleri Ana Babaya Bağlanma Ölçeğini geliştirmiştir. Anne ve baba için ayrı formlarda tasarlanan ölçekte, 2 ayrı form için 25'er madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 4'lü derecelendirme cevapları değerlendirilmektedir. ABBÖ temel olarak kontrol/aşırı koruma ve ilgi faktörlerini içermektedir. Ölçekte bulunana 12 madde ilgi boyutunu değerlendirmekte ve bu maddelerdeki puanlamanın yüksek olması, algılanan anne babanın sıcak, anlayışlı ve kabul edici olduğunu, puanlamanın düşük olması algılanan anne babanın soğuk ve reddedici olduğunu göstermektedir. Kontrol/aşırı boyutunu değerlendiren 13 maddenin puanlamasının yüksek olması, özerk davranışlara olanak tanımayan, aşırı kontrolcü ebeveyn olarak algılandığını göstermektedir.

ABBÖ'nün Türkçe'ye uyarlama ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesine yönelik çalışma Kapçı ve Küçüker (2006) aracılığıyla ortaya konulmuştur. Ölçeğin orijinalinden değişik olarak, farklı bir faktör yapısının olduğu tespit edilmiş ve bu faktörler ilgi/kontrol ve koruma şeklinde adlandırılmıştır. ABBÖ' de 2., 4., 8., 9., 10., 13., 14., 16., 18., 19., 20., 23. ve 24. maddeler tersine kodlanmıştır. Sonucunda toplanan puanların artışı hem alt ölçeklerde hem de toplam puanda olumlu bağlanmayı göstermektedir (Kapçı ve Küçüker, 2006). Bu çalışma için Cronbach Alfa değerleri; Anneye Bağlanma Ölçeği için .78, Babaya Bağlanma Ölçeği için .76 şeklinde ortaya çıkmıştır (Bknz. Ek-3).

### 3. 3. 1. 4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Gilbert ve Trent (1991) tarafından oluşturulan Sosyal karşılaştırma ölçeği, insanların kendinden başka kişiler ile kıyaslandığında kendilerini nasıl algıladıklarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Orijinali 5 maddelik bir form olarak geliştirilen ölçek, Şahin ve Şahin (1992a)' in SKÖ'nün Türkçe uyarlama çalışmasında bir madde daha eklenerek 6 maddelik bir form haline getirilmiştir. Ölçeğin son hali, 1-6 arasında değerlendirme yapılabilen likert tipi çift kutuplu 18 maddelik bir form haline dönüştürülmüştür (Öksüz ve Malhan, 2004). Ölçekten 18-108 arasında puan değerleri elde edilmektedir. Alınan yüksek puanlar olumlu bir karşılaştırma/ olumlu benlik imajına, alınan düşük puanlar olumsuz bir sosyal karşılaştırma/ olumsuz enlik imajına sahip olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayı değeri .87 olarak verilmekte, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyon değerleri  $r = .57$  (sevilen/sevilmeyen) ve  $r = .77$  (yetersiz/üstün) arasında değişmektedir. Şahin ve Şahin (1992a) ölçeğe eklediği (başarılı/başarısız) uyarlama sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa katsayı değerini .77 olarak bulmuştur. Şahin ve Durak

(1994) ölçeğin bu hali ile düşük ve yüksek depresif belirtili kişileri ayırt edebileceğini belirtmiştir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa değeri .89 olarak tespit edilmiştir (Bknz. Ek-4).

### 3. 3. 1. 5. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Olumsuz düşüncelerin, depresyon ile ilişkisi olduğu düşünüldüğünden ve insanların aklından otomatik olarak geçme sıklığını tespit etmek için Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 30 maddeden oluşan aynı zamanda 5'li likert tipi bir ölçektir. ODÖ' de bulunan maddeler 1-5 puan arasında değerlendirilmektedir. 1 puan 'Hiç' seçeneğinin, 2 puan 'Ender' seçeneğinin, 3 puan "Ara-Sıra" seçeneğinin, 4 puan 'Sık Sık' seçeneğinin ve 5 puan 'Her zaman' seçeneğinin karşılığıdır. Ölçek maddelerinden elde edilebilecek puanlar 30-150 puan arasında değişebilmektedir. Puan değeri yükseldikçe kişinin son bir hafta içerisinde ki otomatik düşüncelerin zihinlerini daha çok meşgul ettiği düşünülmektedir.

ODÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçeye uyarlanmış formunda ölçekte 5 faktör bulunmaktadır. Bunlar; 'Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceler', 'Şaşkınlık ve Kaçmaya Yönelik Düşünceler', 'Kişisel Uyumsuzluğa Olumsuz Düşünceler', 'Yalnızlığa Yönelik Düşünceler' ve 'Ümitsizliğe Yönelik Olumsuz Düşünceler' olarak karşımıza çıkmaktadır. 2,3,7,8,17,18,21,23,24 ve 27. maddeler 'Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceler' faktörünün değerlendirilmesinde; 13,14,15,19,20 ve 22. maddeler 'şaşkınlık Ve Kaçmaya Yönelik Düşünceler' faktörünün değerlendirilmesinde; 9,26 ve 29. Maddeler ' Kişisel Uyumsuzluğa Yönelik Olumsuz Düşünceler' faktörünün değerlendirilmesinde; 1,4,10 ve 28. Maddeler ' Yalnızlığa Yönelik Olumsuz Düşünceler' faktörünün değerlendirilmesinde ve 6,11,12 ve 25. Maddeler 'Ümitsizliğe Yönelik Olumsuz Düşünceler' faktörünün değerlendirilmesinde ki ayırt edici maddelerdir. Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği araştırılan Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa değeri .93 bulunmuştur( Şahin ve Şahin, 1992b). Çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .90 olarak bulunmuştur (Bknz.Ek-5).

### 3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Veriler toplanmaya başlanmadan, Liebowitz Sosyal Kaygı, Otomatik Düşünceler, Ana Babaya Bağlanma ve Sosyal Karşılaştırma Ölçekleri için bu ölçekleri Türkçe' ye uyarlayan ve geliştiren bilim insanlarından, bilimsel çalışmaların etik ilkeleri gereği gerekli izinler e-mail yolu ile talep edilmiş ve alınmıştır. Sonrasında ise veri toplama sürecinde Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörlüğü'nden resmi izin alınarak veriler toplanmaya

başlamıştır. Veriler, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı 2. yarısında 4 haftalık süre içinde toplanmıştır. Kişisel bilgi formu ile yukarıda adı geçen ölçeklerden oluşan veri toplama araçları araştırmacı ve çalışmaya dâhil olan fakültelerden ve meslek yüksekokullarından yardımcı olmayı kabul eden öğretim elemanları tarafından Artvin Çoruh Üniversitesi'nin çeşitli fakülte/yüksekokullarında öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı kendi rızası ile kabul eden öğrencilere kendi sınıf ortamlarında araştırmanın amacı açıklanarak uygulanmıştır.

### **3. 4. Verilerin Analizi**

Araştırma süresince toplanılmış verilerin parametrik koşullar sahip olup olmadıklarını değerlendirmek adına çeşitli analiz tekniklerine başvurulmuştur. Mahalanobis testi ile uç değerlerin var olup olmadığı incelenmiştir. Toplanan veriler normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaba katılarak incelemeye alınmıştır. Veri setinin parametrik şartları gösterdiğinin saptanmasından sonra araştırmanın amacı çerçevesinde, sosyal kaygı, anne babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve kendilik algısı arasında ilişkileri ortaya koymak adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Daha sonrasında veriler üzerinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasında oto korelasyonu test etmek için Durbin-Watson (D-W) analizi hesaplanmıştır. Çoklu-bağılantılık sorunu gösterip göstermediği Variance Inflation Factor (VIF) aracılığı ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin çözümlemesi için SPSS 22.00 paket programından yararlanılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yer alan denenceler ve bu denenceler doğrultusunda yapılmış analizler sonucunda edinilen çözümler yer almaktadır.

### 4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Ailesel, Bilişsel ve Kişisel Faktörleri Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile anne babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceleri ve kendilik algıları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından faydalanılmıştır. Alt boyutları olan ölçeklerde bu alt boyutlar değişkenler arasındaki ilişki incelenirken analize katılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Sosyal Kaygı ile Anne Babaya Bağlanma, Otomatik Düşünceler ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. AİKAB	1						
2. AKAB	-.03	1					
3. BİKAB	.69*	-.04	1				
4. BKAB	.01	.61*	-.03	1			
5. KA	-.03	.14*	-.03	.16**	1		
6. OD	.02	-.04	.01	-.11*	-.41**	1	
7. SK	-.07*	.07*	-.09*	.09*	-.31**	.33**	1

\*\*p<.01, \*p<.05; SK: Sosyal Kaygı, OD: Otomatik Düşünceler, KA: Kendilik Algısı, BKAB: Baba Koruma Alt Boyutu, BİKAB: Baba İlgisi/Kontrol Alt Boyutu, AKAB: Anne Koruma Alt Boyutu, AİKAB: Anne İlgisi/Kontrol Alt Boyutu

Yapılan istatistiksel analizler sonrasında; sosyal kaygı ile anne babaya bağlanma ölçeği alt boyutlarından anne koruma ( $r=.07$ ,  $p<.05$ ), baba koruma ( $r=.09$ ,  $p<.05$ ) ve otomatik düşünceler ( $r=.33$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenirken, yine bağlanma ölçeğinin alt boyutları anne ilgi/kontrol ( $r=-.07$ ,  $p<.05$ ), baba ilgi/kontrol ( $r=-.09$ ,  $p<.05$ ) ve kendilik algısı arasında ( $r=-.31$ ,  $p<.001$ ) negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

### 4. 2. Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal kaygıdır. Üniversite öğrencilerinin anne babaya bağlanma stilleri, otomatik düşünceleri ve kendilik algılarının sosyal kaygıyı

yordayıp yordamadığını tespit etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Başka bir şekilde açıklamak gerekirse sosyal kaygı davranışının anne ve babaya bağlanma stili, otomatik düşünceler ve kendilik algısı tarafından ne kadar yordandığını belirlemek bu çalışmanın amacıdır. Yapılan istatistiksel analizler neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıda Tablo 3'de özetlenmiştir.

Tablo 3. Sosyal Kaygının Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	p	F
KA	-.38	.05	-.24	-7.02		.00**	
OD	.25	.04	.24	7.17		.00**	
BİAB	-.43	.24	-.08	-1.77	.18	.08	31.06**
BKAB	.59	.16	.14	3.63		.00**	
AİAB	-.13	.25	-.02	-.51		.61	
AKAB	.09	.18	.02	.50		.62	

\*\*p<.01; OD: Otomatik Düşünceler, KA: Kendilik Algısı, BKAB: Baba Koruma Alt Boyutu, BİKAB: Baba İlgisi/Kontrol Alt Boyutu, AKAB: Anne Koruma Alt Boyutu, AİKAB: Anne İlgisi/Kontrol Alt Boyutu

Yukarıda gösterilen regresyon tablosundan anlaşıldığı üzere model anlamlı olup  $F(6,868)= 31.06$ ,  $p < .01$ , sosyal kaygı varyansın %18'ini açıklamaktadır. Tablo incelendiğinde Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal kaygı üzerindeki göreceli önem sırası; otomatik düşünceler, kendilik algısı ve baba korumanın olduğu anlaşılmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında kendilik algısı, otomatik düşünceler ve baba koruma alt boyutu değişkenlerinin sosyal kaygı değişkeni üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Baba ilgi/kontrol, anne ilgi/kontrol ve anne koruma alt boyutlarının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre otomatik düşünceler arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Diğer taraftan bireylerin kendilik algısı yükselmesi sonucunda ise sosyal kaygılarında azalma görülmektedir. Baba koruma alt boyutunun değerleri arttıkça sosyal kaygı düzeyinin arttığı söylenebilir.

#### 4. 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Durumlarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Sosyal kaygı durumu cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin ekonomik düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim düzeyi ve anne ve babanın yaşıyor olup olmama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek adına farklı analizler yapılmıştır. Bu analizler ayrı ayrı başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

#### 4. 3. 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı puanları ile cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Edinilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Sosyal Kaygının Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Kadın	530	104.27	22.77	873	4.43	.00**
	Erkek	345	97.20	23.51			

\*\*p<.01

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t_{873} = 4.43$ ,  $p = .00$ ). Bu farklılığın nedeni; kadınların sosyal kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 104.27$ ,  $Ss = 22.77$ ) erkeklerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 97.20$ ,  $Ss = 23.51$ ) anlamlı olarak daha yüksek olmasıdır. Bu bulgu kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal kaygı sergilediğini göstermektedir.

#### 4. 3. 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Öğrenim Görülen Fakülte/Yüksekokul Değişkenine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen fakülte/yüksekokul türü ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Edinilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Sosyal Kaygının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	1624.08	8	203.01	.371	.94
	Grup içi	473356.73	868	546.60		
	Toplam	474980.81	874			

Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul türü temel alınıp uygulanan tek yönlü varyans analizinde katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulgulanmıştır ( $F(8,868) = .371, p = .94$ ).

#### 4. 3. 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Algıladıkları Ekonomik Düzeylerine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini test etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Sosyal Kaygının Ekonomik Düzeylerine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	14821.28	2	741.14	1.36	.26
	Grup içi	473498.53	872	543.00		
	Toplam	474980.81	874			

Algılanan gelir düzeyi dikkat alınıp yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının anlamlı farklılık oluşturmadığı belirtilebilir ( $F(2, 872) = 1.36, p = .26$ ).

#### 4. 3. 4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Doğum Sırasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde doğum sırası değişkenine göre sosyal kaygı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analizin neticeleri aşağıda Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Sosyal Kaygının Doğum Sırasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	2555.53	3	851.84	1.57	.20
	Grup içi	472425.28	871	542.39		
	Toplam	474980.81	874			

Öğrencilerin doğum sıralarının ölçüt alınıp uygulanan tek yönlü varyans analizin sonuçlarına göre sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı tespit edilmiştir ( $F(3, 871) = 1.57, p = .20$ ).

#### 4. 3. 5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Kardeş Sayısına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal kaygılarının kardeş sayılarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Edinilen analiz sonuçları Tablo 8'de aktarılmıştır.

Tablo 8. Sosyal Kaygının Kardeş Sayısına Dayalı Farklılaşmalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	4814.14	2	2407.07	4.46	.01*
	Grup içi	470166.67	872	539.18		
	Toplam	474980.81	874			

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının, kardeş sayısı dikkate alınıp yapılan varyans analizinde anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir ( $F(2, 872) = 4.46, p = .01$ ). Farklı oluşturan durumun tespiti için Sheffe testi uygulanmış, test sonuçları 5 ve üstü kardeş sayısı olanların sosyal kaygı puanlarının ( $\bar{X}=105,10$ ), 1 ve 2 kardeş sayısı olanların sosyal kaygı puanlarından ( $\bar{X}=99,04$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu şeklindedir. Ayrıca; 5 ve üstü kardeş sayısı olanların sosyal kaygı puanlarının ( $\bar{X}=105,10$ ) 3 ve 4 kardeş sayısı olanların sosyal kaygı puanlarından ( $\bar{X}=100,48$ ) yüksek düzeyde tespit edilmiştir.

#### 4. 3. 6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Annelerinin Hayatta Olup Olmaması Durumuna Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin annelerinin hayatta olma durumuna göre sosyal kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak amacı ile bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz edilen bulgular Tablo 9'da özetlenmiştir.

Tablo 9. Sosyal Kaygının Annenin Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Yaşam Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Sağ	862	101.71	23.13	873	2.34	.02*
	Ölü	13	86.54	30.59			

\* $p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının annenin hayatta olup olmama durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir ( $t_{873} = 2.34, p = .02$ ). Bu

farklılık, annesi hayatta olan bireylerin sosyal kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ = 101.71, Ss= 23.13) hayatta olmayanların sosyal kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ = 86.54, Ss= 30.59) anlamlı olarak daha yüksek olduğundan kaynaklanmaktadır.

#### 4. 3. 7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre sosyal kaygı puanlarının farklılaşma durumunun tespiti için uygulanan bağımsız örneklem t testi neticeleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Sosyal Kaygının Annenin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Ortaokul ve öncesi	766	102.35	23.32	873	2.92	.00**
	Lise ve sonrası	109	95.41	22.41			

\*\*p<.01

Tablo 10'a bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları ile annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olarak bulgulandığı söylenebilir (t873= 2.92, p=.00). Farklılığın kaynağına bakıldığında ise ortaokul ve öncesi eğitim düzeyine sahip annesi olan bireylerin sosyal kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ = 102.35, Ss= 23.32) lise ve sonrası anne eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ = 95.41, Ss= 22.41) anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

#### 4. 3. 8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Babalarının Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin babalarının yaşama durumuna göre sosyal kaygı puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Test sonuçlarına yönelik bulgular Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11. Sosyal Kaygının Babanın Hayatta Olup Olmamasına Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Yaşam Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Sağ	828	101.60	23.04	873	.597	.55
	Ölü	47	99.51	27.92			

Tablo 11'den anlaşıldığı üzere, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları ile babanın hayatta olup olmama durumları arasındaki farkın anlamlı olmadığı söylenebilir ( $t_{873} = .597, p = .55$ ).

#### 4. 3. 9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 12' de özetlenmiştir.

Tablo 12. Sosyal Kaygının Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Ortaokul ve öncesi	590	102.64	23.73	873	2.12	.03*
	Lise ve sonrası	285	99.09	22.28			

\* $p < .05$

Tablo 12' ye bakıldığında, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları ile babalarının eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $t_{873} = 2.12, p = .03$ ). Ortaya çıkan farklılığın nedeni olarak; ortaokul ve öncesi eğitim durumuna sahip babası olan bireylerin sosyal kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 102.64, Ss = 23.73$ ) lise ve sonrası eğitim durumuna sahip babası olan bireylerin sosyal kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 99.09, Ss = 22.28$ ) anlamlı olarak daha yüksek olması gösterilebilir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada literatür doğrultusunda çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin ailesel, bilişsel ve kişisel faktörler ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler denenceler ile ortaya konulmuş ve istatistiksel analizler bu denenceler dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Ek olarak çalışmada cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin gelir düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim seviyesi ve anne ve babanın hayatta olup olmama durumu gibi değişkenler ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İnceleme sonuçlarına göre sosyal kaygı ile bu değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik birtakım bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular bu bölümde, literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

### 5. 1. Sosyal Kaygı ile Ailesel, Bilişsel ve Kişisel Faktörler Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları ile ailesel, bilişsel ve kişisel faktörler arasındaki ilişkisinin ve yordayıcılık düzeyinin belirlenmesine yönelik yapılan analizler sonucunda; sosyal kaygı ile anne babaya bağlanma örüntüsünün öğeleri olan ve anne baba için ayrı ayrı değerlendirilen, anne ilgi/kontrol ve baba ilgi/kontrol boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Anne koruma ve baba koruma alt boyutları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler ise pozitif yönde anlamlı olarak bulgulanmıştır. Ayrıca elde edilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda anne ve baba ilgi/kontrol ve anne koruma boyutlarının sosyal kaygıyı açıklayıcı etkiye sahip olmadıkları; baba koruma boyutunun sosyal kaygıyı açıkladığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgu üniversite öğrencilerinin anne ve baba ilgi/kontrol puan değerleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin anne koruma ve baba koruma puanlarında artış sosyal kaygı düzeylerini yükselttiği şeklinde yorumlanabilir. İlgili literatür kontrol edildiğinde sosyal kaygı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koyan çalışma verileri göze çarpmaktadır (Brumariu ve Kerns, 2008; Byrow ve Peters, 2017; Cunha, Soares, Pinto-Gouveia, 2008; Eng vd., 2001; Manes vd., 2016; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Öztürk ve Mutlu, 2010). Manning, Dickson, Plamier-Claus ve Taylor (2017) daha önce çalışılmış otuz çalışma üzerinde sistematik bir inceleme yapmışlar ve sosyal kaygı ile bağlanmanın güçlü bir ilişkisi olduğu sentezine ulaşmışlardır; sosyal kaygı ile güvensiz bağlanma arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu aktarmışlardır. Bu ilişkinin yönünü pozitif olarak belirtmişlerdir. Michail ve



Birchwood (2014)' e göre güvensiz bağlanma gerçekleştiren bireyler güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylere göre daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır. Bireylerin bağlanma stillerinin oluşumunda ebeveynlerin anahtar rol üstlendiği düşünülmektedir. Norton ve Abbot (2017) ortaya koydukları çalışmada aşırı kontrol ve soğuk ebeveynlik tarzlarının güvensiz bağlanmaya sebep olacağı ve bu durumun sosyal kaygıyı arttıracaklarını vurgulamışlardır. Lieb ve diğerleri (2000) aşırı koruma ve reddetme ebeveyn stillerinin sosyal kaygı gelişiminde rol oynadığını başka bir çalışmada ise Knappe, Baum, Fehm, Lieb ve Wittchen (2012) reddedici babalık ve aşırı korumacı anne ebeveyn stillerinin sosyal kaygı ile anlamlı ilişkiye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Erözkan (2007) çalışmasında aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn yaşantıları ile karşı karşıya kalan bireylerde yüksek sosyal kaygıya rastlandığını bildirmiştir. Türkiye'de tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise anne ve baba ilgi/kontrol ve anne ve baba koruma ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

ABBÖ ilgi/kontrol ve koruma alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Bu ölçeklerdeki puan yükselişinin olumlu bağlanmayı gösterdiği ifade edilmektedir. İlgi/kontrol puanında artış, algılanan anne babanın sıcak, anlayışlı ve kabul edici olduğu yönündedir. Koruma ölçeğinde maddeler ters kodlandığı için koruma ölçeğindeki puan artışı aşırı kontrolcü olmayan özerkliğe izin veren ebeveyn tutumu olarak algılanmaktadır (Kapçı ve Küçükler, 2006). Kabul edici, anlayışlı ve sıcak yani ilgili gibi kabul edilen ebeveyn tutumları çocukların olumlu bağlanma geliştirmelerini sağlayabilmektedir. Olumlu bağlanma kavramı güvenli bağlanma olarak düşünülecek olursa, güvenli bağlanan bireyler etraflarına daha güvenerek bakmakta, dış dünyayı daha pozitif algılamakta, çevrelerini keşfetmekten ve sosyal ilişki ve ortamlardan uzak kalmamaktadır. Anne ve babaların koruyucu davranışlarının az olması özellikle Türk toplumunda çocukların aile tarafından destek görmedikleri değer görmedikleri yönünde bir algı oluşturmalarına sebep olabilir. Ailenin desteği olmadan özellikle aile dışında ki ortamlarda çocuklar kendilerini korumasız ve güvensiz hissedebilir. Bu durumlar düşünüldüğünde anne ve babaların çocuk yetiştirme tutumları çocukların ebeveynlerine karşı bağlanma biçimlerini etkileyeceği, bağlanma tarzlarının da sosyal kaygının oluşumunda etki göstereceği varsayılmaktadır.

Araştırmanın diğer bir bulgusu otomatik düşünceler ve sosyal kaygı arasındaki ilişkidir. Bu ilişki anlamlı ve pozitif yöndedir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, daha önce ortaya konulmuş çalışmalar mevcut çalışma bulgusunu destekler niteliktedir (Aizawa, 2015; Davison ve Zigelboim, 1987; Halford ve Foddy, 1982; Ingram, 1989; Kuru vd., 2018; Visla vd., 2013).

Araştırma bulgusu ile örtüşmeyen çalışmalara nadir rastlanmaktadır (Serin ve Aydınoglu, 2011; Stravynski, Bond ve Amado, 2004). Calvete ve diğerleri (2013) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal ortamlarda yoğun düzeyde otomatik düşünceler ile karşı karşıya kaldıklarını, bunun oluşmuş erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin olduğunu ve otomatik düşüncelerin bu şemalara katkı sunduğunu bulgulamışlardır. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin otomatik düşünceleri üzerinde yapılan olumlu düzenlemeler ile sosyal kaygı seviyelerinde gözle görülür azalmalar saptanmıştır (Hope, Burns, Hayes, Herbert ve Warner, 2010; Muris, Mayer, Roos, Adel ve Wamelen, 2009). Benzer şekilde Gül, Şimşek, Karaaslan ve İnanır (2015), otomatik düşüncelerin yüksek anksiyete bozukluğunu ve sosyal fobiyi karakterize ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Franklin (2005) otomatik düşüncelerin genellikle olumsuz olduğunu vurgulamıştır. Iancu, Lupinsky ve Barenboim (2015) yürüttükleri çalışmada sosyal kaygılı bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin olumlu otomatik düşüncelerinden daha fazla olduğunu gözlemişlerdir. Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlardan uzaklaşma, topluluk önünde konuşamamak, kendini rahatlıkla ifade edememek, kalabalık ortamlarda yemek yemek gibi davranışsal kısıtlamaları içerdiği gibi topluluk önünde küçük düşme, alay konusu olma, rezil olma gibi zihinsel boyutları da taşımaktadır (APA, 2014). Sosyal kaygının bilişsel yönünün olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu düşünülecek olursa, bu korkuyu ortaya çıkaran faktörün kişinin otomatik düşünceleri olduğunu söylemek mümkündür. Otomatik düşüncelerin bireyin performansını ya olumsuz etkileyeceği ya da olumsuz düşüncelerin etkisi ile bireyin performans göstermesi gereken yerden uzaklaşmasına neden olacağı söylenebilir. Bu bağlamda otomatik düşüncelerin sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu çıkarımını yapmak yerinde olacaktır.

Araştırmadaki son bağımsız değişken kendilik algısıdır. Sosyal kaygı ile kendilik algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Ayrıca regresyon analizi sonucu kendilik algısının sosyal kaygıyı yordadığı gözlenmiştir. SKÖ ölçeğinden alınan puanların artması olumlu kendilik algısını tasvir etmektedir. Yani, olumlu kendilik algısının yükselmesi ile sosyal kaygı düzeyinin azalacağı söylenebilir. Konu ile ilgili önceki çalışmalar incelendiğinde kendilik algısı ve kaygı arasında negatif yönde ilişki olduğuna dair bulgulara fazla sayıda rastlanmaktadır (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011; Chansky ve Kendall, 1997; Sümer ve Şendağ, 2009; Wilson ve Rapee, 2006). Literatürde mevcut çalışma bulgusu ile farklı sonuçlanan araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Sosyal kaygılı bireylerde olumsuz değerlendirmenin sosyal kaygılı olmayan bireylere göre daha yüksek düzeylerde olduğu, bilişsel-davranışçı tedavi yöntemleri ile kendilerine yönelik olumsuz değerlendirme düzeylerinin azaldığı ve buna bağlı olarak sosyal kaygılarında düşüş olduğu gözlenmiştir (Hofmann, Moscovitch, Kim ve Taylor, 2004; Rodebaugh,

Heimberg, Schultz ve Blackmore, 2010). Şahin, Batıgün ve Uzun (2011), anksiyete bozukluğu olan bireylerin bu bozukluğa sahip olmayan bireylere nazaran kendilik algılarının oldukça olumsuz olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Perini, Abbot ve Rapee (2006) sosyal fobisi olan kişilerin sosyal fobisi olmayan kişilere göre kendilerini olumsuz değerlendirme durumlarının daha sık yaşandığını ortaya koymuşlardır. Kaygı seviyesi fazla olan kişilerin, kaygı seviyesi düşük olan kişilere oranla kendilerini daha içe dönük bireyler olarak tanımladıkları saptanmıştır (Kirkcaldy, Eysenck, Furnham ve Siefen, 1998). Ayrıca Christensen, Stein ve Means-Christensen (2003) sosyal kaygılı bireylerin kendilerini olumsuz değerlendirdikleri gibi başka insanların da kendilerini olumsuz değerlendirdiği düşüncesinde olduklarını bulgulamışlardır. Bu bilgiler ışığında; olumsuz kendilik algısının, diğer insanlar ile ilişki kurmayı engelleyici etkiye yol açtığı söylenebilir. Bu engelleyici etki kişinin eksik ve yanlış tanınmasına neden olacağından, sosyal ortamlardan uzak kalma durumunu destekleyeceği yorumunu yapmak mümkündür. Kendilik algısının oluşumunda, yapılan sosyal karşılaştırmanın katkısı bulunmaktadır. Kişiler, kendileri ile algılarını bazen başka insanlar ile kendileri kıyaslayarak oluşturmaktadır. Özellikle kendisi ile eş değerde gördüğü bir bireyin özellikleri kendisinde ulaşamaz olarak değerlendirmesi olumsuz kendilik algısı oluşumuna neden olabilir. Dolayısı ile yapılan sosyal karşılaştırmaların kendilik algısını etkileyeceği, kendilik algısının da sosyal kaygı düzeyini belirleyeceği düşünülmektedir.

## 5. 2. Sosyal Kaygının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Araştırma denenceleri doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, ailenin gelir düzeyi, doğum sırası, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim düzeyi ve anne ve babanın yaşıyor ya da yaşamıyor olma durumu gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik farklı analiz teknikleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular literatür çerçevesinde aşağıda tartışılıp yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analizler sonuçları üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı seviyede farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha düşük seviyede sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır. Cinsiyete göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık gösterip göstermediğine yönelik farklı sonuçlanmış çalışma bulgularına ilgili literatürde rastlanmaktadır. Bazı çalışmalar mevcut çalışmanın tam tersi şeklinde sonuçlanmış, erkeklerde sosyal kaygının kadınlara oranla daha fazla olduğunu göstermiştir (Baltacı, 2010; Buckner ve Vinci, 2013; Güz ve Dilbaz, 2003; Sübaşı, 2007).

Bazı çalışma bulguları ise cinsiyetin sosyal kaygı için belirleyici bir faktör olmadığı şeklinde sonuçlanmıştır (Çağlar vd., 2012; Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Roberts, Hart, Coroiu ve Heimberg, 2011). Birçok çalışmada ise mevcut çalışma bulgusu ile paralel bir şekilde kadınlarda sosyal kaygının erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Asher, Asnaani ve Aderka, 2017; Aydın ve Sütçü, 2007; Bayraktar, Tozoğlu ve Acar, 2014; Furmark ve diğerleri, 1999; Greca ve Lopez, 1998; İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; Moscovitch, Hofman ve Litz, 2005; Turk ve diğerleri, 1998). Kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal kaygı yaşaması kadının sosyal hayata geçmişe göre daha fazla katılması ya da katılmaya çalışması ile açıklanabilir. Günümüzde kadının eskiye oranla daha fazla sosyal yaşam içerisinde bulunması, kadının okuma oranının gün geçtikçe artıyor olması, iş yaşamında daha aktif ve etkili rollerde bulunması gibi durumlar kadının sosyal kimliği açısından kazanımları olarak görülebilir. Bu kazanımların kaybolması ya da ortadan kaldırılmasına yönelik oluşabilecek baskılara karşı daha sağlam durabilmesi için her geçen gün daha iyi işler ortaya koymalıyım düşüncesi elde edilen bulguya paralel bir tutum olarak kadınlarda ortaya çıkartabilir. Kadınların toplumsal hayata katılım oranlarının artıyor olması kadınlardaki yüksek sosyal kaygı düzeyini betimleyen sebep olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada ele alınan bir diğer demografik bulgu öğrenim görülen fakülte veya yüksekokul değişkenine ilişkindir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen fakülte ya da yüksekokul türüne göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan tek yönlü varyans analizi ile ortaya konmuştur. Elde edilen analiz sonuçları sosyal kaygı ile öğrenim görülen fakülte/yüksekokul arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir. İlgili literatüre bakıldığında sosyal kaygı ve öğrenim görülen fakülte veya yüksekokul türü ile ilgili ortaya çıkan bulgular, bu çalışmanın bulgusu ile tutarlılık göstermemektedir. Magee ve diğerleri (1996) ve Schneier ve diğerleri (1992), yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ile eğitim görülen düzey arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Pollard ve Henderson' un ortaya koyduğu alan taramasında yükseköğrenimli kişilerde sosyal kaygının daha sık görüldüğü şeklinde sonuçlanmıştır (Akt. Özdemir, 2004). Araştırma bulgusunu destekler çalışmalarda bulunmaktadır. Yıldırım, Çırak ve Konan (2011) ve Dereboy ve Gültekin (2011) sosyal kaygı ile öğrenim görülen fakülte/yüksekokul arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığını bildirmişlerdir. Bu bulgunun, sosyal kaygının üniversite yıllarından önce ortaya çıktığı görüşünü destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin öğrenim düzeyinin artması bilinç düzeyinin de artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bu sorunun çözümü için klinik tedavi yöntemlerine daha çok başvurma ihtimali

ve bundan dolayı sosyal kaygıyı zor bir durum değil de aşılabilecek bir problem olarak görmesi, olası hale gelebilir.

Çalışmada ulaşılan diğer bulgu ise üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının ailenin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığıdır. Bu bulgunun kaynağını oluşturmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar gelir düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir. Literatürde sosyal kaygının ekonomik düzeye göre farklılaştığını belirten çalışmalar (Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1994; Erkan, 2002; İzgiç ve diğerleri, 2000; Kalkan, 2008; Karakaş, 2008; Mouiter ve Stein, 1999; Özdemir, 2004) olsa da bu çalışma bulgusunu destekleyen benzer şekilde sosyal kaygının ekonomik düzeylere göre değişmediğini (Durak ve Durak, 2013; Iverach ve diğerleri, 2018; Palancı, 2004; Sübaşı,2007; Uysal, Batan, Baş ve Zafer, 2014) bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Sosyal kaygı ile ekonomik düzey arasında anlamlı farklılığın olmaması araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akademik yaşam ve sosyal yaşam zamanlarının birçoğunu aynı ortamlarda geçirilmesinden kaynaklandığı, hayatlarını devam ettirme konusundaki ihtiyaçlarını benzer şekillerde karşıladıkları ve bu duruma bağlı olarak sosyal ve akademik hayatın zenginleştirilmesinin ekonomik koşullara bağlı olmadığı bundan dolayı gelir düzeyinin sosyal kaygıyı ortaya çıkartacak bir faktör olarak algılanmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının yapılan analizler sonucunda doğum sırasına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde doğum sırası ile ilgili kısıtlı sayıda çalışmalara rastlanmıştır. Ayberk (2011), Erkan (2002), Gültekin ve Dereboy (2011) ve Ümmet (2007) çalışma sonucu ile uyumlu bir şekilde doğum sırasına göre sosyal kaygının değişmediğini bildirmişlerdir. Çalışma bulgusundan farklı olarak Furmak ve diğerleri (1999) ilk doğan çocukların daha az sosyal kaygı göstereceklerini ifade etmişlerdir. Chartier, Walker ve Stein (2001) ise erkek çocuklarda ailede ilk doğan çocuk konumunda olmamalarının sosyal kaygı için riskli bir faktör olabileceğini tespit etmişlerdir. Aydın (2004), yaptığı çalışmada kadınlarda doğum sırasının sosyal kaygı ile istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmadığı, erkeklerde ise üçüncü ve sonrası dünyaya gelenlerin kendinden daha önce dünyaya gelmiş kardeşine göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılaştığı açıklanmıştır. Aile kavramı üzerinde duran Adler yaşantıları belirleyen faktörlerden birisinin kişinin ailedeki doğum sırası olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin, tek çocuk, ortanca çocuk, en küçük çocuk olma durumlarına göre çocuklarına yönelik tutumlarının değiştiğini savunmuştur. Bu tutumlar neticesinde bireyin aile içindeki yerine yönelik düşüncesi ve yorumu gerçek doğum sırasından daha önemlidir (Corey, 2008). Bu durumda bu çalışmadan elde edilen doğum sırasının sosyal kaygı üzerinde etkisiz bulunması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu kardeş sayılarına göre sosyal kaygının farklılaştığıdır. Bu farklılığın nedenini ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Kardeş sayıları 1-2 kardeş olanlar, 3-4 kardeş olan ve 5 ve üstü kardeş olanlar olarak gruplandırılmıştır. Kardeş sayısı 1-2 olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri kardeş sayısı 5 ve üstü olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Aynı zamanda 3-4 kardeşe sahip üniversite öğrencileri ile 5 ve üstü kardeşe sahip üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Literatürde kardeş sayısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara oldukça az rastlanmıştır. Akgün, Gönen ve Aydın (2007), Atarbay (2017), Ayberk (2011), Ümmet (2007) ve Xu, Ni, Ran ve Zhang (2017) sosyal kaygı ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kaygı ile kardeş sayısının arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş, 4 ve üzerinde kardeşe sahip bireylerin 1-2 kardeşe sahip bireylerden daha kaygılı oldukları bulunmuştur (Aydoğan, 2010). Erkan (2002) araştırmasında kardeş sayısının sosyal kaygı için anlamlı bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Ailedeki nüfusun artması sosyal kaygıyı tetikleyen bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ailenin kalabalık olması ailede maddi manevi ihtiyaçların karşılanması noktasında sorun oluşturabileceği gibi aile ortamında isteklerin arzuların ve düşüncelerin ifade edilmesi noktasında da problemler yaratabilir. Kardeş sayısının az olması aile ile geçirilecek kaliteli zaman olgusunu da etkileyebilir. Bireyin ilk sosyalleşmeye başladığı yer ailesi olarak düşünüldüğünde geçirilecek kaliteli zamanın sosyal etkileşim becerisinin kazanılıp kazanılmaması ailedeki birey sayısı ile ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda sosyal kaygı düzeyinin kardeş sayısından etkileneceği düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyleri ile sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırmanın diğer bir bulgusudur. Anne ve babanın eğitim düzeyi ortaokul ve öncesi ve lise ve sonrası şeklinde gruplandırılmıştır. Elde edilen sonuçlar bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Ortaokul ve öncesi eğitim düzeyinde annesi olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin lise ve sonrası eğitim düzeyinde annesi olan öğrencilerden daha fazla olduğu gözlenmiş, benzer şekilde lise ve sonrası eğitim düzeyinde babası olan öğrencilerin ortaokul ve öncesi eğitim düzeyinde babası olan öğrencilere göre daha düşük seviyede sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Analiz sonuçları anne babanın eğitim düzeyi azaldıkça sosyal kaygı durumunun arttığı, anne babanın eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı durumunun azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Erkan (2002) çalışmasında anne ve babanın eğitim düzeylerinin düşük olmasını sosyal kaygı açısından risk faktörü olarak gözlemlemiştir.

Gümüş (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada lise ve üzerinde eğitim düzeyinde anne babası olan öğrencilerin sosyal kaygı aleyhinde anlamlı farklılık gösterdiğini, yani anne ve babanın eğitim düzeyleri yükseldikçe öğrencilerin sosyal kaygı durumlarının azaldığını saptamıştır. Çağlar ve diğerleri (2012), anne eğitim düzeyinin sosyal kaygı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğunu ve anne eğitim düzeyinin yükseldikçe bireyde sosyal kaygı düzeyinin azaldığını, babanın eğitim düzeyi ile sosyal kaygı düzeyinin farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Atarbay (2017) yaptığı çalışmada annenin eğitim düzeyi ile sosyal kaygı arasında farklılaşmanın bulunmadığını, babanın eğitim düzeyi ile sosyal kaygı arasında farklılaşmanın bulunduğunu, babanın eğitim düzeyi arttıkça bireyde sosyal kaygı durumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygının model alınarak öğrenilebileceğini ve çocukların hayatlarında ilk model aldıkları kişilerin ebeveynleri olduğunu söylemektedir. Anne ve babanın eğitim düzeyleri kendilerini ifade etme şekillerini de biçimlendirir. Eğitim ile dili kullanma becerisi arasında bir ilişki vardır. Anne ve babanın eğitim seviyelerinin yüksek olması, kendilerini iyi ifade edebilme, dili yerinde ve akıcı kullanabilme buna bağlı olarak çocuklarına da iyi birer model olma durumunu ortaya çıkartacaktır (Dereli ve Koçak, 2005). Eğitim düzeyi yükseldikçe ebeveynler; sağlıklı iletişim kurma, çocuklarına kendilerini rahat ifade etme imkânı sağlama ve birlikte karar alma hususunda katılımı destekleme gibi davranışlarda bulunabilirler. Model olarak alınabilecek bu tutumlar çocuklarda girişkenliğin, özerkliğin ve özgüvenin gelişmesini sağlayabilir. Dolayısıyla eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin öz güvene sahip girişken kendini ifade edebilen özellikle çocuklar yetiştirebileceği söylenebilir.

Çalışmada son olarak ele alınan demografik değişken anne ve babanın hayatta olup olmama durumudur. Anne ve babanın hayatta olup olmamasının sosyal kaygı üzerindeki etkisini analiz etmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Annesi hayatta olan üniversite öğrencileri ile annesi hayatta olmayan üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılaşma gösterirken, üniversite öğrencilerinin babalarının hayatta olup olmama durumu sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Üniversite öğrencilerinin annesi hayatta olanların, annesinin hayatta olmayanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili çalışmalar sınırlı sayıda göze çarpmaktadır. Özdemir (2004), Sarıyar (2015) ve Söyleyen (2018) yaptıkları çalışmalarda anne ve babanın hayatta olup olmamasının sosyal kaygı açısından farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Herhangi bir nedenle ebeveynlerinden birine sahip olmayan çocukların sürekli kaygı düzeyleri ebeveynlerinden her ikisinin de yanında olan çocuklara göre kaygı düzeyleri daha yüksek olarak bulgulanmıştır (Aral ve Başar, 1998). Sadece babası hayatta olmayan çocukların

kaygı düzeyleri anne ve babası hayatta olan çocukların kaygı düzeylerinden daha yüksek hesaplanmıştır (Özdal ve Aral, 2005). Bu çalışmadan elde edilen bulgunun çalışmaya özgü bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Çocuğun gelişiminde annenin çok önemli bir faktör olduğu, anne ve bebek arasında kurulacak sağlıklı duygusal ilişkilerin gelişimin temelini oluşturacağı söylenebilir. Bebeğin annesi ile güvenli bir bağımlılığının olması, bebeğin bağımsız davranışlar sergilemesine yardımcı olacaktır (Hortaçsu, 2003). Anne ile sıcak, güven verici ve sevecen şekilde kurulan ilişki, çocuğun ilerleyen yaşam süreci içerisinde çevresindeki insanlarla da benzer ilişkiler kurmasına yol açacaktır (Geçtan, 2014). Bu bilgiler doğrultusunda, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren annesi ile geçirdiği zamanın daha çok olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu ilişkide annenin bebeğinin ihtiyaçlarını zamanında ve etkili bir şekilde karşılamamış olma ihtimali, bebeğin dış dünyaya karşı güvensiz bir bakış açısına sahip olmasına neden olabilir. Bu durum bebeğin gelecekte sosyal ilişkilere güvensiz, çekingen yaklaşması durumunu ortaya çıkarabilir. Üniversite öğrencilerinin anneleri hayatta olanların daha fazla sosyal kaygı düzeyine sahip olması, anne ile geçirilen verimsiz ve kalitesiz zamanla açıklanabilir.



## **6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER**

### **6. 1. Sonuçlar**

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile alakalı elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile anne babaya bağlanma stillerinin alt boyutları; anne koruma ve baba koruma ve otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu; anne ilgi/kontrol, baba ilgi/kontrol boyutları ve kendilik algısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygıyı sırasıyla; otomatik düşünceler, kendilik algısı ve anne baba bağlanma stillerinin alt boyutu olan baba koruma boyutu anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür.
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, annenin yaşıyor ya da yaşamıyor olma durumu ve kardeş sayısına göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılaşmaların olduğu bulgulanmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin gelir düzeyi, babanın yaşıyor ya da yaşamıyor olma durumu, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul ve doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

### **6. 2. Öneriler**

Bu kısımda araştırma sonuçlarına dayalı ve gelecekte yapılabilecek çalışmalara kolaylık sağlayacağı düşünülen önerilere yer ayrılmıştır.

#### **6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Sosyal kaygının kayda değer bir açıklayıcı olan otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar aracılığı ile ortaya çıktığından, uzman kişiler tarafınca bilişsel davranışçı terapi teknikleri uygulanması ile bilişsel hataların düzeltilmesi sağlanabilir. Bunun için sosyal kaygılı bireyleri uzman kişilere yönlendirilmesi gerekir.
2. Anne babalara, çocukların sağlıklı fiziksel ve ruhsal gelişiminde ortaya koydukları tutumların önemini anlatacak, olması gereken ile olmaması gereken tutumların sonuçlarını gösterecek eğitim seminerleri verilebilir. Bunun yanı sıra

anne babalara, çocukların hangi gelişim döneminde daha çok neye ihtiyacı olduğu konusunda da bilgilendirmeler yapılabilir.

3. İlkokul döneminde öğrencilere gerekli ilgi, yetenek ve zekâ testleri uygulanarak, kişilerin eğilimlerini ortaya çıkartıp yapabilecekleri işler ve sorumluluklar belirlenebilir. Bu durum kişinin yapabiliyorum, başarabiliyorum, üstesinden gelebiliyorum gibi düşünceler aracılığı ile özgüven kazanmaları ve olumlu bir benlik geliştirmeleri sağlanabilir.
4. Nüfus ve aile planlaması hususunda anne ve babalar eğitilebilir. Bunun sonucunda içinde buldukları ekonomik koşullar, sosyal imkânlar değerlendirilerek kaç çocuğa kaliteli bir yaşam alanı oluşturabilecekleri öğretilir.
5. Sosyal kaygıda bilişsel süreçler mi yoksa davranışsal süreçler mi daha etkili görebilmek için bilişsel ve davranışçı yaklaşımlara dayalı tedavi programları uygulanabilir.

## **6. 2. 2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler**

1. Daha sonra yapılabilecek çalışmalarda farklı değişkenlerinde (mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık vs.) dikkate alınması üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeylerini değiştirebilen etkenlerin daha da anlaşılmasına katkı sunacaktır.
2. Hangi bölüm/fakülte/yüksekokul da öğrenim gördükleri değil, öğrenim gördükleri bölüm/fakülte/yüksekokula isteyerek gelip gelmeme durumları karşılaştırılabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin arkadaş sayısının durumu ya da arkadaş gruplarına dâhil olup olmamaya istek durumu araştırmaya eklenebilir.
4. Anne veya babanın hayatta olmama durumunun etkisini anlayabilmek için, ne kadar süredir hayatta olmadıkları araştırılabilir.
5. Var olan ekonomik gücün kullanılabileceği sosyal mekân ve alanların sayısı araştırılabilir.
6. Doğduğundan itibaren bir kurum tarafından ihtiyaçları karşılanan, yani hayatı boyunca anne ve babası ile birlikte yaşam süreci olmayan bireyler ile anne ve babaları ile birlikte yaşam süreçleri olan bireyler karşılaştırılabilir.
7. Bireylerin geçmiş yaşamlarında travma etkisi olan olayların sosyal kaygıya etkisinin olup olmadığı araştırılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1968). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. and Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Aizawa, N. (2015). The effects of interpretation bias for social events and automatic thoughts on social anxiety. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 86(3), 200-208.
- Akça, F. Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Akdağ, S. T. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Antalya.
- Akduman, G. G., Çolak, M. ve Cantürk, G. (2007). Çocuklarda kendilik algısı ve saldırganlık eğilimi ilişkisi: Erzurum örneği. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 3- 12.
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Electronic Turkish Studies*, 6(4), 353-365.
- Aktürk, A. O. ve Şahin, I. (2011). Literature review on metacognition and its measurement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3731-3736.
- Albano, A. M., Chorpita, B.F. and Barlow, D.H. (2003). Childhood anxiety disorders. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology*(pp. 279-329). New York: Guilford.
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G. and Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child development*, 69(5), 1406-1419.

- Alper, Y., Bayraktar, E. ve Karaçam, Ö. (2017). *Herkes için psikiyatri: Sorunlar ve öneriler*. İstanbul: Gendaş Kültür Yayınları
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2014). *Psikiyatride hastalıkların tanımlandırılması ve sınıflandırılması el kitabı* (DSM-V-TR) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Antony, M. and Swinson, R. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>
- Aral, N. ve Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110), 7-11.
- Argun, Y. (2005). *Anne baba ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlüğü ile okul öncesi çocukların davranışsal- duygusal güçlüğü ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aronson, E., Wilson, T. D. and Akert, R.M. (2012). *Sosyal Psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Arslan, A. (2008). *İşbirliğine dayalı öğrenmenin erişişe, kalıcılığa, öz-yeterlik inancına ve öz-düzenleme becerisine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanmastilleri açısından ergenlerde ericson'un psikososyal gelişim dönemlerinin ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Konya.
- Asher, M., Asnaani, A. and Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Aydın, A. (2004). *Sosyal fobi olgularında aile içi yaşantıların incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. ve Sütcü, S. T. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (eskö) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Bae, S. W. and Brekke, J. S. (2003). The measurement of self-esteem among korean americans: A cross-ethnic study. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(1), 16-33.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 221-240.
- Bandelow B., Charimo Torrente A., Wedekind D., Broocks A., Hajak G. and Ruther E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254(6), 397-405.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Başbay, M. (2013). Epistemolojik inancın eleştirel düşünme ve üstbilgi ile ilişkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 249-260.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bayraktar, G., Tozoğlu, E. ve Acar, K. (2014). Öğretmen adayların kaygı düzeyleri üzerinde spor ve farklı değişkenlerin etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 305-315.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 15, 165-173.
- Baysal, Z. N., Ayvaz, A., Çekirdekçi, S. ve Malbeği, F. (2013). Sınıf öğretmeni adaylarının üstbilişsel farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 37, 68-81.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969-977.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (V. Öztürk & A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi ve ötesi* (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2012). The effect of experience of childhood abuse among university students on self-perception and submissive behavior. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 200-204.
- Berkun, O. E. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları* (2. baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Biller, H. B. (1993). *Fathers and families paternal factors in child development*. London: Auburn House.
- Bloom, B. (1995). *İnsan nitelikleri ve okulda öğrenme* (D. A. Özçelik, Çev.). (2. baskı). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Bodner, G. E., Taikh, A. and Fawcett, J. M. (2014). Assessing the costs and benefits of production in recognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 21(1), 149-154.
- Bookwala, J. and Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 175-190.
- Bowlby, J. (1969). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme 1* (T. V. Soylu, Çev). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. and Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 237-287.
- Bruce, T. J. and Saeed, S. A. (1999). Social anxiety disorder: A common, under recognized mental disorder. *American Family Physician*, 60, 2311-2328.
- Brumariu, L. E. and Kerns, K. A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402.
- Buckner, J. D. and Vinci, C. (2013). Smoking and social anxiety: The roles of gender and smoking motives. *Addictive Behaviors*, 38(8), 2388-2391.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Burkovik, H. Y. (2016). *Sosyal fobi: Görünen ve görünmeyen yüzleri* (9. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Butler, R. J. and Gasson, S. L. (2005). Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(4), 190-201.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Byrow, Y. and Peters, L. (2017). The influence of attention biases and adult attachment style on treatment outcome for adults with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 217, 281-288.
- Calder, B. J. and Staw, B. M. (1975). Self-perception of intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 599-605.
- Calvete, E., Orue, I. and Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288.
- Chansky, T. E. and Kendall, P. C. (1997). Social expectancies and self-perceptions in anxiety-disordered children. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(4), 347-363.
- Chapman, J. W. (1988). Learning disabled children's self-concepts. *Review of Educational Research*, 58(3), 347-371.
- Chapman, T. F., Manuzza, S. and Fyer, A. J. (1995). Epidemiology and family studies of social phobia. In Heimber RG, Liebovitz MR, Hope DA & Schneier FR (Eds.), *Social phobia* (pp.21-40). New York: Guilford Press.
- Chartier, M. J., Walker, J. R. and Stein, M. B. (2003). Considering comorbidity in social phobia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(12), 728-734.
- Chavira, D.A., Shipon-Blum, E., Hitchcock, C., Cohan, S. and Stein, M.B. (2007). Selective mutism and social anxiety disorder: All in the family?. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(11), 1464-1472.
- Choi, J. (2005). *Social Interdependence and social dominance: determinants of children's bullying, victimization and pro-social behaviors* (Unpublished doctoral dissertation). University of Minnesota, USA.
- Christensen, P. N., Stein, M. B. and Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: A social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1355-1371.
- Clark, D. M. and McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51(1), 92-100.

- Clark, D. M. and Wells, A. (1995) A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Clark, L. (2000). *SOS! Duygulara yardım: Bunaltı, öfke ve depresyonun yönetilmesi* (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınları.
- Cooley C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner and Sons.
- Cooley, C. H. (1968). The social self: on the meanings of "I". In C. Gordon & K. J. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (pp. 87-91). USA: John Wiley and Sons.
- Cooper, P. J. and Eke, M. (1999). Childhood shyness and maternal social phobia: A community study. *The British Journal of Psychiatry*, 174, 439-443.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Metis Yayıncılık.
- Cozzarelli, C., Sümer, N. and Major, B. (1998). Mental models of attachment and coping with abortion [Elektronik Version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2). 1998.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C. and Shaver, P. R. (2009). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 599-634). NY: Guilford Press.
- Cunha, M., Soares, I. and Pinto-Gouveia, J. (2008). The role of individual temperament, family and peers in social anxiety disorder: A controlled study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(3), 631-655.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı* (30. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1687.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Davidson, J. R. T., Hughes, D. L., George, L. K. and Blazer D. G (1993). The epidemiology of social phobia: Findings from the duke epidemiological catchment area study. *Psychological Medicine*, 23, 709–718.
- Davidson, J. R. T., Hughes, D. C., George, L. K., and Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 975-983.
- Davis, M. H., Morris, M. M. and Kraus. L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: associations with well-being and attachment [Elektronik Version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Davison, G. C. and Zigheboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 5(4), 238-254.
- De Jong, P.J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 501-508.
- Denis, P. (2007). *Fobiler* (İ. Yerguz, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ve çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Dereli, E. ve Koçak, N. (2005). Okul öncesi eğitime devam eden 4-6 yaş arasındaki çocukların ifade edicidil düzeylerinin bakım tarzı ve anne-baba eğitim düzeyi açısından incelenmesi (konya ili örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 245-253.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, 3(Ek 2), 3-21.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluklarında cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4), 79-86.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2006). Sosyal anksiyete bozukluğunun fenomenolojisi. R. Tükel ve T. Alkın (Ed.), *Anksiyete bozuklukları içinde* (s.185-212). Ankara:Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Dogan, T. (2016). Ergenlerde ana-babaya bağlanma: Türkiye profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak gelişmek uzlaşmak* (3. baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durak, M. ve Durak, E. Ş. (2013). Gençlerde sosyal kaygı ve depresyonun problemlili internet kullanımıyla ilgili bilişlerle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 19-29.
- Eastburg, M. and Johnson, W. B. (1990). Shyness and perceptions of parental behavior. *Psychological Reports*, 66(3), 915-921.

- Ekşi, H., Kardaş, S. ve İnci, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin ana baba bağlanma düzeyleri ve sosyal görünüş kaygılarının sahte benlik algılarını yordayıcılığı. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(STEMES'18), 155-163.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2001). *Gelişim öğrenme-öğretme* (10. baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Sabahattin, Ç. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 225-240.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456.
- Festinger, L., Torrey, J. and Willerman, B. (1954). Self-evaluation as a function of attraction to the group. *Human Relations*, 7(2), 161-174.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. and Simon, K. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Pres.
- Furmark T. (2000). Social phobia. From epidemiology to brain function (Unpublished doctoral dissertation). Uppsala University, Sweden.
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O. and Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34(8), 416-424.
- Fyer, A. J. (1993). Heritability of social anxiety: A brief review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 54(12, Suppl), 10-12.
- Gabbard, G. O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 56(2), 3-13.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi* (A. Dönmez, B. Onur & N. Çelen, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası* (16. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.

- Glashouwer, K. A., Vroling, M. S., de Jong, P. J., Lange, W. G. and de Keijser, J. (2013). Low implicit self-esteem and dysfunctional automatic associations in social anxiety disorder. *Journal Of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 262-270.
- Greenberger, D. and Padesky, C. A. (2007). *Evinizdeki terapist* (Z. Armay, Çev.). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Gruber, K. and Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral treatment package for social anxiety. In I. D., Yalom & T. R., Walton (Eds.), *Treating anxiety disorders* (pp. 245-279). San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Gül, A. I., Simsek, G., Karaaslan, Ö. ve Inanir, S. (2015). Comparison of automatical thoughts among generalized anxiety disorder, major depressive disorder and generalized social phobia patients. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 19(15), 2916-2921.
- Gül, A. İ., Uçar, M., Sarp, Ü., Karaaslan, Ö. ve Börekçi, E. (2014). Miyofasyal ağrı sendromu ve sağlık anksiyetesi arasındaki ilişki. *International Journal of Clinical Research*, 2(3), 89-92.
- Gülbahçe, A. (2007). *Mesleki olgunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve benlik imgelerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, M. ve Yetim, Ü. (2008). Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11, 34-43.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. 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.
- Gümüş Eren, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş Eren, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş Eren, A. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stilleri ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güz, H. ve Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6, 32-38.
- Halford, K. and Foddy, M. (1982). Cognitive and social skills correlates of social anxiety. *British Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 17-28.

- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212.
- Hofmann, S. G. and DiBartolo, P. M. (Eds.). (2001). *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A., Kim, H. J. and Taylor, A. N. (2004). *Changes in self-perception during treatment of social phobia*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (4), 588-596.
- Hollon, S. D. and Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. and Warner, M. D. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 1-12.
- Horney, K. (1990). *Çağımızın nevroitik kişiliği*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Ekin Yayınevi.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri* (3.baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Hudson, J. L. and Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129.
- Iancu, I., Lupinsky, Y. and Barenboim, D. (2015). Negative and positive automatic thoughts in social anxiety disorder. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 52(2), 129.
- Ingram, R. E. (1989). Unique and shared cognitive factors in social anxiety and depression: Automatic thinking and self-appraisal. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 198-208.
- Irak, M. (2005). Hatırlamanın ve unutmanın farkındalığı sağlıklı bireylerde ve bazı beyin hasarlarında üst biliş sürecinin işleyişi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1-15.
- Işık, E. ve Taner, Y. L. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayıncılık.
- Ito, L. M., Roso, M. C., Tiwari, S., Kendall, P. C. and Asbahr, F. R. (2008). Terapia cognitivo-comportamental da fobia social. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(Supl. 2), 96-101.
- Iverach, L., Jones, M., Lowe, R., O'Brian, S., Menzies, R. G., Packman, A. and Onslow, M. (2018). Comparison of adults who stutter with and without social anxiety disorder. *Journal of Fluency Disorders*, 56, 55-68.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O. ve Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207 – 214.

- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kapçı, E. G. ve Küçük, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karacan, E., İşcan, C. ve Şener, Ş. (1998). Klinik ve terapi sürecinin kendilik psikolojisi açısından değerlendirilmesi: Bir ergen olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 1(1), 51-55.
- Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996).Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi.*Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4 (Ek-1), 28-34.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Menteş, Ö. (2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(26). 35-45.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karakelle, S. ve Saraç, S. (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kart, N. M. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Kashdan, T. B. and McKnight, P. E. (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E. and Han, S., (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348-365.
- Kenny, M. C. and McEachern, A. (2009). Children's self-concept: A multicultural comparison. *Professional School Counseling/American School Counselor Association*, 12(3), 207-212.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 145-158.

- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-270.
- Kessler, R. C., Mroczek, D. K. and Belli, R. F. (1999). Retrospective adult assessment of childhood psychopathology. In D. Shaffer, C. P. Lucas & J. E. Richters (Eds.), *Diagnostic assessment in child and adolescent psychopathology* (pp. 256-284). New York: Guilford Press.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7-8. sınıf öğrencilerinde atılganlık düzeylerinin sosyal kaygı ve anne-baba tutumları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kıncal, R. Y. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. baskı). Ankara: Nobel Akademi.
- Kirkcaldy, B. D., Eysenck, M., Furnham, A. F. and Siefen, G. (1998). Gender, anxiety and self-image. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 677-684.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R. and Wittchen, H. U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 608-616.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğın yeniden yapılanması* (O. Cebeci, Çev.). Ankara: Metis Yayınları
- Koparan, Ş., Şahin, E., ve Kuter, F. (2010). A comparison on of self-efficacy perception and social physical anxiety levels of teacher candidates at physical education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3932-3937.
- Köroğlu, E. ve Güleç, C. (Ed.). (2007). *Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliğı.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G. ve Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104.
- La Greca, A. M. and Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.

- Leary, M. R. and Dobbins, S. E. (1983). Social anxiety, sexual behavior and contraceptive use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1347-1354.
- Leary, M. R. and Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social anxiety/phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, and F. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford.
- Lieb, R. L., Wittchen, H., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. and Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Liebert, M. L. and M. D. Spiegler (1990). *Personality strategies and issues*. California, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. and Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of general psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Loos, M. E. and Alexander, P. C. (1997). Differential effects associated with self-reported histories of abuse and neglect in a college sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 12(3), 340-360.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U., McGonagle, K. A. and Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159-168
- Manes, S., Nodop, S., Altmann, U., Gawlytta, R., Dinger, U., Dymel, W., ... Ritter, V. (2016). Social anxiety as a potential mediator of the association between attachment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 205, 264-268.
- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. and Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59.
- Markus, H. R. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.
- Marganska, A., Gallagher, M. and Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları* (H. Şentürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Masterson, J. F. (2010). *Gerçek kendilik* (P.Üzeltüzenci, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Mazalin, D. and Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- McCarthy, O., Hevey, D., Brogan, A. and Kelly, B. D. (2013). Effectiveness of a cognitive behavioural group therapy (cbgt) for social anxiety disorder: Immediate and long-term benefits. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 6, Article ID e5. Retrieved April 15, 2019, from <https://doi.org/10.1017/S1754470X13000111>.
- Mead, H. G. (1934). *Mind, self and society from the standpoint of a social behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mercan, S. Ç. (2007). *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Meredith, P. J., Strong, J. and Feeney, J. A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal of Pain*, 11(2), 164 –170.
- Michail, M. and Birchwood, M. (2014). Social anxiety in first-episode psychosis: the role of childhood trauma and adult attachment. *Journal of Affective Disorders*, 163, 102-109.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. and Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092-1106.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513-524.
- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I. and Kotler, M. (1999). The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering conditions. *Personality and Individual Differences*, 27(5), 831-842.
- Mineka, S. and Zinbarg, R. (1995). Conditioning and ethological models of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, & F. Schneier, (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 134-162). New York: Guilford Press.
- Monfries, M. M. and Kafer, N. F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *The Journal of Psychology*, 128 (4), 447-454.
- Montemayor, R. and Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 13, 314-319.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H. B. Ayvaşık & M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G. and Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 659-672.



- Moutier, C. Y. and Stein, M. B. (1999). The history, epidemiology, and differential diagnosis of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60(Suppl 9), 4-8.
- Muris, P., Mayer, B., Den Adel, M., Roos, T. and van Wamelen, J. (2009). Predictors of change following cognitive-behavioral treatment of children with anxiety problems: A preliminary investigation on negative automatic thoughts and anxiety control. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(1), 139-151.
- Nakash-Eisikovits, O. R. A., Dutra, L. and Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(9), 1111-1123.
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W. and Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: Co-morbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30(4), 797-804.
- Norton, A. R. and Abbott, M. J. (2017). The role of environmental factors in the aetiology of social anxiety disorder: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 34(2), 76-97.
- Norton, P. J. and Hope, D. A. (2001). Kernels of truth and distorted perceptions: Self and observer ratings of social anxiety and performance. *Behavior Therapy*, 32(4), 765-786.
- Noyes, R. and Hoehn-Saric, R. (1998). *The anxiety disorders*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Öksüz, E. ve Malhan, S. (2004). *Sosyal karşılaştırma ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik analizi*. 6. Ulusal Aile Hekimliği Kongresi'nde sunulan bildiri, Bursa.
- Öngay, E. A. (1998). *Anaokuluna giden ve gitmeyen ilkököl öğrencilerinin benlik tasarımlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öst, L. G. and Hugdahl, K. (1981). Acquisition of phobias and anxiety response patterns in clinical patients. *Behaviour Research and Therapy*, 19(5), 439-447.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). *Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması*. VI Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özdal, F. ve Aral, N. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267.
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özgüven, H. ve Süngür, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9, 128-138.

- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.
- Öztaş, T. (1996). *Across-cultural study of social anxiety in university students* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I. ve Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(2), 60-64.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Parker, G., Tupling, H. and Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1-10.
- Patterson, C. M. and Ritts, V. (1997). Social and communicate anxiety: A review and meta analysis. *Communication Yearbook*, 20(1), 263-303.
- Pearson, J. L., Cowan, P. A., Cowan, C. P. and Cohn, D. A. (1993). Adult attachment and adult child-older parent relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(4), 606-613.
- Perini, S. J., Abbott, M. J. and Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 645-659.
- Pisaruk, I. H., Clark, M. L. and Solano, C. H. (1992). Correlates of loneliness in midadolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(2), 151-167.
- Piven, J. and Palmer, P. (1999). Psychiatric disorder and the broad autism phenotype: Evidence from a family study of multiple-incidence autism families. *American Journal of Psychiatry*, 156(4), 557-563.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S. and Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Reimer, S. G. and Moscovitch, D. A. (2015). The impact of imagery rescripting on memory appraisals and core beliefs in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 75, 48-59.
- Robak, R. W. (2001). Self-definition is psychotherapy: Is it time to revisit self-perception theory?. *North American Journal of Psychology*, 3(3), 529-534.

- Roberts, K. E., Hart, T. A., Coroiu, A. and Heimberg, R. G. (2011). Gender role traits among individuals with social anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 952-957.
- Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Schultz, L. T. and Blackmore, M. (2010). The moderated effects of video feedback for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 663-671.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87-105.
- Sarıyar, B. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde atılganlık, sosyal fobi ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Sazak, N. ve Ece, A. S. (2004). *Bolu anadolu güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin ÖSS ve özel yetenek sınavlarına yönelik kaygıları*. 1924-2004 Müzik Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Schlenker, B. R. and Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. and Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiological sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Schunk, D. H. (2009). *Öğrenme teorileri* (M. Şahin, Çev. Ed.). (5.baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Serin, N. B. ve Aydınoğlu, N. (2011). Relationships among life satisfaction, anxiety and automatic thoughts of candidate teachers. *Education Sciences*, 6(1), 1335-1343.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Sharf, S. R. (2015). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (6th ed.)*. ABD: Cengage Learning.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. and Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Sheehan, E. (1999). *Kaygı bozuklukları: Kaygı fobiler ve panik ataklar* (M. Sağlam, Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Shepherd, R. M. and Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.

- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: Psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 63-77.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Psychological Reports*, 93(Suppl-3), 1059-1069.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stewart, S. H., Taylor, S. and Baker, J. M. (1997). Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11,179–200.
- Stravynski, A., Bond, S. and Amado, D. (2004). Cognitive causes of social phobia: A critical appraisal. *Clinical Psychology Review*, 24(4), 421-440.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sümer, N. ve D. Güngör. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999b). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 4, 71-106.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şahin, A. R. (1993). *Anksiyete bozukluklarının etiolojisi*. 2. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu'nda sunulan sözlü bildiri, Sivas.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992a). *Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy*. In The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto (pp. 17-21).
- Şahin, N. H., Batıgun, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anxiety disorder: A study on interpersonal style, self perception, and anger. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12(2), 107-113.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-bsi): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992b). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2), 254-266.

- Şişman, B. (2016). *İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabassam, W. and Grainger, J. (2002). Self-concept, attributional style and self-efficacy beliefs of students with learning disabilities with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Learning Disability Quarterly*, 25, 141-151.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. and Sears, D. L. (2006). *Social psychology* (12th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Teachman, B. A. and Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Terzi, Ş. T. ve Çankaya, C. T. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia?. A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nord Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Tunç, M. N. (2015). *Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tekrar eden başarısızlıkta görev ısrarı üzerindeki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... and Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal Of Anxiety Disorders*, 12(3), 209-223.
- Tümekaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde Sosyal Kaygı düzeyini etkileyen faktörler* (Tıpta uzmanlık tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Manisa.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi*(6.baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. ve Sargın, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. E. Köroğlu ve M.H. Türkçapar (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri* içinde (s.115-116). Ankara: HYB Yayıncılık.

- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Uysal, V., Batan, S. N., Baş, S. ve Zafer, H. (2014). Ergenlerin tanrı algılarıyla sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 11(42), 221-237.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Van Dam, J. E., van den Oever, M. J., Teunissen, W., Keijsers, E. R. and Peralta, A. G. (2004). Process for production of high density/high performance binderless boards from whole coconut husk: Part 1: Lignin as intrinsic thermosetting binder resin. *Industrial Crops and Products*, 19(3), 207-216.
- Vîslă, A., Cristea, I. A., Tătar, A. S. and David, D. (2013). Core beliefs, automatic thoughts and response expectancies in predicting public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 856-859.
- Walsh, J. (2005). Syhness and social phobia: A social work perspective on a problem in living. *Health and Social Work*, 27(2), 137-144.
- Wilson, J. K. and Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 113-136.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. and Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychol Medicine*, 29(2), 309-323.
- Xu, J., Ni, S., Ran, M. and Zhang, C. (2017). The relationship between parenting styles and adolescents' social anxiety in migrant families: A study in Guangdong, China. *Frontiers in Psychology*, 8, 626-632.
- Yalçın, M. ve Sütçü, S. T. (2016). Yetişkinlerde sosyal fobinin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 61-78.
- Yalom, İ. D. (2007). *Anksiyete terapisi* (B. Büyükdere, Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.

- Young, A. M. and Acitelli, L. K. (1998). The role of attachment style and relationship status of the perceiver in the perceptions of romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 161-173.
- Zeanah, C. H., Boris, N. W. and Larrieu, J. A. (1997). Infant development and developmental risk: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(2), 165-178.
- Zou, J. B. and Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250-257.





## **8. EKLER**



**Ek 1. Kişisel Bilgi Formu (Örnek Maddeler)**

<b>1</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Kız (1)</b>	<b>Erkek(2)</b>
<b>3</b>	Anne	Sağ( 1)	Ölü(2)
<b>8</b>	Kendiniz dahil kardeş sayınız	.....	



## Ek 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ( Örnek Maddeler)

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	



**Ek 3. Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği (Örnek Maddeler)**

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek değildi böyle	Hiç böyle değildi
6. Bana karşı sevgi doluydu.	( )	( )	( )	( )
8. Büyümemi istemezdi.	( )	( )	( )	( )
16. İstenmediğimi hissettirirdi.	( )	( )	( )	( )
24. Beni övmezdi.	( )	( )	( )	( )



**Ek 4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Örnek Maddeler)**

- (1). Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.  
(6). Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

<b>Yalnız ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) Yalnız değil</b>
<b>Korkak ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) Cesur</b>
<b>Pasif ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) Aktif</b>



**Ek 5. Otomatik Düşünceler Ölçeği (Örnek Maddeler)**

<b>Ne kadar aklınızdan geçti?</b>	<b>Hiç</b>	<b>Ender</b>	<b>Ara-Sıra</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Her Zaman</b>
<b>2. Hiç bir işe yaramıyorum</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Öyle güçsüzüm ki ...</b>	1	2	3	4	5
<b>23. Başarısızım</b>	1	2	3	4	5
<b>30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum</b>	1	2	3	4	5

**Ek 6. Etik Kurul Kararı**

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/04/2018-E.1663



T.C.  
ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hukuk Müşavirliği

Sayı :78646441-050.01.04-  
Konu :Etik Kurul Kararı

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİNE**

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 19.04.2018 tarihli ve 2018/5 nolu oturumunda alınan karara ilişkin Etik Kurul Toplantı Tutanağı yazımız ekinde gönderilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin PEKER  
Rektör Yardımcısı

DAĞITIM  
Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi  
Dekanlığına  
Arhavi Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına  
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu  
Müdürlüğüne  
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

Mevcut Elektronik İmzalar

HÜSEYİN PEKER (Etik Kurulu - Rektör Yardımcısı) 24/04/2018 12:44

**Evrak Doğrulama İçin** : [http://ebysdogrula.artvin.edu.tr/enVision-Sorgula/Validate\\_Doc.aspx?V=BELSPZH](http://ebysdogrula.artvin.edu.tr/enVision-Sorgula/Validate_Doc.aspx?V=BELSPZH)

Seyitler Yerleşkesi Seyitler Kampusu 08000 ARTVİN

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Burcu Tunç

Tel: +90 466 215 10 00

Faks:

E-Posta: [artvincoruh@artvin.edu.tr](mailto:artvincoruh@artvin.edu.tr)

Elektronik ağ:<http://www.artvin.edu.tr/>



**Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Ek 6'nın devamı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/04/2018-E.1663

**T.C.**  
**ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ**  
**ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI**

OTURUM : 2018/5

19.04.2018

Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nin 8. maddesi uyarınca Kurul Başkanı Prof. Dr. Hüseyin PEKER başkanlığında toplandı.

**KARAR NO 1:** Üniversitemiz Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Serkan AKÇAY'ın "Hopa İİBF Öğrencileri Arasında Muhasebe Dersi Algısı ve Muhasebe ile İlgili Kariyer Beklentisi" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

**KARAR NO 2:** Üniversitemiz Arhavi Meslek Yüksekokulu öğretmelemanı Öğr. Gör. Yener OĞAN'ın "Üniversite Çalışanlarının Yiyecek İçecek İşletmesi Tercihlerinde Hijyen ve Sanitasyon Algıları Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

**KARAR NO 3:** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Dr. Öğr. Ü. Yalçın KANBAY'ın "Geri Ödeme/Sigorta Kapsamının Sigara Bırakma Girişimleri Üzerine Etkisi" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

**KARAR NO 4:** Üniversitemiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğr. Gör. Muhammed YILDIZ'ın "Sedanter ve Sporcu Kişilerde Cep Telefonunun Tutuş Şeklinin Elin 5. Parmak Kaslarının Kuvveti Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

**KARAR NO 5:** Üniversitemiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğr. Gör. Mustafa BERENT'in "Hpertrofi Sporcularında El Bileği Kavrama Açısının Mikro Travma Üzerine Olan Etkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## Ek 6'nın devamı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/04/2018-E.1663

**KARAR NO 6:** Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü lisansüstü öğrencisi Volkan KÜÇÜK'ün "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcısı Olarak Ailesel, Bilişsel ve Kişisel Faktörler" başlıklı çalışmasında yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.



Prof. Dr. Hüseyin PEKER  
Etik Kurul Başkanı

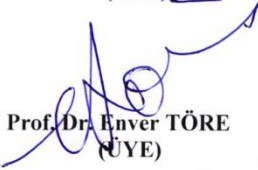


Prof. Dr. Zafer ÖLMEZ  
Başkan Yardımcısı  
(ÜYE)

Prof. Dr. Abdulkuddüs BİNGÖL  
(ÜYE)  
(izinli)



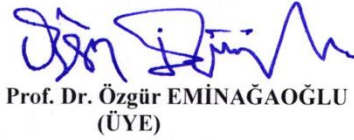
Prof. Dr. Ali ÜREN  
(ÜYE)



Prof. Dr. Enver TÖRE  
(ÜYE)



Prof. Dr. Rukiye Eser ÖZTAŞCI GÜLTEKİN  
(ÜYE)



Prof. Dr. Özgür EMİNAĞAOĞLU  
(ÜYE)



Ar. Emine ACAR  
(RAPORTÖR)



## 9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

25.01.1990'da Artvin'in Borçka ilçesinde doğdu. İlk ve ortaokulu Cumhuriyet İlköğretim okulunda tamamladı. Ortaöğrenimini Artvin Anadolu Öğretmen Lisesinde bitirdi. 2012 yılında mezun olduğu Karadeniz Teknik Üniversitesine 2016 yılında Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisi olarak başladı. 2015 yılında öğretim görevlisi olarak göreve başladığı Artvin Çoruh Üniversitesi Borçka Acarlar Meslek Yüksekokulu'nda çalışmaya devam etmektedir.

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Adres** : Volkan KÜÇÜK, Orta Mah. Binat Sok. Kayabaşı Rezidans No:24/13 Kat:4  
Merkez/ ARTVİN

**E-Posta** :v.Kucuk.pdr@gmail.com

**Telefon** : 0542 4050861