

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN**  
**YORDANMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HACER CEYLAN**

**Tez Danışmanı**  
**Yrd. Doç. Dr. Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ**

**İZMİR, 2011**

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü" ne sunduğum,

**"Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması"** adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını; tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Hacer CEYLAN



## TUTANAK

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 15/09/2011 tarih ve 27/41 sayılı kararı ile oluşturulan jüri Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Hacer CEYLAN'ın aşağıda (Türkçe / İngilizce) belirtilen tezini incelemiş ve adayı 21/10/2011 günü saat 11.00'da 60 dakika süren tez savunmasına almıştır.

Sınav sonunda adayın tez savunmasını ve jüri üyeleri tarafından tezi ile ilgili kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapları değerlendirerek tezin başarılı/başarısız/düzeltilmesi gerekli olduğuna oybirliğiyle ~~Loçokluğuyla~~ karar vermiştir.

BAŞKAN

Yrd.Doç.Dr. Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

ÜYE

Prof.Dr. Süleyman DOĞAN

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

ÜYE

Doç.Dr. Diğdem Müge SİYEZ

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

Tezin Türkçe Başlığı : Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması

Tezin İngilizce Başlığı : The Prediction of Social Anxiety Level of University Students

- 
- \* 1. Yüksek Lisans Tezi savunma süresi asgari 45 azami 90 dakikadır.  
2. Tutanak ( jürinin karar ve imzaları haricinde ) bilgisayarda doldurulmalıdır.  
3. Tez başlığı (İngilizce ve Türkçe) mutlaka belirtilmelidir.  
4. Yüksek Lisans Tez savunmasında üyelerden en az birinin E.Ü.Lisansüstü eğitim öğretim yönetmeliğinin 17(2) maddesi gereğince anabilim dışından olması zorunludur.

## ÖNSÖZ

Tez sürecinde verdiği değerli geribildirimler için Yrd. Doç. Dr. Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ'a, oldukça zor ve yorucu olan bu süreçte yüksek lisans programının ne kadar anlamlı ve önemli olduğunu hissettiren, mesleki anlamda bana çok şey kazandıran Prof. Dr. Süleyman DOĞAN ve Yrd.Doç. Dr Yelda BEKTAŞ'a, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında olduğu gibi yüksek lisans sürecinde de desteğini benden esirgemeyen, her zaman yanımda olan, sıcaklığını hissettiren değerli arkadaşım Şebnem ÖZTÜRK'e, beni her zaman anlayan, anlamlandıran, hem mesleki hem de kişisel anlamda gelişmeye katkıda bulunan, hayatıma yeni pencereler açan ve bana güç katan değerli arkadaşım Canan ÇELİK ÖZDEN'e hayatımda oldukları için, dostlukları ve iyi niyetleri için çok teşekkür ederim.

Araştırmaya katılarak bana destek veren üniversite öğrencilerine ve uygulama için yardımcı olan öğretim elemanlarına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu günlere gelebilmem için emeklerini esirgemeyen, kararlarıma saygı duyan, destekleyen anneme, babama ve kardeşlerime ve son olarak ben olmama katkıda bulunan, hayatımı anlamlı kılan, sevgisiyle, özverisiyle hep yanımda olan diğer yarıma, değerli eşim Özgür CEYLAN'a çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ

TUTANAK

ÖNSÖZ .....I

İÇİNDEKİLER ..... II

**BÖLÜM I** ..... 1

**1.1. GİRİŞ**..... 1

1.1.1. Problem Cümlesi ..... 6

1.1.2. Sayıtlar ..... 7

1.1.3. Sınırlılıklar ..... 7

1.1.4. Tanımlar ..... 7

1.1.5. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi ..... 8

**BÖLÜM II** ..... 11

**2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR** ..... 11

2.1.1. Sosyal Kaygı ..... 11

2.1.1.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... 16

2.1.1.1.1 Öz-sunum Kuramı ..... 16

2.1.1.1.2. Bağlanma Kuramı ..... 17

2.1.1.1.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram ..... 17

2.1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	18
2.1.1.1.5. Psikanalitik Kuram .....	19
2.1.1.2. Sosyal Kaygı Oluşumunda Etkili Genetik ve Ailevi Faktörler.....	20
2.1.1.2.1. Genetik Yatkınlıklar .....	20
2.1.1.2.2. Anne-Baba Tutumları .....	21
2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	22
2.1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri .....	23
2.1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaynağı.....	24
2.1.2.3. Şemalar ve Şema Alanları.....	26
2.1.3. Bağlanma Kuramı .....	31
2.1.3.1. İçsel Çalışan Modeller .....	34
2.1.3.2. Bağlanma Stilleri .....	37
2.1.3.2.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma .....	37
2.1.3.2.2. Ergenlikte Bağlanma .....	39
2.1.3.2.3. Yetişkin Döneminde Bağlanma.....	40
2.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	43
2.1.4.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Bazı Araştırmalar.....	43
2.1.4.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Bazı Araştırmalar.....	44
2.1.4.3. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Bazı Araştırmalar....	46

2.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Çalışmalar .....	49
2.1.5.1. Sosyal Kaygı ile İlgili Bazı Araştırmalar.....	50
2.1.5.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Bazı Araştırmalar.....	51
2.1.5.3. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri ile İlgili bazı Araştırmalar ....	54
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>58</b>
<b>3.1. YÖNTEM.....</b>	<b>58</b>
3.1.1. Araştırma Modeli .....	58
3.1.2. Eren ve Örneklem.....	58
3.1.3. Veri Toplama Araçları .....	61
3.1.3.1. Sosyal Kaygı Ölçeği .....	62
3.1.3.1.1. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları .....	62
3.1.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi .....	63
3.1.3.2.1. İlişki Ölçekleri Anketinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları .....	64
3.1.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3.....	65
3.1.3.3.1. Young Şema Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları .....	66
3.1.3.4. Kişisel Bilgi Formu .....	67
3.1.4. Verilerin Toplanması.....	68
3.1.5. Verilerin Çözümlemesi .....	68

<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>69</b>
<b>4.1. BULGULAR.....</b>	<b>69</b>
4.1.1. Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>78</b>
<b>5.1. TARTIŞMA ve YORUM.....</b>	<b>78</b>
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	78
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bağlanma Stilllerine Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	89
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	92
<b>BÖLÜM VI.....</b>	<b>93</b>
<b>6.1. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>93</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>95</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>115</b>
Ek – 1 Sosyal Kaygı Ölçeği .....	116
Ek – 2 İlişki Ölçekleri Anketi .....	117
Ek – 3 Young Şema Ölçeği.....	118
Ek – 4 Kişisel Bilgi Formu.....	124



<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	126
<b>ÖZET</b> .....	128
<b>ABSTRACT</b> .....	129

## BÖLÜM I

### 1.1. GİRİŞ

Sosyalleşme bireyin toplumun bir üyesi haline gelme sürecidir. Büyümekte olan çocuk sosyal etkileşim sonucunda çevresindeki bireylere benzer davranışlar geliştirmekte; içinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve kültürel koşulların, fiziki çevrenin, her gün karşılaştığı sayısız kişilerin ve olayların etkisi altında kalmaktadır (Kâğıtçıbaşı, 1988).

Birey sosyalleşme sürecinde, sürekli değişmekte ve gelişmekte olan çevresine uyum sağladığı, iyi iletişim ve etkileşim kurabildiği ölçüde yaşamında başarılı olmaktadır. Bazı bireyler kurdukları iletişimde kendilerini rahatlıkla ifade edebilmekte, karşısındaki insanlarla rahat diyalog kurabilmekte; bazı bireyler ise çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekmekte ve bu durum onların hayatlarını doğrudan etkilemektedir (Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün, 2005).

Sosyal ilişkiler, insan yaşamının temelini oluşturan ve yaşamın her döneminde hissedilen önemli bir gereksinimdir (Çakıl, 1998). Çevresinde kurduğu temas noktasında var olan insanın, sosyal durumlarda ve etkileşimlerde olumsuz beklentiler içinde olması, düzeyi kişiden kişiye değişen sosyal kaygı yaşantılarına neden olmakta ve bu durum kişiyi psikolojik olarak zayıflatmaktadır (Gümüş, 2002).

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk ve gerginlik gibi kaygı belirtileri göstermekte ve bu rahatsızlıklarının kaynağının o an yaşadıkları ya da yaşayacakları toplumsal etkileşim olduğunu fark etmektedirler. Herkesin bir iş görüşmesinde ya da bir buluşmadan önce kendini gergin hissetmesi normal olsa da, bunu devamlı bir şekilde gösteren, işlevselliği olumsuz olarak etkilenen insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilmektedir (Burger, 2006).

Sosyal kaygı, başkalarının eleştirileceği, onların yanında rezil olacağı ya da utanç duyacağı durumlara düşecek davranışlar yapabileceği endişesiyle, sosyal ortamlara girmekten çekinme ya da insanlarla iletişim kurma konusunda korku duyma olarak da tanımlanmaktadır (Scholing ve Emmelcamp, 1996; Işık, 1996).

Sosyal kaygı, kaygı bozuklukları içerisinde kişiyi en güçten düşürücü olanıdır ve diğer kaygı bozukluklarının aksine bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerini de doğrudan etkilemektedir. Eğer bireydeki sosyal kaygı düzeyi oldukça fazlaysa, arkadaşlık ya da karşı cinsle kurulan ilişkilerin gelişmesini önleyebilmekte, sosyal destek ağlarının kurulma ve yürütülmesini engelleyerek genel bir yalnızlığın ve izolasyonun oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Noyes ve Hoehn-Saric, 1998). Sosyal kaygılı bireylerin öznel kaygı belirtilerini yaşamamak için toplumsal ortamlardan kaçınmaları bir dereceye kadar koruyucu olsaydı da bireyin toplumsal ve eğitsel gelişimini olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Leary, 1983; akt. Sübaşı, 2002). Sosyal kaygı aynı zamanda alkolizm ve depresyon için bir risk faktörüdür ve sosyal kaygının alkolizm ve depresyonla birlikte görülme sıklığı oldukça yüksektir (Gruber ve Heimberg, 2007; Turk, Heimberg ve Magee, 2007).

Daha önce de belirtildiği gibi, bireyin yaşamında diğer insanlarla kurduğu ilişkiler olmazsa olmaz bir nitelik taşımaktadır. Yalnız ve sosyal kaygılı bireyler için bu durum süregelen bir yaşam biçimini almışsa mutsuzluk kaçınılmazdır. Yapılan araştırmalarda, yalnız bireylerin yalnız olmayanlardan daha düşük düzeyde özsaygı, reddedilmeye karşı duyarlılık, başkalarını reddetmeye daha fazla yatkınlık, daha az özgecilik ve daha fazla utangaçlık özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur (Jones, Freeman ve Goswick, 1981; akt. Boot, Bartlett ve Bohnsack, 1992)

Bireyin kişilerarası ilişkiler bakımından yeterlilik kazanabilmesinde, diğer bir deyişle başarılı sosyal ilişkiler geliştirebilmesinde, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin destekleyici ve izin verici bir çevrede geçmiş olması oldukça önemlidir. Özellikle ergenlik dönemi pek çok bakımdan kaygı yaratma kapasitesine sahip gelişmelerin olabileceği bir dönemdir. Özerk bir kimlik olarak kendisini çevresine kabul ettirmeye

çalışan ergenin kendinden beklentileri de büyüktür. Yeterince destekleyici olmayan bir ortamda kendilerini göstermeye çalışan ergenler, sosyal kaygı oluşumunu tetikleyecek ve besleyecek yaşantılara maruz kalabilmektedirler (Gümüş, 2002).

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan bazı çalışmalar, Schlenker ve Leary'in (1982) kuramsal yaklaşımından oldukça etkilenmiştir. Schlenker ve Leary'e göre eğer birey belirli bir insan ya da küme üzerinde belirli bir izlenim bırakmaya güdülenmişse – gerçek ya da tasarımsal- ve bu izlenimi bırakma konusunda şüpheleri mevcutsa sosyal kaygı oluşmaktadır. Bir başka deyişle, sosyal kaygının temelinde bireyin davranışlarının önemli bir belirleyicisi olarak başkalarınınca değerlendirileceğine dair düşünceler yatmaktadır (akt. Sübaşı, 2002).

Aile, çocuğun ilk sosyal yaşantılarını edindiği yerdir. Çocuğun yakın çevresi, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını giderirken, aynı zamanda kişilik gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Bugün artık kişilik gelişiminde ailenin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Karakaş, 2008).

Şema kuramı, bireyin aile içindeki erken dönem yaşantılarının önemine ve bu yaşantıların bireyin bilişsel yapısındaki ve gelecek yaşantısındaki belirleyici rolüne vurgu yapan bir kuramdır. Young ve arkadaşlarına (2003) göre, şemaların bir alt kümesi olan erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içeren kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır. Şemalar, genellikle çocukluk ya da ergenlik dönemleri boyunca gelişmektedir ve çocuğun içinde yaşadığı aile ortamına ve yakın çevresine uyumunu sağlaması açısından işlevseldir. Öte yandan, tüm bireylerde bulunan bu şemalar katı ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte, çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelinde yer alabilmektedir (Stopa ve Waters, 2005; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Özetle, şemaların psikolojik bozukluklara yatkınlığı ortaya çıkaran bilişsel yapılar olduğu düşünülmektedir. Çünkü

şemalar algı, kodlama ve depolama için şablon oluşturmakta ve bilgi bu şablonlara göre yeniden düzenlenmektedir (Stopa ve Waters, 2005).

Sosyal kaygı yaşayan ergen ve yetişkinlerin bilişsel süreçleri incelendiğinde, bu bireylerin başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüğüyle çok ilgilendikleri ve bununla ilgili çeşitli olumsuz tahminler yaptıkları tespit edilmiştir. Sosyal değerlendirilmenin olduğu ortamlarda çoğu zaman, sosyal kaygılı bireylerin yaptıkları şeyin yanlış olduğunu, aptalca şeyler söylediklerini, sersem gibi göründüklerini ve rezil olduklarını düşünme gibi olumsuz benlik değerlendirmeleri ve bilişsel çarpıtmalar yaptıkları gözlenmektedir. Bu süreç, sosyal kaygılı bireyin durumla, gelecek ve geçmişle ilgili yapılan tahminlerini, beklentilerini ve düşüncelerini içeren bilişsel bir çerçeve sunmaktadır (Heimberg ve Becker, 2002; Beck, 2005).

Beck' in (1967) Şema Teorisi' ne göre, sosyal kaygılı kişilerin sosyal ortamlara ilişkin tehdit ipuçlarına aşırı hassasiyet ve güvenlik ipuçlarına ise düşük duyarlılık içeren bilişsel şemaları işlevsel değildir. Şemaların bu özellikleri nedeniyle sosyal kaygılı kişilerde, sosyal durumlarda saldırıya açık olma olarak da tanımlanan bilişsel şemalarının içindeki incinebilirlik modu aktif hale gelmektedir. Bu mod, tehlikeli görünen yer ve kişilere karşı sürekli tetikte olmak demektir (akt. Rosset, 2004).

Sosyal açıdan kaygılı olan kişi için en zarar verici gözükten faktör aslında kişisel kaygı deneyimi değil, incinebilirlik modunun devreye girmesiyle meydana gelen çeşitli engellemeler, daha spesifik olarak performansına engel olan kopmalardır. Bu yüzden sözel akıcılığa, düşünmeye, hatırlamaya ve uzun vadeli belleğe mani olma gibi çeşitli türden ortaya çıkan ket vurmalar, sosyal kaygısı olan bireyin performansını olumsuz olarak etkilemekte ve sosyal ortamlara girme korkusunu sürekli hale getirmektedir. Sosyal ortamlara girme korkusu ise sosyal kaygılı bireylerin sosyal performans gerektiren ortamlarda kaçınma davranışları geliştirerek onları problemlerini çözmek için gerekli deneyimlerden alıkoymaktadır (Beck ve Emery, 2006)

Bireyin yaşamında ailenin etkisini vurgulayan kuramlardan biri de bağlanma kuramıdır. Bağlanma kuramına göre bireyin kurduğu ilk ilişki, ona temel bakımı veren anne ya da annenin yerini alabilecek diğer bir bakıcıyla gerçekleşmektedir. Eğer bu ilişki bireyin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi ve yakınlık görme gibi beklentilerini olumlu yönde karşılırsa birey güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirmektedir. Güvenli bağlanan, bakıcısıyla kurduğu ilişkiden tatmin olan, kendini sevilmeye layık ve önemli hisseden bireyler ise karşısındakini de güvenilir ve genel anlamda olumlu olarak algılamaktadır. Güvenli olmayan bağlanma ilişkisine sahip olan bireyler, kendilerinin sevilmeye layık olmadıklarını düşünmekte, diğer insanların yardım ihtiyaçlarını karşılamayacaklarına inanmakta, kendilerini açmak ve yakınlaşmak için diğer insanları yeterince güvenilir bulmamaktadırlar (Eng, Heimberg, Hart, Schneier ve Liebowitz, 2001; Hazan ve Shaver, 1994; akt. Saymaz, 2003).

Çocuk ve çocuğa bakım veren kişi arasındaki güvenin kurulması çocuğun sosyal dünyasını keşfetmesi, sosyal beceriler geliştirmesi ve karmaşık bir sosyal dünyaya uyum sağlayabilmesi için gerekli olan yeterlilik duygusunu geliştirebilmesi açısından önemlidir. Diğer taraftan, güvenli olmayan bir bağlanma stiline sahip olan çocuk, bakım veren kişiye karşı bu düzeyde bir güven duygusu geliştiremeyecektir. Birincil bakım veren kişiyle güvenli bağlanma ilişkisi kuramamış olmak ve güven duygusunun oluşmaması, sosyal becerilerin ve sosyal yeterliliğin gelişimini geciktirebilmekte veya risk altına sokabilmektedir. Böylece, güvenli bağlanmayı gerçekleştirememiş, sosyal beceriler açısından yetersiz ve sosyal yeterliliği eksik olan çocuk, sosyal durumlarda korkak davranmakta, zaman içinde de bu durumlara hiç girmemeyi tercih edip kaçınma yaşayabilmektedir (Jacobson ve Wille, 1986).

Zamanla bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili olarak oluşturduğu algılar Bowlby'ye göre içsel çalışan modeller olarak bireyde yerleşmekte ve yaşamın geri kalanında da bireyin ilişkileri, ilişkide bulunduğu kişileri ve kendini algılayışını da etkilemektedir (Bartholomew, 1997; Hazan ve Shaver, 1994; akt. Saymaz, 2003)

Safran ve Segal'e (1990) göre içsel çalışan modeller kişilerarası şemalar olarak kavramsallaştırılabilir. Kişilerarası şemalar, benlik ve diğerleri ilişkisinin genellenmiş temsilleridir ve bağlanma figürleri ile etkileşimler temelinde oluşmakta ve bireyin bu figürlerle olan etkileşimlerini yordama olanağı vermektedir (akt. Oral, 2006).

İçsel çalışan modellerin temeli bireyin kendilik modeli (kendisine yönelik kabul edilen veya edilmeyen) ve diğerleri modeline (diğerlerine yönelik kabul eden, güvenilir veya değil) dayanmaktadır. İlk olarak Shaver ve Hazan tarafından (1987), bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili algılarından yola çıkarak iki temel bağlanma boyutunu (kaygı, kaçınma) yansıtan güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç bağlanma modeli önerilmiş, daha sonra Bartholomew ve Horowitz tarafından güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olmak üzere dört bağlanma modeli tanımlanmıştır (akt. Erözkan, 2009a).

Bağlanma teorisi bir bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki algılarının, sosyal ilişkileri tarafından nasıl yönlendirildiğini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Geçmiş yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal kaygısı olan bireylerin genellikle güvensiz bağlanma stilinde olduklarını göstermektedir (Eng ve diğ., 2001; Aderka, Weisman, Shahar ve Gilboa-Schechtman, 2009).

Bireylerin kişiler arası ilişkilerini belirleyen temel konulardan olmasına rağmen, bağlanma stilleri ile sosyal kaygıyı değerlendiren az sayıda çalışma olmakla birlikte, ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi irdeleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde, bağlanma stillerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların sosyal kaygı düzeyini ne derece yordadığını saptamaktır.

### **1.1.1. Problem Cümlesi**

Bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücü nedir?

### 1.1.2. Sayılı

Araştırmaya katılacak üniversite öğrencilerinin, Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi'nde yer alan soruları içten ve gerçek durumlarını yansıtarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

### 1.1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonuçları Sosyal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma bulguları benzer bir örneklem grubuna genellenebilir.

### 1.1.4. Tanımlar

**Sosyal Kaygı:** Sosyal kaygı, kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı veya başkalarının gözünün üzerinde olabileceği bir veya birden fazla toplumsal durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma halidir ve kişi bu gibi durumlarda genelde kaçınma davranışı sergiler (Heimberg, Liebowitz, Hope, ve Schneier, 1995).

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Erken dönem uyumsuz şemalar genellikle çocuklukta ve ergenlikte yaşanan çeşitli örseleyici olaylardan kaynaklanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young, 1990).

**Bağlanma Stilleri:** Bağlanma kuramına göre her birey, kendisine bakım veren kişiyle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak bir bağlanma stili geliştirmektedir. Bartolomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini açıklayan Dörtlü Bağlanma Modeli'ni geliştirmişlerdir. Dörtlü bağlanma modelinde, kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili içsel çalışan modelleri olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta incelenmektedir. Bu bağlanma modeli kapsamında yer alan bağlanma stilleri; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleridir.



Güvenli Bağlanma Stili: Bu bağlanma modeli olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşimini içermektedir.

Saplantılı Bağlanma Stili: Bu bağlanma modeli olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşimini içermektedir.

Korkulu Bağlanma Stili: Bu bağlanma modeli olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimini içermektedir.

Kayıtsız Bağlanma Stili: Bu bağlanma modeli olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimini içermektedir. (Bartholomew 1990, akt. Oral, 2006).

### **1.1.5. Araştırmanın Önemi ve Gereçesi**

Sosyal yaşamda gereksinimlerini karşılayıcı ve doyum verici ilişkilere sahip olma, ruh sağlığı bakımından önemli çevresel destek kaynakları tarafından beslenme anlamı taşımaktadır (Gümüş, 2002). Toplumsal bir varlık olan insanın sosyal yaşama katılmaması, bireyin yaşamını doyurucu olmaktan uzaklaştırmakta; birey, psiko-sosyal gereksinimlerini karşılayacağı ve diğer insanlarla kuracağı iletişimden yoksun kalmaktadır (Sübaşı, 2002). Bu anlamda sosyal kaygı bireyin ruh sağlığını zayıflatan ve tehdit eden bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır (Gümüş, 2002). Sosyal kaygıyı etkileyen etmenlerin bilinmesinin bu konuda yapılacak çalışmalara ve geliştirilecek programlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin bebeklik döneminden itibaren aile içindeki yaşantıları, daha sonraki yaşantıları için temel oluşturmakta ve bireyin diğer insanlarla ilgili düşüncelerini ve diğer insanlara yaklaşım tarzını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Dengeli, duygusal, ilgili ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri ve ilerlemeleri için gerekli yaşam deneyimlerini elde edebilmekte; yaşadıkları zorluk ve sıkıntılarla etkili bir şekilde başa çıkma ve bunlara uyum sağlama becerisine sahip olmaktadır (Er, 2009). Tam tersi koşullar söz konusu olduğunda ise aile içinde yeteri kadar desteklenmeyen ve

sağlıklı koşullarda yetiştirilmeyen çocukların sosyal kaygı geliştirebileceği bilinmektedir.

Bireyin aile içinde kurduğu ilişkilerle şekillenmekte olan bağlanma stillerinin, yetişkinlikte bireyin duygu ve davranışlarını düzenleme ve organize etmede önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Aynı şekilde erken dönem uyumsuz şemalar da aile ortamında gelişmekte, bireyin kendisine ne kadar değer verdiği, diğer insanları ne kadar güvenilir ve değerli bulduğu ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerde nasıl davranması gerektiği gibi konularda bir çerçeve sunmaktadır (Young,1994). Sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte değerlendirilmesi, sosyal kaçınma gibi sadece sosyal fobinin temel faktörlerine odaklanan terapötik müdahalelerin aksine, sosyal kaygısı olan bireylerin daha katı şemalarını gösterebileceği için önemlidir. Sosyal kaygısı olan bireylerin, sahip oldukları şemalar ele alınarak düzenlenen bir müdahaleden daha fazla yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin niteliğinde ailenin belirleyici rolü düşünüldüğünde, araştırmanın sosyal kaygıyı önleme açısından çocukluk dönemine yaptığı vurgu önemlidir. Bağlanma kuramı ve erken dönem uyumsuz şemalar bireyin kişiler arası ilişkilerinin ve bireylerin içinde yaşadıkları çevrenin önemini anlaşılabilmesi için önemli birer kavramsal çerçeve sunmaktadır. Çocuğun yetişme koşullarının düzenlenmesi ve sağaltılması, anne-baba eğitimi gibi olumlu anne-baba tutum ve davranışlarının geliştirilmesine yönelik olarak ruh sağlığı çalışanları tarafından uygun eğitim programlarının oluşturulması, sosyal kaygıyı önlemek için koruyucu hizmetler açısından önemli bir adımdır. Araştırmanın bu anlamda psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Uygulanacak olan sağaltımda yol gösterici bir harita olabilmesi için araştırmalarla bu bilgilerin desteklenmesi ve sosyal kaygıyla olan ilişkisinin ortaya konması gerekmektedir.

Üniversiteye yeni başlayan gençlerin büyük bir çoğunluğu ailesinden ayrılmakta, başka illerde kendi hayatını tekrar oluşturmaya çalışmakta ve bu yeni hayatları içerisinde farklı rol ve ortamlara adapte olmak zorunda kalmaktadır. Sosyal

destek, bireyin stresle karşı karşıya kaldığında ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmakta, sosyal açıdan kabul görme duygusu ise bireyin özsaygısına olumlu olarak yansımaktadır. Büyüdüğü şehirden ve çevresindeki insanlardan ayrılan gençlerin sosyal desteklerini de geride bıraktıkları düşünülürse, yeni ilişkiler kurmalarının gerekliliği ve önemi daha iyi anlaşılacaktır.

Üniversite öğrencilerine sosyal kaygılarını gidermek üzere verilecek olan yardım, bireyin girdiği bu yeni ortamdaki sorunlarıyla etkin bir şekilde baş etmesine katkıda bulunacak ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin de amaçladığı daha sağlıklı birer yetişkin olmalarına yardımcı olacaktır.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından değerlendirildiğinde, yapılan çalışmanın sosyal kaygısı olan ergenlere verilecek olan psikolojik danışma hizmetinin içeriği konusunda bilgi sağlanması, ruh sağlığı hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol haritası sunması ve sosyal kaygıya yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin geliştirilmesi bakımından hem ruh sağlığı alanına hem de bu alanda çalışan kişilere yararlı olması beklenmektedir.

Türkiye'deki literatür incelendiğinde sosyal kaygıyla birlikte bağlanma stillerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların Türkiye'de çok fazla çalışılmış bir konu olmadığı görülmektedir. Bu anlamda sosyal kaygıyla bağlanma ve erken dönem şemalarının birlikte ele alındığı uygun terapi ve müdahale yöntemlerinin geliştirilebilmesi için literatüre katkıda bulunacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## **BÖLÜM II**

### **2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, araştırmada ele alınan sosyal kaygı, bağlanma ve erken dönem uyumsuz şema değişkenlerine ilişkin kuramsal bilgiye ve bu değişkenlerle ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan bazı araşmalara yer verilmiştir. Sosyal kaygı, bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili araştırmalar olmakla birlikte, bu konuların birlikte ele alındığı çalışmaların az olması, bu araştırma raporunda sunulacak araştırma ve yayınların sayısını sınırlandırmaktadır. Aşağıda, bu araştırmanın konusu ve değişkenleriyle ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış yayın ve araştırmalardan bazıları ve söz konusu araştırmaların önemli olan bulguları sunulmuştur.

#### **2.1.1. Sosyal Kaygı**

Kaygı, insanda doğuştan itibaren var olan ve belirli bir düzeye kadar sağlıklı ve yaşanması gereken bir duygu durumudur. Çünkü normal kaygı kişinin kendisini geliştirmesine, başarılı olabilmek için daha etkin bir biçimde çalışmasına yardımcı olmakta ve kendi varlığını sürdürmesine engel olabilecek tehlikeli konularda bireyi uyarmaktadır. Böyle bir uyarı ise bireyin gerekli önlemleri almasına, daha yaratıcı ve üretici olmasına yol açmakta; belli bir düzeye kadar performansı arttırmakta ve bireyi güdülemektedir. Kaygı, insanın günlük davranışlarında en sık gözlenebilen duygulardan biridir. Kaygının birey üzerindeki etkisinin olumlu ya da olumsuz olacağını belirleyen etken ise kaygının derecesi ve türüdür. Kaygı, bireyin günlük yaşamının merkezi olduğunda ve birey kaygı üzerine odaklandığında bireyi olumsuz olarak etkilemekte; o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelmektedir (Cüceloğlu, 1998).

Bazı sosyal durumlarda da kaygı yaşamak birçok kişi için olağandır. Bir iş görüşmesine gitmek, topluluk önünde konuşmak, yeni tanıştığı birinden randevu istemek bireylerde ellerin terlemesi, kalp atışlarının hızlanması, sesin titremesi gibi kaygının fiziksel belirtilerini ortaya çıkarabilmektedir. Fiziksel semptomlara, bireyin

sosyal görevlerde başarısız olacağına dair olumsuz düşüncelerini içeren bilişsel yapıları ve sosyal kaygıya neden olan görevlerden kaçma gibi davranışsal olaylar da eşlik edebilmektedir. Bununla birlikte, bu fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtiler birçok insan için geçici, kontrol edilebilir ve iyi bir performansı sağlamak için uyarıcı olarak görülebilmekteyken; bu olgular, sosyal durumlarla ilgili bir beklentiyle ortaya çıktığında ve kontrol edilemediğinde ise sosyal kaygı olarak tanımlanmaktadır (Vertue, 2003).

Sosyal kaygı, kişisel değerlendirilme ve eleştirilme kaygılarıyla birlikte gelen; günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir. Sosyal kaygı ya da sosyal fobi semptomları, başkaları tarafından negatif değerlendirilme korkusu, yeni durumlar karşısında yaşanan sosyal kaçınma ve sıkıntı, genellenmiş sosyal kaçınma ve sıkıntı olarak üç grupta sınıflandırılabilir (Campbell ve Fehr, 1990).

Sosyal kaygının en yakından ilgili olduğu kavramlar sosyal fobi ya da sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı ile ilgili yayın ve araştırmalarda tanım ile ilgili tam bir olgu ve kavram karmaşası yaşandığı görülmektedir. Çoğu yayında sosyal kaygı, sosyal fobi ve sosyal kaygı bozukluğu ile aynı anlamda ele alınıp incelenmiş ve aralarındaki farka çok az değinilmiştir. Bu durum sosyal kaygının ne zaman normal ne zaman anormal bir olgu olarak ele alınacağı konusunda ciddi bir karışıklık yaratmaktadır. Bu konuya ilişkin Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygı ve sosyal fobinin arasında büyük ölçüde binişiklik olmasına rağmen, aralarında sadece derece farklılığı olduğunu ileri sürmektedirler (akt. Kalkan, 2008).

Korkulan veya önem verilen toplumsal bir eylemin gerçekleştirilmesi gereken durumla karşılaşma, hemen her zaman çoğu kişide normal kaygı tepkisi doğurmaktadır. Ancak, bu durumla ilgili kaygı beklentisi, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini ve toplumsal yaşamını önemli ölçüde bozuyorsa ya da kişi bu durumun onun fobisi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı duyuyorsa, kişiye sosyal fobi tanısı konması ve müdahalenin buna göre yapılandırılması uygun olmaktadır (Schneier, 2003;

akt. Kalkan, 2008). Sosyal fobi, yoğun sosyal kaygının psikopatolojik düzeyini anlatan, sosyal kaygı yaşantısının genellenmiş biçimi olan bir kavramdır ve sosyal durumlara ilişkin çok daha fazla korku yaşantısını içermektedir. Sosyal kaygı geniş bir dağılım ise sosyal fobinin bu dağılımın en ucunda yer aldığı düşünülebilir (Gümüş, 2002).

Sosyal fobi kavramı, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan hastaları belirtmek için ilk kez 1903 yılında Janet tarafından kullanılmış (Dilbaz, 1997; Rapee, 1995) ve Isaac Marks tarafından 1966 yılında tanımlanmıştır. Temelde, sosyal fobi başka insanların bulunduğu ortamlarda hata yapma, diğer kişiler karşısında küçük düşme korkusudur. Korku, gerçek bir tehlikenin ya da tehlike düşüncesinin uyandırdığı endişe duygusudur. Fobi ise belirli durumlar karşısında bazı hastaların kapıldıkları baskılı, endişeli ve mantık dışı korku olarak tanımlanmaktadır. Kişi, kimi dürtüleri, aşırı uyarıları ya da çevresel durumları dengesini bozan, gerginliği arttıran birer tehlike olarak değerlendirmekte ve buna karşı savunma düzenekleri kurmazsa ya da yetersiz kalırsa endişe olarak da adlandırılan “kaygı” ortaya çıkmaktadır (Burkovic, 2004).

Ciddi ve yaygın bir problem olmasına karşın sosyal kaygının, 1990'lı yıllardan önce hem toplum hem de psikoloji ve psikiyatri tarafından yeterince önemsenmemiş olduğu dikkati çekmektedir (Hudson ve Rapee 2000). Başlangıçta psikolojik bir bozukluk olarak görülmeyen sosyal kaygı ilk olarak DSM-III (Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Amerikan Psikiyatri Derneği-1980) tarafından tanımlanmıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) 1998 yılında sosyal kaygıyı aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

*“A. Tanımadık insanlarla karşılaşacağı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği bir durumdan belirgin ve sürekli korku duyma. Kişi*

*küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da kaygı belirtisi gösterir).*

*Not: Çocuklarda tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve kaygı, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, yaşlılarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.*

*B. Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman kaygı doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yakınlık gösterilen “panik atak” biçimini alabilir.*

*Not: Çocuklarda kaygı, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da tanıdık olmayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurulabilir.*

*C. Kişi korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Not: Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir.*

*D. Korkulan toplumsal ya da bireysel eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun kaygı ve sıkıntıyla bunlara katlanılır.*

*E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.*

*F. 18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.*

*G. Korku ya da kaçınma, bir maddenin (Örn. Kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılabilen bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir mental*

*bozuklukla daha iyi açıklanamaz (örn. Agorafobi ile birlikte ya da olmadan panik bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, vücut disformik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da şizoid kişilik bozukluğu).*

*H. Genel tıbbi bir durum ya da başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçüsünde sözü edilen korku, bununla ilişkisizdir, örn. Korku, kekemelik, Parkinson hastalığındaki titreme ya da anoreksiya nervroza ya da bulimia nervrozadaki yemek yeme davranışı ile ilişkili değildir (DSM-IV-TR, Çev: Özkök, 1994). ”*

ICD-10 (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması) da sosyal kaygının tanı ölçütlerini şu şekilde açıklamıştır:

“Kesin tanı için aşağıdaki ölçütlerin hepsi karşılanmalıdır:

- a) Psikolojik, davranışsal veya otonomik belirtiler birincil olarak bunaltıya bağlı olmalıdır; sanrılar veya obsesif düşünceler gibi başka belirtilere ikincil olmamalıdır.*
- b) Bunaltı ve belirli sosyal durumlarda ortaya çıkmalı ve bu durumlarla sınırlı olmamalıdır.*
- c) Fobik durumdan kaçınma belirgin bir özellik olmalıdır.*

*İçerdikleri: Antropofobi, Sosyal nevroz (ICD-10, Çev.: Öztürk, ve Uluğ, 1993). ”*

Kısaca özetlenecek olursa sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs.) bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı rahatsızlık ve gerilim durumu olarak değerlendirilebilir (Gümüş, 2002).



### 2.1.1.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Sosyal kaygının özgül nedeni henüz tam olarak kanıtlanamamıştır. Bu konuda ayrı nedenlere odaklanan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kısımda sosyal kaygının oluşumu ve gelişimini açıklamaya yönelik kuram ve modellere yer verilmiştir.

#### 2.1.1.1.1 Öz-sunum Kuramı

Leary ve Schlenker (1999) tarafından geliştirilen Öz-Sunum Kuramı, sosyal kaygıya ilişkin en kapsamlı açıklamayı içeren kuramdır (Gümüş, 2002).

Sosyal yaşantıların çoğu başkalarını etkilemeyi ve başkalarından etkilenmeyi kapsamaktadır. Bireylerin çoğu, zamanının büyük bir kısmında diğer insanların kendilerine iyi davranması, kendilerini ödüllendirmesi, çabalarını onaylaması için uğraşmakta; istedikleri şeyleri yapmaları ya da yapmalarına izin vermeleri için çaba harcamaktadır. Örneğin, bireyler maddi eşyalara (yiyecek, giyecek, kişisel eşyalar), toplumsal metalara (arkadaşlık, sevgi ) ya da psikolojik ödüllere (benlik saygısı, pozitif duygular, güvenlik) ihtiyaç duymakta, bunu kesin yollarla elde etmek için de diğer insanları etkilemek zorunda kalmaktadır. Benzer olarak, dışlanma, fiziksel cezalar ya da toplumda rezil olma gibi yaşamdaki birçok negatif olay da diğer insanların etkileri sonrasında ortaya çıkmaktadır (Leary ve Kowalsky, 1995)

Sosyal kaygı yaşantısına ilişkin öz-sunum kuramının dayandığı temel düşünce, insanların başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmaya güdülendikleri; ancak başaracaklarına ilişkin kuşku duydukları zaman sosyal kaygı yaşadıkları yönündedir (Schlenker ve Leary, 1982; akt. Sübaşı, 2002). Çünkü başkaları üzerinde bırakılan izlenimler, günlük yaşamda bireylerin nasıl değerlendirildiklerine ve kendilerine nasıl davranıldığına ilişkin önemli anlamlara sahiptir (Gümüş, 2002; Vertue, 2003).

İnsanlar, istedikleri izlenimleri yansıtabildiklerine inandıkları zaman, genel olarak kendine güvenli ve rahat hissetmekte, bununla birlikte istedikleri şekilde izlenim

oluşturamadıklarını düşünmeye başladıklarında ve kuşkuya düştüklerinde ise sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Leary, 1983).

#### **2.1.1.1.2. Bağlanma Kuramı**

Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı, anne ya da temel bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin, kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere sahip oldukları ve bu nedenle kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğu değerlendirilirken, yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kıskanç ve öfke eğimli bireyler oldukları ileri sürülmektedir (Bartholomew, 1990). Kendisiyle ilgili olumsuz zihinsel temsilleri olan bireyler, diğerleri tarafından sevilmeyecek bir birey olduklarına inanmakta ve bu inançlar sosyal ortamlarda bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Yinelenen olumsuz sosyal deneyimlerin etkisiyle bireyde sosyal ortamlara ilişkin bir kaygı gelişmekte ve bu bir kısır döngüye dönüşmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **2.1.1.1.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram**

Bilişsel-davranışçı kuram, genetik etkilerin, aile çevresinin ve önemli yaşam olaylarının karmaşık etkileriyle, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri, diğerleri ve sosyal dünya hakkında temel ve negatif inançlar geliştirdiğini ileri sürmektedir (Hope, Heimberg ve Turk, 2010).

Yapılan araştırmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerin olağan kişilerarası geribildirim kaygı yaşamayanlara göre daha olumsuz değerlendirdiklerini (Smith ve Serasen, 1975), kişilerarası etkileşimde olumsuz örnekleri daha fazla hatırladıklarını (O'Banion ve Arowitz, 1977), sosyal durumlardaki beceri düzeylerini küçümsediklerini (Tower, 1981) ve bu eğilimlere uygun bilişsel çarpıtmalar yaptıklarını göstermektedir (akt. Yolaç, 2003).

Sosyal ortam bu şekilde korkutucu olarak algılandığında bilişsel, bedensel, duygusal ve davranışsal bileşenleri olan ve asıl amacı tehlikeli ortamlarda kişiyi korumak olan “otomatik kaygı programı” hemen devreye girmekte ama tehlike durumu gerçek olmaktan çok hayali olduğunda, kaygı ve kaygıya bağlı tepkiler son derece uygunsuz kalmaktadır (Clark ve Wells 1995).

Beck ve arkadaşları (1985), sosyal kaygısı olan bireylerin “olumsuz sosyal yargı” olasılığını yaşamda merkezi bir tehdit olarak algıladığını ve dikkatini bu konuya odakladığını söylemektedir. Sosyal kaygılı bireylerin bilişsel çarpıtmaları için öne sürülen dört temel varsayım şöyledir:

- a) Tehdit edici sosyal durumların olasılığını abartma,
- b) Olumsuz sosyal yargı sonucu aşağılanma ve red inancı,
- c) Kaygısız performans beklentisi,
- d) Katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı gerçekdışı üstün performans beklentisi

(akt. Yolaç, 2003).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dikkati, bu bireyler diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu düşündüğünde, kendisini gözleme ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Bu nedenle, o anda kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerinin ve kendisiyle ilgili farkındalığının artışı, bu bireylerin çevreyi ve diğer insanların davranışlarını düzgün değerlendirememesine yol açmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler kendisini değerlendirmede kullandıkları içsel-özel bilgiyi diğer insanların kendisiyle ilgili düşündüklerine özdeş saymaktadır. Bu bilişsel çarpıtma süreci duygudan akıl yürütmeye (emotional reasoning) tipik bir örnektir. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler aşağılanmış hissetmekle aşağılanmayı, kontrolsüz hissetmekle gerçekten kontrolsüzlüğü, kaygılı hissetmekle kaygılı görünmeyi birbirine eş tutmaktadırlar (Türkçapar, 1999).

#### ***2.1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı***

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Albert Bandura’dır. Sosyal öğrenme kuramının içeriği gözlem ve taklidin öğrenmede sanıldığından daha fazla yer

aldığının anlaşılmasıyla oluşturulmuştur (Bandura ve Walters, 1963). Bandura, davranışın öğrenilmesinde Skinner gibi pozitif ya da negatif pekiştirmenin önemli olduğuna katılmaktadır. Bununla birlikte, davranışlardaki değişikliklerin pekiştirme ya da deneme-yanılma fırsatı olmadan, bireyin bir başkasının görev esnasındaki performansını izleyerek, deneyimlerini dinleyerek ya da başka bir bireyi taklit ederek de sağlanabileceğini öne sürmüştür (Newman ve Newman, 2009)

Bu kurama göre sosyal anlamda yeterli olmayan ebeveynler çocukları için uygun bir model olamamaktadır. Çocuklar ebeveynlerini toplumsal ortamlarda tedirgin davranışlar içinde gözlemlediklerinde hem uygun davranışları öğrenememekte hem de yanlış davranışları taklit etmektedirler. Aynı şekilde, sosyal anlamda yeterli olan, çocuklarıyla konuşan ve onların kendilerini ifade etmeleri için uygun ortamı yaratan ebeveynler ise çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır. Kısaca, sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygı, çocuklar tarafından ebeveyni model alarak öğrenilmektedir. (Leary ve Kowalski, 1995).

#### **2.1.1.1.5. Psikanalitik Kuram**

Gabbard (1979), sosyal fobinin sahne kaygısının genellenmiş bir biçimi olduğunu ve sosyal kaygıda aynı dinamiklerin rol oynadığını belirtmektedir. Bu görüşe göre sahne kaygısı herkeste görülen bir durumdur ancak kişi sahnede olmadığında da kendisini sahnede gibi hissederse sosyal fobik bir durum ortaya çıkmaktadır. Erken psikanalitik literatürde sahne kaygısı, anal erotizm, infantil gösterimcilik, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu gibi kavramlarla açıklanmıştır. Klasik psikanalitik perspektiften ise sosyal fobi belirtileri, kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzu ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (akt. Türkçapar, 1999).

Ayrıca, sahne korkusu tepkisinin önemli bir kısmının ayrılma-bireyselleşme sürecinde yeniden yakınlaşma dönemine ait krizin tekrar canlanması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde çocuk hem özerklik kazanmakta, hem de annesinin

isteklerini yerine getirmesini beklemektedir. Bu sayede birey, kendisini bir başkasından yardım alıyor gibi hissetmemekte, fakat aynı zamanda da annesinin sevgisini kaybetmekten korkmaktadır. Gabbard 'ın görüşüne göre sahne kaygısı yaşayan birey, kendini ortaya koyduğunda anne figürü yerine koyduğu izleyicilerin sevgi ve ilgisini yitirmekten de aynı şekilde korkmakta ve eğer bu dinamikler sürekli canlı tutulursa sosyal fobi ortaya çıkmaktadır (Gabbard, 1979; akt. Kılıç, 1999). Bu çatışmaların canlı kalmasının, diğer bir deyişle bu döneme saplanma nedenlerinden biri annenin tutumları olabilmektedir. Bazı anneler çocukların özerk hareket etmeye başlamasından dolayı huzursuzluk hissetmekte ve çocuğu reddetme eğilimi göstermektedir. Eğer çocuğun bu gelişimsel çatışması ebeveynin reddedici tutumu ile desteklenirse, bu kişiler özerkliğe yönelik her adımlarında ebeveyn figürleri tarafından reddedileceklerini düşünüp dış dünyadan kaçmaya başlayabilmektedir. Bu durumda utandıran, alay eden, eleştiren, reddeden içselleşmiş nesne temsilleri de dış dünyaya yansıtılmaktadır. Çevredeki kişileri de ebeveynleri gibi kendilerini reddedici olarak algılayan kişiler, bu yüzden kaçınıcı bir tutum geliştirmektedir (Gabbard, 1992). Sosyal fobik hastaların sıklıkla ebeveynlerince aşağılandıklarını anlatmaları bu düşünceye bir kanıt olarak kabul edilmekte; bu durumda ebeveynin kendi utanç ve yetersizlik duygularını çocuğa yansıttığı ileri sürülmektedir (Gabbard, 1979; akt. Kılıç, 1999).

### **2.1.1.2. Sosyal Kaygı Oluşumunda Etkili Genetik ve Ailevi Faktörler**

#### **2.1.1.2.1. Genetik Yatkınlıklar**

Davranışlar, düşünceler ve duygular bireyin ana-babasından kalıtsal olarak geçmese de, sinir sisteminin yapılanması bazı tepkilerin diğerlerinden daha kolay ve daha hızlı oluşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, birey sosyal kaygıyı kalıtsal olarak almasa da sosyal kaygıya yatkınlığı kalıtsal olarak almaktadır (Leary ve Kowalski, 1995; Kearney 2005).

Sosyal fobinin etiolojisinde genetik etmenlerin rolünü araştırmak amacıyla yapılan aile ve ikiz çalışmalarının sonuçları tüm olgularda genetik etmenlerin orta

düzeyde katkısı olduğunu desteklemektedir. Monozigot ikizlerde eş hastalanma oranı % 24.4, dizigot ikizlerde ise % 15.3 bulunmuş ve sosyal fobi kalıtsal geçiş indeksinin % 30 civarında olduğu öne sürülmüştür. Sosyal korkularla ilgili olarak yapılan çalışmalarda ise geçiş ile ilgili sonuçlar % 22 ile % 50 arasındadır. Göreceli de olsa sosyal fobi riskinin artmış olması kuşaklararası geçiş ile ilgili kanıtlar oluşturmaktadır. Sosyal fobisi olan bireylerin akrabalarında sosyal fobi sıklığının daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte, ailesel geçişin olduğunu gösteren daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygının nörobiyolojisiyle ilgili yapılan araştırmalarda bazı insanların sinir sisteminin diğer insanlara oranla daha kolay etkinleştiği ve sinir sistemi yavaş olanlara göre daha fazla kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Cattell'e (1993) göre kaygılı olarak tanımlanan insanlar, sempatik sinir sistemlerinin harekete geçme eşiğinin düşük olması nedeniyle tehdit yaratan durumlara karşı fazla duyarlı olmaktadır. Kagan (1998), ketlenmiş ve aşırı derecede korkan çocuklardaki kalp atım hızında ve stresle ilgili hormonlarda artış gibi bulgulardan yola çıkarak çevredeki beklenmeyen değişiklikler ve yabancı olaylar karşısında ketlenen çocukların limbik-hipotalamik eşiklerinin (Limbik-hipotalamik sistem, otonom, immün, endokrin sistem üzerinden beden ve zihni birleştiren majör bir bilgi dönüştürücüsüdür.) düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu da, bu çocukların benzer uyaranlar karşısında daha fazla uyarıldıklarını ve daha çok tepki verdiklerini göstermektedir (akt. Sübaşı, 2002).

#### ***2.1.1.2.2. Anne-Baba Tutumları***

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında genetik aktarım kadar çevrenin de etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveyn, doğrudan etkileyebildiği gibi, çocuğun sosyal çevresini yapılandırış biçimi ile de çocuğun sosyal davranışını etkileyebilmektedir. Annenin çocukla etkileşimi, kişilik özellikleri ve ebeveynin çocuğa nasıl bir model oluşturduğu, sosyal kaygı ile ilgili araştırmalara konu olmuştur (Mercan, 2007).

Psikolojik yatkınlığın etkisini araştıran çalışmalarda, sosyal kaygısı olan bireylerin ebeveynlerinin diğer ebeveynlere göre daha reddedici, bununla birlikte daha fazla koruyucu kişiler olduğu saptanmıştır (Köroğlu, 1996). Yüksek kaygı düzeyine sahip olan ebeveynler, aşırı koruyucu şekilde davranarak çocuğun araştırma davranışlarını engellemekte, özerk bir birey olmasını ve kendine güven duymasını zorlaştırmaktadır (Dilbaz, 1996)

Rapee (1995), çocuk yetiştirme biçimlerinin kaygı ve depresyonla ilişkisini ele alan yüze yakın araştırmanın sonuçlarını incelediğinde şu bulgulara ulaşmıştır: Kaygı düzeyi yüksek bireyler, ebeveynlerini aşırı denetleyici ve reddedici olarak algılamaktadırlar. Kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin ebeveynlerinin, diğer ebeveynlerle kıyaslandığında, başkalarının görüşlerine ve aile saygınlığına daha fazla önem verdikleri ve çocukları üzerinde daha fazla denetim kurma çabasına sahip oldukları değerlendirilmiştir. Ebeveynin aşırı koruyucu tutumunun, kız çocuklarda çekingenlik, erkek çocuklarda ise genel kaygı yüksekliği ile ilişkili olduğu; çocukların sorunlarını içe atmasının ve yüksek kaygılarının ise ebeveynin aşırı cezalandırma ve reddetme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

### **2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Aralarında terminolojik farklar bulunmakla birlikte, şema kavramsallaştırması, Bowlby'nin (1973) bağlanma kuramına dayanmakta ve şemalar bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin temsilleri olarak açıklanmaktadır (Safran, 1990). “Şema” terimi özellikle psikoloji içerisinde zengin bir tarihe sahiptir. Bilişsel gelişim içerisinde bir şema, bireylerin onu açıklamasına yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma deneyim ya da gerçekliğini dayatan örüntüdür. Bir şema, en dikkat çekici unsurların bir tür planı, bir olayın ayırıcı niteliklerinin soyut bir betimlemesidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan, yaşamımız boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Kişinin davranışları şemalar tarafından güdülenmektedir fakat şemanın bir parçası değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

### ***2.1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri***

Erken dönem uyumsuz şemalar, genellikle çocuklukta ve ergenlikte yaşanan çeşitli örseleyici olaylardan kaynaklanmaktadır. Bu şemalar yaşanan bazı olaylar tarafından aktifleştirildiklerinde, bireyler bu yaşantıları çocukluklarındaki travmatik yaşantılarına benzer olarak algılamakta ve bu sebepten olumsuz duygular yaşamaktadır.

Young erken dönem uyumsuz şemaların, geçmiş zamanlarda yaşanan tek bir travmadan çok, çocuğa bakım veren kişiyle yaşanan sürekli çatışmalı örüntülerden kaynaklandığını öne sürmektedir (Oei ve Baranoff, 2007; Rijkeboer ve Boo, 2009). Bu şemalar geliştirildiği ilk yıllarda ve çevrede kişi için işlevsel olsa da zaman geçtikçe ve bu çevrenin dışına çıktıkça işlevini yitirmektedir (Young, 1994).

Şemaların, en derin bilişsel basamaklar olduğu ve bu bilişsel derinliğin, erken dönem uyumsuz şemaları Beck'in temel inançlarından farklılaştırdığı belirtilmektedir. Beck ve arkadaşlarının "temel inançlarından" farklı olarak, erken dönem uyumsuz şemalar bir koşula bağlı değildir. Örneğin, "Eğer insanları her zaman sevindiremezsem, onlar beni sevmezler" şeklinde işleyen temel inançlar, erken dönem uyumsuz şemalarında daha genel bir ifade şeklinde karşımıza çıkmaktadır: "Ben kusurlu bir insanım" vb. (Young 1990).

Erken dönem uyumsuz şemalar, hayatta kalmak için savaşmakta ve hayatta kalmak adına insan dürtüsünün sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Şema bireyce bilinmekte ve acı çekmeye neden olmasına rağmen rahat ve tanıdık gelmektedir. Bu nedenle insanlar kendilerini, kendi şemalarını tetikleyen olaylara karşı yakın hissetmekte, bu da şemaların değiştirilmesini oldukça zorlaştırmaktadır. Bireylerin çoğunun hayatında erken dönemde şekillenen şemalar, uzun süre uygulanmadığında bile karmaşıklaşmaya devam etmektedir (Young ve diğ., 2008).



Boyutsal bir yaklaşıma göre, Young ve Klosko (1994) şemaların bütün insanlarda olduğunu, fakat bazı insanlarda daha katı ve uç noktalarda olduğunu dile getirmişlerdir (Rijkeboer ve Berghb, 2006).

### **2.1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaynağı**

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına kaynaklık eden faktörler temel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç olarak sınıflandırılmıştır.

**Temel Duygusal İhtiyaçlar:** Young ve arkadaşları (2008), şemaların çocukluktaki temel duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklandığını düşünmektedir. Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve şiddeti değişmekle birlikte herkeste bulunmaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler, temel duygusal ihtiyaçlarını uyumlu bir şekilde giderebilen bireylerdir. Bu ihtiyaçlar:

1. Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme),
2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı,
3. İhtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü,
4. Kendiliğindenlik ve rol yapma,
5. Akılcı sınırlar ve özdenetim.

Çocuğun doğuştan gelen mizacı ve erken dönem çevresi arasındaki etkileşim, bu temel ihtiyacın giderilmesine değil, engellenmesine neden olmaktadır.

**Erken Dönem Yaşam Deneyimleri:** Young ve arkadaşlarına (2003) göre genellikle çok güçlü olan ve erken dönemde gelişen şemalar, çekirdek aile içinde ortaya çıkmaktadır. Başta bağlanma kuramı olmak üzere, pek çok kuramda da değinilmiş olduğu gibi, çocuğun ailesine ilişkin temsilleri tüm dünyaya ilişkin temsillerinin altında yatmaktadır. Yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan etkileşimler, çevreyle

kurulan ilişkilerde büyük önem taşımaktadır. Uyumsuz şemalar aktive olduklarında genellikle yaşanan, çocuklukta ebeveynlerle yaşanan sahnenin bir benzeri olmaktadır (Çakır, 2007).

Şema edinimini besleyen erken dönem yaşam deneyimleri dört şekilde sınıflandırılmıştır (Young ve diğ., 2003):

1) *İhtiyaçların Engellenmesi*: Birey, çocukluk yaşantılarında sevgi, ilgi ve anlayış gibi çok az iyi şey deneyimlediğinde, gereksinimleri engellenmekte ve bu eksiklikler nedeniyle duygusal yoksunluk ya da terk edilme gibi şemalar geliştirmektedir.

2) *Travmatizasyon ya da Kurban Olma*: Bireyin fiziksel ya da duygusal olarak zarar gördüğüyle ilgili düşünceleri mevcuttur. Bu yaşantılara sahip bireyler güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk/utanç, zarar görme karşısında incinebilirlik gibi şemalar geliştirmektedirler.

3) *Aşırı Korunma*: Çocuğun özerklik, otonomi ve gerçekçi sınırlar konması gibi ihtiyaçları karşılanmamıştır. Bu bireylerin ebeveynleri, çocuğa karşı ya aşırı korumacı ve müdahaleci ya da aşırı müsamaha gösteren kişiler olabilmektedir. Bağımlılık/yetersizlik, hak görme/büyüklenmecilik şemalarının, bu yaşantılarla bağlantılı olabileceği öne sürülmüştür.

4) *Seçici İçselleştirme ya da Önem Verdiği Kişilerle Özdeşim Kurma*: Çocuk ailesinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici bir şekilde içselleştirmekte ve özdeşim kurmaktadır. Örneğin, ebeveyni tarafından fiziksel ya da duygusal istismara uğrayan bir çocuk sadece bu davranışların kurbanı olabilir ya da kurban olma duygusunu deneyimlerken aynı zamanda ebeveynin saldırgan duygu, düşünce ve davranışlarını içselleştirebilir.

**Duygusal Mizaç:** Her çocuk, benzersiz ve farklı kişilik ve özelliklere sahiptir. Duygusal mizaç, şemaların biçimlendirilmesindeki çocukluk yaşantılarıyla etkileşim halinde bulunmakta ve farklı mizaçlar, çocukların benzer yaşam koşullarından farklı şekillerde etkilenebilmesini ve yaşadığı olaylara farklı tepkiler verebilmesini mümkün kılmaktadır (Young ve diğ., 2008).

### 2.1.2.3. Şemalar ve Şema Alanları

Young'ın ortaya koyduğu 18 şema, giderilmemiş duygusal ihtiyaçların beş genel kategorisi içerisinde gruplandırılmıştır (Young, 1990; Young ve diğ., 2003):

**Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme:** Bu şemaya sahip bireyler diğerleriyle güvenli ve tatmin edici bir bağlanma oluşturamamakta; istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanmaktadırlar. Ailenin tutumu dengesiz, istismarcı, reddedici ya da dış dünyadan uzaktır. Bu alanın özellikle ilk dört şeması, genelde kişi için çok zarar vericidir. Çoğunun travmatik çocukluk yaşantıları bulunmaktadır. Erişkin olarak başkasıyla kendine zarar verici bir ilişkiye devam etmeyi sürdürebilirler ya da yakın ilişkilerden kaçınabilirler. Bu alandaki şemalar şöyledir:

- **Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması:** Bu şemaya sahip olan kişiler, önem verdikleri kişilerle bağlantı kurmada istikrarsızlık göstermektedirler ve yaşamlarındaki önemli kişilerin yaşamlarında olmaya devam etmeyeceği duygusuna sahiptirler.
- **Güvensizlik/Süistimal Edilme:** Bu bireyler kendilerinin mahkûm edildiklerine, istismar edileceklerine, küçük düşürüleceklerine ve aldatılacaklarına inanmaktadırlar. Fırsat verildiğinde ise diğer insanların kendilerini kullanacaklarını, kendilerine zarar vereceklerini ve yalan söyleyeceklerini düşünmektedirler.
- **Duygusal Yoksunluk:** Bu şema, kişinin duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağı beklentisini içermektedir. Bu şemayla ilgili yoksunluklar; ilgi

yoksunluğu (şefkat ve önemsenme yokluğu), empati yoksunluğu (dinleme ve anlama yokluğu) ve korunma yoksunluğu (başkalarından güç ve rehber yokluğu) şeklindedir.

- ***Kusurluluk/Utanc:*** Bu şema kusurlu, kötü, aşağı ya da değersiz olma duygusuyla birlikte, bireyin algıladığı eksikliğe ilişkin bir utanç duygusu da içermektedir. Kusurlar, bencillik, saldırgan dürtüler, kabul edilmez cinsel tutkular ya da genel itici görünüm ve sosyal becerisizlik olabilmektedir.
- ***Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:*** Bu şema, farklı biçimde olma ya da aile dışındaki daha geniş dünya içerisinde uygun olmama duygusunu barındırmaktadır. Bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerini herhangi bir grup ya da topluluğa ait hissetmezler (Young ve diğ., 2003).

***Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans:*** Bu alana sahip olan bireyler bir yandan bağımsız hareket edebilmek ve kendilerini ebeveyn figürlerinden ayırmak isterken, diğer yandan var olan becerileri bu istekleriyle çatışmaktadır. Bu kişiler, çok koruyucu ailelerden gelebildiği gibi, çocuğa yeterli ilgi ve bakımı vermeyen ailelerden de gelebilmektedirler. Her iki aşırılık da özerklik problemlerine yol açmaktadır. Çoğu kez ebeveynleri bu bireylerin özgüvenlerine zarar vermekte ve onları evin dışında hayatını düzgünce sürdürebilmesi için desteklememektedirler. Dolayısıyla bu kişiler, kendi kimliklerini oluşturamamakta, yaşamlarını kuramamakta, kişisel amaçlar oluşturmakta ve gerekli becerilerde uzmanlaşmada zorlanmaktadır. Yeterlilik hususunda ve erişkin yaşamlarında çocuk olarak kalmaktadırlar.

- ***Bağımlılık/Yetersizlik:*** Bu kişiler, başkalarından yeterli yardım almadan parayı idare edemediklerini, pratik problemleri çözemediklerini, iyi değerlendiremediklerini, yeni işlere girişemediklerini, doğru karar veremediklerini ve genel olarak günlük sorumluluklarını idare etmeyi başaramadıklarını hissetmektedirler. Şema genelde yaygın pasiflik ve savunmasızlık olarak görülmektedir.

- ***Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık:*** Bu şema, herhangi bir anda patlayacak ve baş edilemeyecek abartılmış bir korkuyu

barındırmaktadır. Korkular tıbbi (kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar), duygusal (çıldırma, kontrolü kaybetme) ve dışsal (kazalar, suç, doğal afetler) felaket türlerine odaklanmaktadır.

- **Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik:** Bu şemaya sahip kişiler, genelde tüm bireysel ve sosyal gelişimlerinin zarar görmesi söz konusu olsa bile, önem verdikleri kişi ya da kişiler (genelde aile) ile aşırı derecede ilgilenmekte ve çoğunlukla başkaları olmadan hareket edemeyeceklerine inanmaktadırlar. Şema, kimlik duygusu ve yönelim eksikliği içermektedir.

- **Başarısızlık:** Bu şema, okul, spor ve kariyer gibi başarı gerektiren alanlarda bireyin akranlarına göre daha yetersiz olduğu inancını ve genelde akılsız olma, beceriksiz olma, yeteneksiz olma, başarısız olma gibi bilişleri içermektedir (Young ve diğ., 2008).

**Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar:** Bu alan özdisiplin ya da karşılıklılık hakkında yeterli içsel sınırlar geliştirememeye vurgu yapmaktadır. Bu alandaki şemalara sahip kişiler başkalarının haklarına saygı göstermede, işbirliği yapmada, verdiği sözleri yerine getirmede ve uzun vadeli hedeflere ulaşmada zorluklar yaşamakta; genelde bencil, şımarık, sorumsuz ve narsistik özellikler göstermektedirler. Aile kökenlerine bakıldığında, aşırı izin verici ve hoşgörülü ailelerden geldikleri; çocukluklarında uyulması gereken kurallara uymaya, kendilerini kontrol etmeye ya da başkalarını dikkate almaya yönlendirilmedikleri görülmektedir. Bu kişiler bu yüzden dürtülerini kontrol etmekte ve uzun vadeli yarar için hazzı ertelemekte zorlanmaktadırlar.

- **Hak Görme / Büyükleme:** Bu şemaya sahip kişiler başka insanlara göre daha üstün olduklarına inandıkları için özel haklara ve ayrıcalıklara sahip olduklarını düşünmektedirler. Bu kişiler, normal sosyal etkileşime götüren karşılıklılık kurallarınca sınırlama hissetmemekte, başkalarına verilen zarara bakmadan istediklerini yapabileceklerinde ısrar etmektedirler. Üstünlüğe odaklanan, baskın, talepkâr ve empatiden yoksun kişilerdir.

- **Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin:** Bu kişiler, kişisel amaçlarına ulaşmak için yeterli bir özdenetim ve engellenme toleransı uygulayamamakta, duygularını ve dürtülerini ifade etmeyi düzenleyememektedirler (Young, 1990).

**Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik:** Bu alandaki kişiler, onaylanma, duygusal bağlanmayı sürdürme ya da tepkiden kaçınma için, kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı önem vermekte; genelde öfke ve tercihlerinde farkındalık yoksunluğu yaşamaktadırlar.

İçsel bir şekilde idare edilmeden çok dışsal bir şekilde yönetilirler ve başkalarının arzularına uyarlar. Ailenin tipik kökeni, koşullu kabullenmeye dayanmaktadır. Çocuklar sevgi ve onaylanma elde etmek için kendilerinin önemli yönlerini kısıtlamakta, ailenin davranış koşullarını karşılayacak davranışlara yönelmektedirler.

- **Boyun Eğicilik:** Birey, öfkeden, tepki almaktan ya da terk edilmekten kaçınmak için ihtiyaçlarını ya da duygularını bastırmayı tercih etmektedirler. Bu nedenle bu şemadaki kişiler, zorlandığını hissettiği için kontrolü başkalarına teslim etmektedirler. Şema genellikle, kişinin ihtiyaçlarının ve duygularının geçerli ya da önemli olmadığı anlayışını içermekte ve uyumsuzluk semptomları (pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar ya da geri çekilen sevgi hissi) içerisinde açığa çıkan öfke birikimine yol açmaktadır.

- **Kendini Feda:** Şema genelde başkalarının dertlerine akut bir hassasiyetten kaynaklanmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini muhtaç olarak gördükleri kişilerle duygusal bağlantılarını sürdürmek, özsaygı kazanmak ya da suçluluktan kurtulmak için kendi memnuniyetleri uğruna başkalarının ihtiyaçlarını gidermektedirler. Kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar giderilmediği duygusu ise bu bireylerde kızgınlık duygusuna yol açabilmektedir.

- **Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık:** Bu şemaya sahip kişiler güvenli ve gerçek kendilik duygusu geliştirmek yerine başka insanlardan onay almaya veya tanınmaya değer vermektedirler. Özsaygıları, kendilerinininkinden çok başkalarının reaksiyonlarına ve başkaları tarafından onaylanmaya bağlıdır. Bu nedenle kişiler sosyal statü, görünüm, para ya da başarı ile aşırı meşguliyet içerisindeydirler (Young ve diğ., 2003).

**Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme:** Bu alandaki kişiler, spontane duygular ve dürtüleri baskı altına almaktadırlar. Bu şemaların kökeninde, sert, baskı altında, kuralcı olan; özdenetim ve özverinin kendiliğindenlik ve memnuniyete göre üstün olduğu bir çocukluk evresi bulunmaktadır. Çocukken bu kişiler, oyun oynaması ve mutluluğu izlemesi için teşvik edilmemekte; olumsuz günlük olaylara karşı aşırı tetikte olmayı ve hayata soğuk bakmayı öğrenmektedirler. Bu alandaki şemalar şöyledir:

- **Olumsuzluk/Karamsarlık:** Şema genelde işlerin kötü gideceği yolundaki bir beklentiyi içermektedir. Bu kişiler, mali yıkıma, zarara ve küçük düşmeye götürecek ya da kötü bir duruma sokacak ölçsüz hatalar yapma korkusuna sahiptirler. Çünkü bu kişiler, potansiyel olumsuz sonuçları abartmakta, yaşamın olumlu yönlerini küçük görürken yaygın olarak ve ömür boyu olumsuz yönlerle (acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma, ihanet) odaklanmaktadır. Bu nedenle sıklıkla endişeli, aşırı dikkatli, şikâyetçi ve kararsız kişiler olarak nitelendirilmektedirler.

- **Duyusal Baskılama:** Bu şemaya sahip kişiler, dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten korktukları için kendiliğinden oluşan eylemleri, duyguları ve iletişimlerini engellemektedirler. Baskılamanın en yaygın alanları, öfke baskılaması, olumlu dürtüleri baskılama (haz, şefkat, cinsel heyecan, şakacılık), incinebilirliği zorlukla ifade etme ve duyguları önemsemezken akılcılığa vurgu yapmadır. Bu kişiler çoğunlukla donuk, sıkılgan, geri çekilen ya da soğuk kişiler olarak tanımlanmaktadır.

- **Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik:** Bu şemaya sahip kişiler, kınanma ve utançtan kaçınmak için, benimsemiş oldukları yüksek standartları karşılamaya uğraşırlar. Şema tipik olarak kendisine ve başkalarına yönelik sürekli baskı ve aşırı eleştiricilik duygusuna sebep olmakta; mükemmeliyetçilik, katı kurallar, zaman ve verimlilik kaygısı içermektedir.

- **Cezalandırıcılık:** Bu bireyler hata yaptıkları için sertçe cezalandırılmak zorunda oldukları kanaatindedirler. Şema, kişinin standartlarını karşılamayan kişilere (kendisi dahil) hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimini kapsamaktadır. Genelde güçlkle unutulmuş hatalar görülmektedir. Çünkü hafifletici unsurları hesaba katmada, insani kusurları kabullenmede ya da kişinin niyetlerini göz önünde tutmada isteksizdirler (Young, 1990; Young ve diğ., 2003).

### 2.1.3. Bağlanma Kuramı

Freud'dan sonra psikanalitik sürecin önemli akımlarından biri olan “Nesne İlişkileri Kuramı” na göre bireysel gelişim, nesne ilişkilerinin içselleştirilmesidir; bebek, annesinin memesini emmesiyle birlikte (nesne ilişkilerinin başlangıcı), annesinin farkına varmakta, anne ve anne olmayı ayırt ederek ben ve ben olmayı ayırtlaştırmaktadır. Bowlby, bu okulun bir öğrencisi olmakla birlikte, görüşleri genel olarak klasik psikanalitik ekolden ve nesne ilişkileri kuramından ayrılmaktadır. Bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramına bir alternatif olarak geliştirilmiştir (Brethon, 1992; Solmuş, 2008).

Bowlby'nin bağlanma kuramıyla ilgili çalışmaları, Cambridge Üniversitesi'nden mezun olduktan kısa bir zaman sonra, uyumsuz çocuklarla çalıştığı bir bakımevinde başlamıştır (Brethon, 1992; Cassidy ve Shaver, 1999). Bowlby, daha sonraki yıllarda, burada yaptığı sistematik gözlemleri, test edilen ve ayrıntılı bir şekilde ele alınan yüzlerce çalışmayla birleştirmiş; psikanaliz, etoloji, (Holmes, 1993) gelişimsel psikoloji ve bilişsel psikolojinin önemli yönlerini bir araya getirmiş; duygusal bağlanma ve duygu düzenlemeyi açıklayacak bir kuram geliştirmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2005).



Bowlby ve Ainsworth, bağlanma kuramını insan motivasyonunu, uyumu ve hayatta kalmayı kolaylaştıran doğuştan getirilen bir davranışsal sistem olarak görmüşler; anne ve bebek arasındaki bağı, koruma ve güvenlik için temel gereksinimler olarak açıklamışlardır (Fonagy, 2001).

İnsanoğlu, kendileri için anlamlı olan kişilerle (bağlanma figürleri) gereksinim durumlarında yakınlık kurmaya motive eden doğal bir psikobiyojik sistemle (bağlanma davranışsal sistemi) doğmaktadır. Bowlby'ye göre bağlanma, bireyi bakım veren kişiye güçlü duygusal bağlarla bağlayan (Bowlby, 1982; Shaver ve Mikulincer, 2005), bireyin kendini tehdit altında hissettiğinde ve güvenliğini sağlamak için bireyi bir başkasıyla yakınlık kurmaya iten, duygusal stresini düzenlemeye yarayan davranışsal bir sistemdir (Bowlby, 1988; Berant, Mikulincer ve Shaver, 2008; Sigelman ve Rider, 2008). Bakıcı ile yakınlığın korunması bağlanma sistemi içindeki temel hedeftir (Shaver ve Mikulincer, 2005).

Yaşamın ilk iki yılını kapsayan bağlanma süreci dönemlere ayrıldığında; doğumdan 8–12 haftaya kadar uzanan ilk dönem bağlanma öncesi dönem olarak ifade edilmektedir. Bu süreç içinde bebek anneye yönelmiştir ve annenin uyaralarıyla hareketlenmektedir. Çevresindeki kişilere yönelme davranışı göstermektedir ancak kişileri ayırt edebilme yetisi yoktur ya da çok kısıtlıdır. Bağlanmanın ilk işaretlerinin ortaya çıktığı ikinci dönem 8-12 haftadan 6. aya kadar uzamaktadır. Bu dönemde bebek anneyi yabancılardan ayırt etmeye ve dikkatini daha çok anneye yönlendirmeye başlamakta; bebekle kurulan tensel temas bağlanma duygusunu arttırmaktadır. Bağlanmanın tam olarak gözlemlendiği 3. dönemde (6–24 aylar ) "Ayrılma-Bireyleşme" dönemi başlamaktadır. Bu dönemde iki ana gelişimsel süreç yaşanır. Birincisi intrapsisik (içerel) otonominin, algılamanın, belleğin ve gerçeği değerlendirmenin evrimi olan bireyselleşme ve farklılaşma, ikincisi uzaklaşma ve mesafe koyma, sınır oluşumu, anneye bağların çözülmesini içeren ayrılımdır. Bu dönemin başlangıcında bebeğin anneye bedeninin daha fazla farkındalığını içeren bir ilişki kurmaya başlaması dikkat çekmektedir. Bebek, bedenini annenin kucağına göre biçimlendirme ve bedeni ile annenin bedeni arasındaki mesafeyi ayarlama becerisi geliştirmektedir. Bebek bu

dönemde sosyal gülümseme de edinir. Çocuğun sağlıklı olması için onun anneden ayrılması, kopması gerekmektedir. Bu dönemde bağlanma davranışı yakınlık arayışı ile kendini göstermekte ve küçük çocuklarda bağlanılan kişilerden ayrılma ile belirginleşmektedir. Çocuğun bireyselleşip anneden ayrılabilmesi, ancak anneye güvenli bağlanabilmiş olabilmesi ile olanaklıdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bowlby ve King, 2004).

Bowlby'e göre, annenin bebeğin bağlanma davranışlarına verdiği tepkiler hem bebeğin stresinin azalmasına hem de bebeğin otonomi geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Yakınlığı artırmak için gösterilen bağlanma davranışından farklı olarak keşfetme sistemi, bebeğin çevresini incelemesi ve yönlendirmesi için harekete geçmekte, böylece bebeğin çevreyle baş etme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Yeni bir çevre ya da insanlar, hastalık, yorgunluk, tehlike ya da anneyle aradaki mesafenin artması bağlanma sistemini tekrar harekete geçirmekte ve bebek bir şekilde anneyle iletişim kurma ihtiyacı hissetmektedir. Bebeğin bakım veren kişiyle kurmaya çalıştığı yakınlık, onun çevresini keşfetmesinde sığınabileceği "güvenli bir üs" ve tehlike anında korunabileceği "sağlam bir sığınak" görevi görmektedir. Güvenli üssün varlığı ve ulaşılabilirliği sağlandıktan sonra bebek keşfetmeye devam etmektedir (Paterson ve Moran, 1988; Bretherton, 1992).

Bebeğin doğduğu andan itibaren bakıcısına duyduğu zorunlu bağımlılık ve bakım veren kişinin bu bağımlılığa karşı verdiği tepki, ilişkinin oluşumunu sağlamaktadır. Bu ilişki sonucunda oluşan bağ, yaşamın devamı için zorunludur ve Bowlby'nin de işaret ettiği gibi bağlanma "beşikten mezara kadar" devam etmekte ve yaşam boyu uygun koşullarda aktif hale gelmektedir (Bowlby, 1977).

Bowlby (1952), yeni doğanların ve küçük çocukların kendilerine bakım veren kişilerden uzun bir süre için ayrıldıklarında protesto (protest), umutsuzluk (despair), çekilme (detachment) gibi tahmin edilebilir bazı tepkiler ortaya koyduklarını belirtmiştir. Protesto evresinde çocuk, annenin yokluğuna, bağlanmayı tekrar sağlamak ya da en azından fiziksel yakınlığı tekrar kurmak için yüksek sesle ağlayarak ve onu

bulmaya çalışarak tepki göstermektedir. Umutsuzluk evresinde çocuk, annenin geri dönüşüne ilişkin artan düzeyde umutsuzluk göstermekte, ağlamasının sıklığını ve tonunu azaltmakta, bununla birlikte sessiz ve içe dönmüş bir görüntü sergilemektedir. Çevresine ilgi göstermemekte ve başkalarından gelen bakım verme çabalarını reddetmektedir. Bu davranışlar çocuğun annenin yokluğu karşısında yaşadığı üzüntüyü ve küçük de olsa anneyi geri getirme beklentisini ifade etmektedir. Son evre olan çekilme evresinde çocuk dış dünyaya ve sosyal çevreye yeniden ilgi göstermeye başlamaktadır. Bu sürede ayrılığın öfke ve endişe kaynağı olmaya devam ettiğinin en önemli işareti, annenin kısa süreli geri dönüşünde çocuğun gösterdiği tepkilerdir. Çocuk anneyi tanımıyor gibi davranmakta, ilgi göstermemekte ve ondan uzaklaşmaktadır. Çekilme, ayrılık boyunca çocuğun yaşadığı olumsuz duygulara ve anneyi yeniden kaybedebileceği olasılığı nedeniyle ortaya çıkan kaygıya karşı savunma işlevi görmektedir (akt. Mikulincer, Shaver ve Lieberman, 1987; akt. Nelson, 2005).

Bowlby, erken dönemdeki anne-bebek arasındaki ilişkinin kalitesinin gelişim üzerinde sürekli etkilerinin olduğunu ve bu etkilerin bireyin arkadaşlarıyla, romantik ilişkileriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerini kapsadığını vurgulamıştır (Sigelman ve Rider, 2008). Aynı zamanda bağlanma ilişkisinin hem çocukla anne arasında hâlihazırda bulunan ilişkiyi etkilediğini hem de daha sonraki yıllarda ortaya çıkan psikopatolojinin belirleyicisi olduğu sonucuna varmıştır (Cassidy ve Shaver 1999; Critenden, 2008).

### ***2.1.3.1. İçsel Çalışan Modeller***

Bowlby (1973), çocukların, bakım veren kişinin kendi beklentilerine nasıl karşılık verdiği, diğerleriyle olan ilişkisinin nasıl olduğu, kendisinin diğerlerinin beklentilerini karşılayıp karşılayamadığı ile ilgili düşüncelerini içeren içsel çalışan modeller geliştirdiklerini öne sürmektedir (akt. Klohn ve John, 1998; Obegi ve Berant, 2008). Her ne kadar, içsel çalışan modellerin çocukla bakım veren kişi arasındaki ilk ilişkilerin bir fonksiyonu olduğu düşünülse de, bu modeller kişinin bütün hayatını etkileyecek şekilde içselleştirilmekte ve kişinin kendine özgü bağlanma ilişkisini belirleyecek kadar bireyi şekillendirmektedir. Bu modeller, erken çocukluk döneminde

esnek ve çevreye göre değişebilirken, tekrarlayan olaylarla alışılmış ve genellenmiş bir hale gelmekte; çoğunlukla bilinçdışı olarak bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirmektedir (Klohn ve John, 1998).

Collins ve Read'e (1990) göre bireylerin içsel çalışan modelleri bağlanma deneyimleriyle ilgili otobiyografik hatıralarını, bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki inanışlarını ve tutumlarını içermektedir. Bu modeller ayrıca, bireylerin bağlanma temelli amaçlarına ve motivasyonlarına (yakınlık aramak veya reddedilmekten kaçınmak gibi) ve belirli amaçlara ulaşmayı sağlayacak bir dizi davranış örüntüleri ve stratejilerine kaynaklık etmektedir. İçsel çalışan modeller bireylere çevreleri hakkında öngörülebilir bulunmaları, çevrelerini anlamaları, yakınlığı tekrar kurma gibi hayatta kalmayı destekleyen davranışları sürdürmeleri ve güvende hissetme duygusunu sağlamaları için bireylere yardımcı olmaktadır. Bu modeller, şema gibi bilişsel yapılarla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte şemalarla ve bilişsel yapılarla ilgili standart görüşlerden farklı olarak, motivasyonel ve davranışsal eğilimlerin önemine vurgu yapmaları nedeniyle şemalardan ayrılmaktadır. Bu modeller amaç yönelimli ve duygu yüklüdür ve belli bir prensiple çalışan davranışları ya da otomatik davranış eğilimlerini içermektedir (Shaver, Collins ve Clark, 1996; akt. Vertue, 2003).

Dünyaya ilişkin içsel çalışan modeller kaynağını bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine dair beklentilerden almaktayken; kendiliğe dair içsel çalışan modellerin kaynağını ise bağlanma figürünün gözünden kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına dair temsiller oluşturmaktadır. Kendilik hakkındaki içselleştirilmiş temsiller, süreğen, gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun edinilmesinde önemliyken, diğerleri hakkındaki temsiller ise süreğen ve haz verici kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir (Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief, 1998).

Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemi süresince gelişen içsel çalışan modeller daha sonra bireyin çevresine verdiği tepkileri belirlemektedir (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg, 1984). Bakım veren kişiye düzenli bir şekilde ulaşabildiğinde

çocuğun güvenlik duygusu, güvenli bir biçimde dünyayı keşfedebileceği düşüncesi ve diğer insanlarla ilişki kurabileceğine ilişkin inancı gelişmektedir. Diğer yandan, ihtiyaç duyduğunda uygun bir biçimde cevap vermekte başarısız olan bir bağlanma figürü ise çocuğun kronik biçimde kaygı ya da çevreyi keşfini engelleyici bir stil geliştirmesinde hazırlayıcı bir rol oynamaktadır. Ailede kendilerini kaygılı ve korkulu hisseden bireyler, aile yaşantılarını tutarsız ve kötü iletişim ile tanımlamaktayken, kendine güvenli olarak büyümüş kişiler ise aile yaşantılarını destekleyici olarak tanımlamaktadır (Bretherton, 1992).

Bireyin erken dönem bağlanma deneyimleri ile yetişkin yaşantısındaki bilişleri, duyguları ve davranışları arasında bir devamlılığın olması, bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin geliştirdiği bu modellerden kaynaklanmaktadır. Diğer zihinsel şemalar gibi en sık, en erişilir şekilde kullanılan modeller kişilik özelliklerinin çekirdeğini oluşturmakta ve yeni durum ve ilişkilerde kullanılma eğilimi taşımaktadır. Bu şemalar ayrıca bağlanma sisteminin, sosyal etkileşimlerin ve yakın ilişkilerin işleyişini belirlemektedir (Bowlby, 1969; akt. Shaver ve Mikulincer, 2005). İçsel çalışan modeller kararlı bir aile ortamında oluşmakta ve bu durum yine aile ortamında zaman içerisinde pekiştirilmektedir. Modellerin içerdiği düşünce biçimlerinin zamanla otomatikleşmesi, değişime karşı direnci de beraberinde getirmektedir. Bununla bağlantılı olarak bağlanma kuramı çerçevesinde, bağlanma figürleri ile şekillenen modellerin, yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkiler için birer prototip oluşturduğu düşünülmektedir (Tolan, 2002).

Kişilik çocuğun deneyimlerine bağlı olarak farklı şekillerde gelişebilmektedir. Bowlby'e göre normal kişilik gelişimi bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kişinin tanımlamaya ve üzerinde değişiklikler yapmaya devam ettiği olumlu çalışan modellerin şekillenmesi ve sürdürülmesiyle mümkün olmaktadır. Çocuk büyüdükçe içsel çalışan modeller daha iyi tanımlanmış ve ayrıntılı hazırlanmış bir hale gelmekte ve kişilikte radikal değişikliklerin gerçekleşme olasılığı azalmaktadır (Campos ve diğ., 1984).

### 2.1.3.2. Bağlanma Stilleri

Bowlby, bağlanma ilişkisinin yaşam boyu süren bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Bebeklikte başlayan bağlanma bireyin çeşitli yaşam dönemlerinde farklı özellikleriyle ön plana çıkmaktadır (Bowlby, 1973). Bu kısımda farklı gelişim evrelerindeki bağlanma özelliklerinden bahsedilecektir.

#### 2.1.3.2.1. *Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma*

Mary Ainsworth ve çalışma arkadaşları “yabancı ortam” olarak adlandırılan araştırmasıyla Bowlby’nin bağlanma kuramının temel sayıltılarını standart bir yöntemle sınamayı amaçlamış, bebeklerle, bebeklere temel bakım veren kişiler arasında gelişen bağlanmanın niteliklerini ve bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkları değerlendirmişlerdir. Çalışmada 12 -24 ay arasındaki bebekler ve anneleri yer almıştır. Önce, bebek ve anne odada yalnız bırakılmış; daha sonra, odaya bir yabancı alınmıştır. Yabancı önce anneyle, sonra bebekle iletişime geçmiş; yabancı bebekle oynarken anne odadan ayrılmış ve kısa bir süre sonra geri dönmüştür. Bir sonraki aşamada, bebek tamamen yalnız başına bırakılmış; bağlanma sisteminin aktive olması için kısa süreli aralıklarla anne bebeğin yanından ayrılmıştır. Bu aşamada, bebeğin yanına önce yabancı, sonra anne geri dönmüştür. Araştırmaya katılan bebekler, yakınlık ve temas arama, temasın sürdürülmesi, güven, kaçınma, arama ve belirli mesafeden etkileşim kurma ölçeklerinden aldıkları puanlara göre üç gruba ayrılmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; akt. Saymaz)

Buna göre, güvenli bağlanmış olarak değerlendirilen bebeklerin, annelerini güvenli bir üs olarak kullandıkları, ayrılmadan dolayı üzüntü duydukları fakat çok az huzursuzluk çıkardıkları, tekrar biraraya geldikten bir süre sonra kolayca sakinleştikleri ve çevreyi keşfetmeye geri döndükleri belirtilmiştir (Ainsworth, 1982; akt. Paterson ve Moran, 1988).

Ebeveynine güvenli bağlanan bebekler, ayrılıkla ilgili kaygı yaşamadan çevresindeki insanlar ve dünya ile ilişki kurabilmekte; güvenlik duyguları geliştiği için ilişkilerinde yakınlaşma ve uzaklaşmaların yarattığı kaygılarla başedebilmektedirler. Güvenli bağlanma ebeveynin bebekle olmadığı durumlarda bebekle kalan bir koruyucu gibidir. Güvenli bağlanan bebekler yabancı biri ortamlarına girdiğinde oluşan tedirginliği ilişki çabasıyla aşabilmekte, ebeveyni ortamda olmadığı zaman merak ve keşif çabasını kaybetmemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bebekler, anne uzaklaştığında çok az kaygı tepkisi göstermiş, anne geri döndüğünde ondan kaçınmış ya da onu yok saymış ve daha çok oyuncaklarla ilgileniyorlarmış gibi görünmüşlerdir (Ainsworth ve diğ., 1978).

Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler ise anneleri döndüğünde öfke tepkileri göstermişler, ağlayarak ilgi talep etmelerine rağmen annelerinin kendilerine yakınlık göstermelerine izin vermemişler ve çevreyi keşfetme davranışlarını bırakmışlardır. (Ainsworth, 1982; akt. Paterson ve Moran, 1988).

Güvenli bağlanan bebeklerin kaçınma ve kaygı davranışlarını en az düzeyde gösterdikleri; kaygılı/kararsız bebeklerin kaygı boyutundan yüksek, kaçınma boyutunda düşük puan aldıkları; kaçınan bebeklerin ise her iki boyutta düşük puanlar aldıkları belirlenmiştir (Güngör, 2000). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, sıkça çelişkili davranışlar sergiledikleri, daha az sosyalleştikleri ve benlik saygılarının düşük olduğu, bu nedenle kişilerarası ilişkilerinde uyum problemleri yaşadıkları belirtilmektedir (Rice ve Mirzadeh, 2000; akt. Işınsoy, 2003).

Ainsworth'un yenilikçi metodolojisi Bowlby'nin bağlanma kuramını deneysel olarak test etmekle kalmamış, aynı zamanda Ainsworth, bağlanma figürü kavramını, bebeğin dış dünyayı keşfetmek için kullandığı güvenli bir alan olarak açıklayarak yeni bazı girdilerle kuramın gelişmesine de katkıda bulunmuştur. Buna ek olarak, bebeklerin gösterdikleri tepkilere karşı olan annelik duyarlılığı kavramına ve bu kavramın anne-

bebek bağlanma örüntüsünün gelişmesindeki önemine de değinmiştir (Critenden, 2008).

### **2.1.3.2.2. Ergenlikte Bağlanma**

Ergenlik dönemi bir bireyin çocukluk döneminden çıkıp yetişkinliğe hazırlandığı, fiziksel, bilişsel ve toplumsal açıdan pek çok değişim yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemin rahat bir şekilde atlatılması sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirmiş olmakla yakından ilişkilidir. Çocukluk döneminde anne-babalarla kurulan ilişkinin niteliği, gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi ve aile dışı etmenler ergenlik dönemini de etkilemektedir. Ayrıca anne-babalarla olan ilişkiler ve akran ilişkileri ergenlik döneminde önemli rol oynamaktadır (Damarlı, 2006).

Bebeklik döneminde gelişmeye başlayan bağlanma sistemi, kalıcılığını sürdürerek çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde varlığını devam ettirmektedir (Genuis, 1995; akt. Çelik, 2006).

Allen ve Land (1999), çocukluk dönemindeki ebeveyne ait zihinsel modellerin ergenlik döneminde akranlarla olan ilişkilere transfer edildiğini, çocukluk dönemindeki bağlanma figürünün yerini, ergenlikte başka kişi ya da kişilerin aldığı ileri sürmektedir. Ergenin akranlarıyla olan ilişkilerinin niteliği, onun içselleştirilmiş zihinsel modellerinin niteliğine ve ilişkilerinin nasıl tanımlayacağına etki ettiği gibi, ergenin zihinsel modeli de sosyal ilişkilerde şema rolü üstlenerek onun bilişlerine ve davranışlarına etki etmektedir (akt. Aloian, 2003).

Yeterliliklerin artmasıyla, ergenlik döneminde bağlanma davranışları bebekliğe nazaran daha az görülmektedir. Buna ek olarak bu dönemde bağlanma davranışları doğrudan fiziksel yakınlık aramaktan çok ihtiyaç duyulduğunda bağlanma figürüyle duyguları, kaygıları ve korkuları paylaşmak biçiminde ortaya çıkmaktadır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).



### **2.1.3.2.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma kuramıyla ilgili çalışan araştırmacılar çocuklukta içsel çalışan modellerin ergen ve yetişkinlerdeki bağlanma stillerine olan etkisine odaklanmışlar, ilişkideki beklentilerin sistematik örüntülerini, bağlanma deneyimlerinden kaynaklanan duyguları ve davranışları incelemiştir (Shaver ve Mikulincer, 2002)

Yetişkin bağlanması çocukluk dönemindeki bağlanmaya benzerlikler gösterse de bazı temel noktalarda farklılıklar bulunmaktadır. Kaygı ve sıkıntı bütün yaşlarda bağlanma için temel güdüleyiciler olarak görünse de yetişkin yakınlık arayışı ayrıca korunma veya rahatlama (bakım verme) ya da cinsel etkinlikte bulunma (cinsel beslenme) isteği sonucu da olabilmektedir. Bebek ve küçük çocuklar kendilerini tam anlamıyla güvende hissedebilmek için bir bağlanma kişisiyle fiziksel temas gereksinimi duyabilirlerken, daha büyük çocuklar ve yetişkinler için önemli olan hissedilen güvenlidir. Ayrıca, bir çocuğun asıl bağlanma kişisi genellikle anne ya da baba iken, bir yetişkinin bağlanma kişisi en yaygın biçimiyle bir akran, genellikle de bir cinsel eştir (Dönmez, 2000).

Hazan ve Shaver (1987) ilk olarak, Ainsworth ve arkadaşlarının üç tür bağlanma stilinden yola çıkarak bu stillerin yetişkin yaşamındaki etkilerini araştırmışlar, yetişkin romantik ilişkilerindeki bağlanmanın çocuk ile ebeveyn arasındaki bağlanmadan farklılaştığını kabul etmelerine karşın güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde de ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; akt. Sümer, 2006). Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde de kendilerini güvende hissetmekte, onlardan destek alabilmekte, terk edilecekleri korkusunu yaşamamakta ve başkalarının ona duygusal olarak yaklaşmasından rahatsızlık duymamaktadırlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarıyla yakın ilişkiye girmekte ve başkalarına güvenmekte zorluk yaşamaktadırlar. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise sürekli olarak terk edileceğiyle ve karşı tarafa güvenmekle ilgili kaygılar yaşamakla birlikte kaçınan

bağlanma stilinden farklı olarak yoğun bir bağlanma ve yakınlık ihtiyacı da hissetmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Daha sonraki çalışmalarda bağlanma stillerinin katı kategoriler yerine, Bowlby'nin benlik ve başkalarına ait düşünceleri kapsayan iki içsel çalışan model temelinde sınıflandırılmasının daha doğru olacağı ileri sürülmüştür (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu kapsamda ilk olarak Bartholomew (1990), Bowlby'nin öne sürdüğü benlik ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz olmasına göre dört temel bağlanma örüntüsü tanımlamıştır. Olumlu benlik modeli, başkalarının onayından bağımsız olarak gelişmiş yüksek bir özsaygı ve kuşku duyulmadan kabul edilen içselleştirilmiş bir “sevilebilirlik” duygusu olarak; olumsuz benlik modeli düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi olarak tanımlanmaktadır. Olumlu başkaları modeli, başta bağlanma kişisi olmak üzere kişi için önemli olan başkalarının “güvenilir” ve gerektiğinde “ulaşılabilir” olduğuna ilişkin olumlu beklenti ve inançları içermektedir. Olumsuz başkaları modeli ise başkalarının “güvenilmez” olduğuna ilişkin kronik inanç ve ön kabulden beslenen yakınlık kurmaktan kaçınma, sosyal destek alma ve verme konusunda kayıtsız kalma ve yakın ilişkilerde olumsuz beklentiler taşıma gibi tutum ve davranışları barındırmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu modelde farklı olarak dört bağlanma stili önerilmiştir:

**Güvenli (secure) bağlanma:** Bu bağlanma stilindeki bireyler olumlu kendilik ve olumlu başkaları modellerine sahip olmaktadır. Sıcak ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan bakım veren kişiyle kurulan bir ilişkinin, yetişkin yaşantısında da bireyin tatmin edici ilişkiler kurmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Güvenli bağlanan kişiler yüksek bir özsaygıya sahip olmakta, kendilerini sevmeye layık görmekte, başkalarını destek veren, güvenilebilir ve ulaşılabilir kişiler olarak değerlendirmektedir (Bartholomew, 1990)

**Saplantılı (preoccupied) bağlanma:** Bu bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerini içermektedir. Bu bireylerin duyarsız ve tutarsız ailelerde yetiştikleri ve ebeveynlerinin sevgi eksikliklerini kendi değersizliklerine

bağlayabilecekleri ileri sürülmektedir. Bu bireyler, bağlanma ve yakınlık ihtiyacı yüksek olan, kendisini sadece bir ilişki içinde var edebilen, bununla birlikte kendisini sevmeye layık görmeyen, kendisini değersiz hisseden ve kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanma Hazan ve Shaver'in kaygılı/kararsız bağlanma stiliyle örtüşmektedir.

***Korkulu (fearful) bağlanma:*** Bu bağlanma biçimindeki bireyler hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumsuz zihinsel temsillere sahiptir. Bu anlamda bu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline tam karşıtıdır. Korkulu bağlanan bireyler, kendilerinin sevmeye değer olmadığı ve başkalarının da güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin inançları nedeniyle başkaları ile yakınlık kurmaktan korkmakta ve yakınlık ilişkilerden kaçınmaktadır. Bu bağlanma biçimi Hazan ve Shaver'in kaçınan bağlanma biçimi ile uyuşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

***Kayıtsız (dismissing) bağlanma:*** Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerine ait olumlu, başkalarıyla ilgili ise olumsuz bir değerlendirmeye sahiptirler. Kayıtsız bağlanma, saplantılı biçimde kendine güven ve diğerlerinden duygusal olarak uzak durma tercihi ile tanımlanır. İlişkilerde mesafeli durma ve yakın ilişkilerden kaçınma kayıtsız bağlanan bireyleri, reddedilme ve sonrasında yaşanabilecek hayal kırıklıklarına karşı koruma işlevi görmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bowlby'nin bağlanma kuramını oluşturmasında bebeklik döneminden itibaren hastane ya da bakım evlerinde yaşamış olan çocukların sosyal, psikolojik ve gelişimsel sorunlarına ilişkin araştırmalarının önemli katkısı olmuştur. Bowlby bu deneyimlerin yetişkinlik dönemi üzerindeki etkilerini incelemiş ve bebek ve ona bakım veren kişi arasındaki duygusal bağın eksikliğinin birtakım psikolojik sorunların (depresyon, umutsuzluk, kayıtsızlık, öfke çıkışları, gibi) ortaya çıkışında önemli olduğu görüşünü öne sürmüştür. Bu görüş onun kuramının temel sayıtlılarından birini oluşturmuştur (Holmes, 1993; Oral, 2006).

#### **2.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar**

Yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde; sosyal kaygı, bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların bir arada ele alındığı çok fazla araştırmanın olmadığı görülmektedir. Bu kısımda hem sosyal kaygı, bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara hem de konuyla ilgili olduğu düşünülen ve bu kavramların az da olsa birarada incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

##### **2.1.4.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Bazı Araştırmalar**

La Greca ve Lopez (1992) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygı ölçümlerinin geçerlik çalışmasını yapmayı, sosyal kaygıyla cinsiyet arasındaki ilişkiyi ve ergenlerde sosyal kaygıyla kişilerarası işlevsellikleri arasındaki bağlantıları incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 10-12'nci sınıflardan 101 erkek ve 149 kız toplam 250 lise öğrencisi dâhil edilmiştir. Öğrencilere “Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Sosyal Destek Ölçeği” ve “Özalgı Profili” uygulanmıştır. Araştırmada ayrıca katılımcılarla klinik görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonuçları, kızların erkeklere göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kızlarda sosyal kaygı düzeyinin sosyal işlevsellikle daha fazla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Kamath ve Kanekar'ın 1993 yılında Hintli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin yalnızlık, utangaçlık, özsaygı ve dışadönüklük özellikleri ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 50 erkek, 50 kız olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Araştırmada “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Utangaçlık Ölçeği”, “Özsaygı Ölçeği” ve “Eysenck Dışa Dönüklük Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, yalnızlık, utangaçlık, özsaygı ve dışa dönüklük puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Yurtdışında sosyal kaygı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda birbirinden farklı bulgular elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda cinsiyet sosyal kaygı için anlamlı bir yordayıcıyken, bazı araştırmalarda sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Feigenbaum ve Friend, 1992; Fayhout, Tignol, Swendsen, Grabot, ve Aouizerate, 2005). Yine bazı araştırmalarda kadınların sosyal kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunurken (Faravelli, Zucchi ve Vivani, 2000; Smits, Powers, Buxkamper, ve Telch, 2006; ) bazı araştırmalar ise erkeklerin sosyal kaygı düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu (Kang Lo, Wang, ve Fang, 2005; Birchwood, Trower, Brunet, Gilbert, Iqbal, ve Jacson, 2006.), ortaya koymuştur.

#### **2.1.4.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Bazı Araştırmalar**

Bilişsel gelişim içerisinde şema algıya aracı ve cevaplara kılavuz olma deneyim ya da gerçekliğini dayatan örüntü olarak tanımlanmaktadır. Young bu şemaların çoğunun –özellikle olumsuz çocukluk deneyimleri sonrasında gelişen şemaların- kişilik bozukluklarının, daha hafif karakterolojik problemlerin ve pek çok kronik Eksen I bozukluklarının temeli olabileceğini ileri sürmüştür (Young ve diğ., 2008). Bu kuramsal çerçeveden hareketle, Young ve arkadaşları tarafından erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesine yönelik değerlendirme araçları geliştirilmiştir (Soygüt ve diğ., 2009).

Yabancı literatürde erken dönem uyumsuz şemalarla kariyer seçimi, obsesif kompulsif bozukluk, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon gibi çok çeşitli değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Ulaşılabilen literatürde erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal kaygıyı inceleyen tek bir araştırmaya rastlanmıştır. Bununla birlikte bireylerin bilişsel özelliklerinin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalar mevcuttur.

Wenzel (2004), çalışmasında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşünce yapısını değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya sosyal kaygı düzeyi yüksek olan 16 ve sosyal kaygı düzeyi düşük olan 17 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyal (partiye gitmek) ve değerlendirilmeye yönelik (topluluk önünde konuşmak) iki senaryo verilerek, bu durumlarda karşılaşılabilecekleri 20 olay listelemeleri istenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda sosyal kaygısı olan bireylerin düşünce içeriğinde başarılı olmama, algılanmış tehdit, kaygıya ve korkuya dair ipuçlarını yakalama gibi olumsuz şemaların olduğu bulunmuştur.

Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006), yaptığı çalışmada katılımcıların temel inançlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 62 sosyal fobi, 41 diğer kaygı bozukluğu tanısı almış hasta ve 55 kişiden oluşan kontrol grubu katılmış ve katılımcıların şematik yapıları “Young Şema Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kopukluk/reddedilmiş ve bağımlılık alt ölçeğinden aldıkları puanların kontrol grubununun ve diğer kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerden oluşan grubun puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sonuçlar, ayrıcalıklılık şeması ile sosyal kaygı düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymuştur.

Stallard (2007), erken dönem uyumsuz şemaların çocuklukta sabit olup olmadığını araştırmak amacıyla kontrol grubunu oluşturan 77 çocuk ve bir klinikte tedavi gören 53 çocukla çalışmıştır. Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği çocuklar tarafından doldurulduktan altı ay sonra ikinci bir ölçüm yapılmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde cinsiyetler arasında bir farklılaşmaya rastlanamazken; iki grubun şemaları arasında normal çocuklar lehine anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur.

Brown ve Stopa (2008), 152 kadın üzerinde yaptığı araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ilişki kurma kaygısı, negatif değerlendirilme korkusu ve topluluk içine çıkma korkusu ile negatif bilişsel örüntüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, sosyal kaygı düzeyi yüksek

olan bireylerin, sosyal kaygısı olmayan bireylere kıyasla ortaya çıkabilecek olası bir riski, olduğundan daha fazla algıladıkları bulunmuştur.

Rodebaugh (2009), sosyal kaygının kişilerarası etkilerinin yanı sıra bilişsel yanının da değerlendirilmesi gerektiğini düşünmüş, sosyal kaygısı olan bireylerin reddedilme kaygısı yaşadıkları için kendisini saklama eğiliminde olabileceklerini ileri sürmüştür. Bunu ortaya koymak için iki aşamalı olarak yürütülen araştırmada, kendini saklamayla ilgili bir ölçek geliştirilmiştir. 79 ve 383 kişilik iki ayrı grup olmak üzere 462 kişilik bir örnekleme yürütülen çalışma sonrasında ölçekle sosyal kaygı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde psikometrik ilişki gözlenmiş; sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla kendilerini sakladıkları bulunmuştur.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal kaygıyı birlikte ele alan oldukça az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylerle kıyaslandığında başarılı olamama, bağımlılık ve kendini saklama gibi şemalara sahip olduğunu; ortaya çıkabilecek olası riskleri abarttıklarını ve daha negatif değerlendirmeler yaptıklarını ortaya koymaktadır.

### **2.1.4.3. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Bazı Araştırmalar**

Yaşamın erken dönemlerinde belirlenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen bağlanma stili, kişinin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsünü şekillendiren bir yapıdır (Kesebir, Özdoğan, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011) . Bağlanma stili ile ilgili yabancı literatürde çok sayıda araştırma bulunmakla birlikte, en sık incelenen konuların anne-çocuk arasındaki ilişkiler ve romantik ilişkiler olduğu görülmektedir. Bağlanma stilinin, bireyin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki belirleyici etkisi kuramsal olarak ortaya konmuş ve yapılan bazı araştırmalarla da bu görüşler deneysel olarak desteklenmiştir. Bununla birlikte, sosyal kaygı ve bağlanma stillerini bir arada inceleyen araştırma sayısı çok fazla değildir. Bu nedenle bağlanma stilleriyle birlikte sosyal kaygıyla ilgili olduğu düşünülen kavramların birlikte incelendiği çalışmalara da yer verilmiştir.

Kobak ve Sceery (1988), lise öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada ergenlik dönemindeki bağlanmayı, bireylerin zihinsel modellerleri, duygu düzenlemeleri, ben ve diğerlerinin temsilleri açısından değerlendirmiştir. Araştırmada, hem özdeğerlendirme hem de akran değerlendirmeleri kullanılmıştır. Akran değerlendirmelerine göre saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanma stilinde olan akranlarına kıyasla akranları tarafından daha kaygılı bireyler olarak tanımlandıkları ve daha fazla kişisel sıkıntılarının olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu bireylerin güvenli bağlanan bireylerle karşılaştırıldıklarında sosyal yeterlilik ile daha çok ilgili oldukları ve kayıtsız bireylere nazaran ailesel desteklerinin daha fazla olduğu değerlendirilmiştir.

Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew (1993) üniversite öğrencileriyle, bağlanma tarzları ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada, katılımcılardan kendilerini değerlendirmeleri istenmiş, aynı zamanda arkadaş değerlendirmelerinden de yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma ilişkisi geliştiren bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde göze çarpan büyük problemlerinin olmadığını ve bu kişilerin ilişkilerinde ılımlı ve uyumlu davranışlar sergilediklerini gösterirken; saplantılı bağlanma stilindeki bireylerin, kişisel ilişkilerinde zorlayıcı ve rahatsız edici davranışlar sergilediklerini ve ilişkilerindeki uyum düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bulgular, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla problem yaşadıkları, kişilerarası ilişkilerinde daha çekingen olduklarını ve girişken olmadıklarını göstermiştir.

Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim (2000), bağlanma stillerinin yaşam içindeki değişimini incelemek amacıyla 20 yıl süren boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada 60 bebeğin bağlanma stili, bebekler 12 aylıkken Ainsworth'un "Yabancı Ortam" prosedürü uygulanarak belirlenmiştir. 20 yıl sonra bu bebeklerden 50'sinin bağlanma stili tekrar ölçülerek karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, katılımcıların % 72'sinin benzer bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür.



Buren ve Cooley'in (2002) 293 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin bağlanma stilleri, depresyon, depresyon eğilimi ve sosyal kaygılarını değerlendirmek amacıyla ölçümler yapılmış ve genel olarak bağlanma stilleri ile negatif duygulanım arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde özellikle korkulu bağlanan bireylerin, hem kendi hem de diğerleriyle ilgili olumsuz değerlendirmelere sahip olduğu; olumsuz kendilik değerine sahip olan bireylerin ise diğer bireylere göre daha fazla depresyon, sosyal kaygı semptomu ve depresyon eğilimi gösterdiği bulunmuştur.

Bifulco ve arkadaşları (2006), çocukluktaki kötü deneyimler ve yetişkinlikteki bozukluklar arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma stillerinin rolünü incelemek amacıyla boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. 1990-1995 yılları arasındaki ilk ölçümlerde 154 yüksek risk grubundan kadına, bakım ve istismarla ilgili çocukluk deneyimi ölçeği ve bağlanma stillerini değerlendiren bir ölçek ile kaygı ve depresyon düzeylerini tespit etmek için SCID (Structured Clinical Interview for DSM) uygulanmıştır. Ayrıca, yapılandırılmış klinik görüşmelerle birlikte kaygı ve depresyon düzeyleriyle ilgili bilgi toplanmıştır. 1995-1999 yılları arasında ise izleme ölçümleri yapılmıştır. Araştırma sonuçları, bağlanma stillerinin agorafobi ve panik bozukluk ile ilişkili olmadığını, bununla birlikte güvensiz bağlanma stillerinin hem majör depresyon hem de diğer kaygı vakaları için yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Brumariu ve Kerns'in 2008 yılında yaptıkları çalışmanın amacı, çocuklarda bağlanma stillerinin, negatif değerlendirilme korkusu, yeni ortamlarda yaşanan huzursuzluk, genel kaygı ve stres gibi alanlarla olan ilişkisini değerlendirmektir. Bu araştırma hem eş zamanlı hem de boylamsal olarak yürütülmüştür. 3.sınıftaki 74 çocuğa bağlanma stillerini, 5. sınıfa geldiklerinde ise sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla ölçekler doldurtulmuştur. Boylamsal analizler sonucunda sosyal kaygıyla en çok ilişkili bağlanma stiline kararsız bağlanma stili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, araştırmada güvenli bağlanma puanları düşük olan katılımcıların, sosyal kaygı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Wearden, Peters, Berry, Barrowclough ve Liversidge'in 2008 yılında yaptıkları bir araştırmada 283 kadın, 389 erkek üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden bağlanma stillerini, kendileri ve diğerlerine dair temel inançlarını, ailenin bakım verme stili ile negatif duygulanımlarını değerlendirecek ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Negatif duygulanım kontrol edildiğinde, kendi hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunma, kaygılı bağlanma ve annenin tutarsız bakım verme stiliyle; ılımlı ve sorumluluk sahibi bakım verme tutumu da bireyin kendini ve diğerlerini pozitif değerlendirmesiyle ilişkili bulunmuştur.

Aderka, Weisman, Shahar ve Gilboa-Schechtman (2009) boyuneğici davranışlarla, bağlanma, sosyal kaygı ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 102 genç yetişkinden, değişkenlerle ilgili ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonrasında, sosyal kaygının bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuş; sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranış yordayıcı olduğunda ise bağlanma ve sosyal kaygı arasında bir ilişkiye rastlanılamamıştır.

Bağlanma stilleri ve sosyal kaygıyla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere kıyasla daha fazla sosyal kaygı yaşadığını; güvenli bağlanan bireylerin ise sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve uyumlu olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanan bireylerin kendileri hakkında daha fazla olumsuz değerlendirmelerde bulduklarını ve aile yapılarını daha olumsuz değerlendirdikleri ortaya konmuştur.

### **2.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıyla İlgili Türkiye'de Yapılmış Bazı Araştırmalar**

Ulaşılabilen literatürde, ülkemizde erken dönem şemalarıyla sosyal kaygıyı birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmazken, sosyal kaygı ile bağlanma stillerini bir arada ele alan araştırmaların sayısı da yok denecek kadar azdır. Araştırmada incelenen değişkenlerin yer aldığı diğer çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

### 2.1.5.1. Sosyal Kaygı ile İlgili Bazı Araştırmalar

Eren (1997) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini cinsiyet, yaş, akademik başarı, fakülte, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri ve anne-babanın eğitim düzeylerine göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi'nde okuyan ve tesadüfi yöntemle seçilmiş 608 kişi oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri”, bağımsız değişkenler için de araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, akademik başarı ve öğrencilerin devam ettikleri fakülteye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Dilbaz ve Güz (2002) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygıyla cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubu, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi sosyal kaygı bozukluğu polikliniğine başvuran 35 kadın ve 70 erkek hastadan oluşan toplam 105 kişidir. Araştırmada diğer araştırmaların tersine erkeklerde sosyal kaygının şiddetinin daha yoğun olduğu tespit edilmiştir.

Ümmet'in (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasındaki ilişkinin yanısıra, sosyal kaygı, cinsiyet rolleri ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırmada örneklemin sosyal kaygı düzeyini belirlemek için “Sosyal Kaygı Ölçeği”, aile ortamlarını değerlendirmek amacıyla da “Aile Ortamı Ölçeği” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli niteliğindeki bu araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 210 kız ve 317 erkek öğrenci oluşturmuştur. Yapılan istatistiksel değerlendirmeler sonucunda, “Sosyal Kaygı Ölçeği”ndeki “Kritize Edilme Kaygısı” ve “Bireysel Değersizlik Duygusu” alt boyutlarından yüksek puan alan kişilerin, “Aile Ortamı Ölçeği”nin “Birlik-Berberlik” alt boyutundan düşük puanlar aldığı, aynı zamanda kendini değersiz hisseden bireylerin ailelerinin daha denetimci olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde sosyal kaygı düzeyi ile bir arada incelenen demografik değişkenlerden biri de cinsiyet değişkenidir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınlarda (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; Erözkan, 2007), bazı araştırmalarda ise erkeklerde sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunurken (Demir, 1989; Dilbaz, 2003); bazı araştırmalarda sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı (Eren, 1997; Gümüş, 2000) bulunmuştur.

#### **2.1.5.2. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Bazı Araştırmalar**

Ülkemizde erken dönem uyumsuz şemaların bazı değişkenlerle birlikte incelendiği az sayıda araştırma mevcuttur. Bununla birlikte ulaşılabilen literatürde erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal kaygının bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bireylerin bilişsel yapılarıyla sosyal kaygının bir arada ele alındığı araştırmaların bir kısmı aşağıda özetlenmiştir.

Özdemir (2004) yaptığı araştırmada, sosyal fobi ile benlik saygısı arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını incelemiştir. Gaziantep Üniversitesi'ndeki beş fakülte, iki yüksek okul ve Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı'nda yer alan 27 bölümden toplam 1010 öğrenci araştırmaya dahil edilmiş ve araştırmada "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği" ve "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları sosyal fobi tanısı alan kişilerin benlik saygı düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Erözkan, 2007 yılında yaptığı, üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerini inceleyen araştırmasında cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn tutumları değişkenlerine de yer vermiştir. Araştırmaya Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan ve tesadüfî olarak belirlenen 180 kız, 180 erkek olmak üzere 360 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada "Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği" ve "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Ebeveynlerinin otoriter bir tutum sergilediğini belirten bireylerin reddedilme

duyarlılıklarının, sosyal kaçınmalarının ve eleştirilme kaygılarının daha fazla olduğu, reddedilme duyarlılığı olan insanların sosyal kaçınma ve eleştirilme kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Mercan'nın (2007) doktora tezi kapsamında yaptığı çalışmada, bilişsel-davranışçı kurama dayanan bir sosyal beceri programının işlevselliği değerlendirilmiştir. Araştırma, sosyal kaygısı yüksek fakat patolojik durumda bulunmayan 6. ve 7. sınıfa devam eden dokuzu deney grubunda, dokuzu kontrol grubunda olmak üzere 18 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki öğrencilere 12 oturumluk "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi" programı haftada iki gün birer buçuk saat süreyle uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla "Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği" ve "Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda programın etkili olduğu bulunmuş ve altı haftalık izleme çalışması sonucunda da bu etkililiğin devam ettiği saptanmıştır.

Kalkan'ın 2008 yılında yaptığı çalışmada, bilişsel yapılarla sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 14-17 yaşları arasında bulunan ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek için "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği", bilişsel yapıları değerlendirmek için "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" ve "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" kullanılmıştır. Mükemmeliyetçi tutumla, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplamı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi tutumla, sosyal kaygı düzeyi, sosyal kaçınma düzeyi, sosyal kaygı toplamı ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Karakaş'ın (2008) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleriyle mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Betimsel yöntemle yapılan bu araştırma, Muğla il

merkezindeki liselerde öğrenim gören 250 kız, 300 erkek toplam 550 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ebeveynlerini tutarsız olarak algılayan bireylerin, ebeveynlerini koruyucu, otoriter, demokratik ve ilgisiz olarak algılayan bireylere göre kaçınma puanlarının daha yüksek olduğu ve ebeveynlerini otoriter olarak algılayan bireylerinin eleştirilme kaygısının daha fazla olduğu görülmüştür. Ebeveynlerini tutarsız olarak algılayan bireyler, kendilerini daha değersiz hissetmektedirler. Aynı zamanda, sosyal kaçınma davranışı olan bireylerin eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik hissettikleri bulunmuştur.

Şema odaklı terapiler Türkiye’de yeni çalışılmaya başlanmış bir konu olup ülkemizde sosyal kaygı ile erken dönem şemalarının birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği araştırmalar ise şöyledir: Çakır’ın (2007) yaptığı araştırmada, antisosyal kişilik bozukluğunda gözlenen uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik stilleriyle ilişkisi incelenmiştir. 66 antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış gruba kontrol grubunun karşılaştırıldığı çalışmada, gözlenen uyumsuz şemaların algılanan hangi ebeveynlik stilleri tarafından yordandığına ilişkin analizler yapılmıştır. Araştırma sonuçları babaya ilişkin algılanan küçümseyici/kusur bulucu ve duygularını bastıran/ değişime kapalı ebeveynlik stilleri ile anneye ilişkin algılanan küçümseyici/kusur bulucu ve kontrol etmeyen/sınırsız ebeveynlik stillerinin uyumsuz şemaları yordadığına işaret etmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalarının incelendiği bir diğer çalışmada ise Sarıtaş (2007), anne kabul-red algısı ve ergenlerin psikolojik sıkıntıları üzerinde erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya 198’i kız, 158’i erkek olmak üzere, toplam 356 lise 2. sınıf öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 15 ile 18 arasında değişmektedir. Araştırmada Young Sema Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Süreklilik Kaygı Ölçeği ve Süreklilik Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Regresyon analizleri sonucunda genel olarak anne red algısının ve şemaların ergenlerin psikolojik sıkıntıları üzerinde temel etkileri olduğu bulunmuştur. Ancak, ayrılma-reddedilme dışındaki

şemaların aracı rolü olmadığı görülmüştür. Araştırma, ayrılma-reddedilme şemasının, anne red algısı ve öfke arasında aracı rol oynadığını göstermiştir.

Bireylerin bilişsel yapılarıyla sosyal kaygının bir arada ele alındığı araştırmalar genel olarak incelendiğinde ise sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylerle kıyaslandığında benlik saygılarının daha düşük olduğu, reddedilme duyarlılıkları ve eleştirilme kaygılarının yüksek olduğu bulunmuştur.

### **2.1.5.3. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri ile İlgili bazı Araştırmalar**

Yurt içinde bağlanma stillerinin incelendiği çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Yurt dışında olduğu gibi yurt içinde de bağlanma stilleri ile birlikte en sık incelenen konular anne-çocuk arasındaki ilişkiler ve romantik ilişkilerdir. Aşağıda bağlanma stilleriyle sosyal kaygının ve sosyal kaygıyla ilgili olduğu düşünülen kavramların birlikte incelendiği çalışmalar özetlenmiştir.

Bekiroğlu'nun (1996) 84 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yaptığı araştırmada, bağlanma tarzları ile aile ortamı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere “Yetişkin Bağlanma Ölçeği”, “Aile Ortamı Envanteri”, “Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, güvensiz bağlanma tarzına sahip olan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin, güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Seven (2006), doktora tezi kapsamında yaptığı çalışmada altı yaş çocuklarında sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini anasınıfına devam eden 56'sı erkek, 54'ü kız toplam 110 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Cassidy Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri” ve “Sosyal Beceri Değerlendirme Sistemi Temel Eğitim Öğretmen Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanan çocukların sosyal becerilerde ve öz-kontrol becerilerinde daha başarılı

olduklarını ve atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmazken, araştırma sonuçları anne-babanın eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzeyle bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur. Anne-babanın eğitim durumu arttıkça bağlanma güvenliği ve sosyal beceri düzeyi de artmaktadır.

Onur (2006), yüksek lisans tezi kapsamında bağlanma stilleri ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak Çorlu ili sınırları içerisinde bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden bazı liselerden 227'si kız, 252'si erkek olmak üzere 479 öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırmada, atılganlık düzeylerini ölçmek için "Rhatas Atılganlık Envanteri" ve bağlanma stillerini ölçmek için "İlişki Ölçekleri Anketi" kullanılmıştır. Araştırma bulguları atılganlık ile güvenli bağlanma arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde, atılganlık ile kaygılı bağlanma arasında istatistiksel olarak negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Demirli'nin (2007) yaptığı çalışmada cinsiyetin, bağlanma stillerinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki rolü birlikte incelenmiştir. Araştırmaya, Ankara Üniversitesi'nde değişik bölümlerde okumakta olan 281 kız ve 192 erkek olmak üzere toplam 473 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yalnızlık düzeyleri "UCLA Yalnızlık Ölçeği", aile yapıları "Aile Değerlendirme Aracı", bağlanma türleri ise "Yakın İlişki Envanteri" ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, erkeklerin kadınlardan ve uyum düzeyi düşük ailelerden gelen bireylerin uyum düzeyi yüksek ailelerden gelen bireylerden daha fazla yalnızlık düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmada korkulu ve kaçınan bağlanma türüne sahip olan bireylerin güvenli ve saplantılı bağlanma türüne sahip olan bireylerden daha fazla yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Rugancı'nın (2008) doktora tezi kapsamında yaptığı araştırmada bağlanma biçimi, duygu regülasyonu ve psikolojik rahatsızlıklar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya üniversitenin psikolojik tedavi merkezine başvuran 45 kişi ve kontrol grubu dahil edilmiştir. Gerek kontrol ve gerekse klinik grupta etkili



duygu regülasyonu güvenli bağlanmanın düşük psikolojik sorunla eşleşmesine aracılık ederken, duygu regülasyonu sorunu güvensiz bağlanmanın yüksek düzeyde psikolojik sorunla eşleşmesine aracılık etmiştir. Ayrıca güvenli bağlananların güvensiz bağlananlara kıyasla olumluluk ve olumsuzlukları gerek kendilik gerekse öteki içinde bütünleyebildiği, daha bütünleyici bir bilişsel sistemin yanı sıra, daha fazla bilişsel çok yönlülüğe sahip olduğu bulunmuştur.

Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009) tarafından yapılan bir araştırmada, ebeveyne ve akrana güvenli bağlanmanın ergenin empatik ilgileri ve sosyal davranışsal özellikleri yoluyla benlik saygısına olan etkileri ele alınmıştır. Araştırmaya Ankara’da okuyan 438 ergen katılmıştır. Liseli örneklem 204 (104 erkek, 100 kız), üniversiteli örneklem ise 234 (83 erkek, 151 kız) kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılara “Benlik Algısı Ölçeği”, “Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi”, “Ebeveyn ve Akranlara Bağlanma Ölçeği”, “Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranışlar Ölçeği”, “Olumlu Sosyal Davranış Yönelimi Ölçeği” ve “Saldırganlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, ebeveyne bağlanmanın her iki cinsiyette de benlik saygısını doğrudan yordadığı; ebeveynleriyle olan ilişkilerini sıcak ve güvenli olarak algılayan gençlerin benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Kızlarda ebeveyne güvenli bağlanma empatik olmayı ve olumlu sosyal davranışları pozitif yönde etkilerken, erkeklerde benzer bulgulara rastlanmamıştır.

Dilmaç ve arkadaşlarının 2009 yılında 450 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmanın amacı, sürekli kaygı ve kontrol odağının bağlanma stilleri açısından incelenmesidir. Araştırma sonuçları, kaygılı ve korkulu bağlanma geliştiren bireylerin sürekli kaygı puanlarının güvenli bağlanan bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sürekli kaygıyla olumsuz kendilik ve olumsuz diğerleri modeli arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Erözkan (2009a), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, bağlanma stilleriyle sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya Muğla Üniversitesi’nde okuyan 300 kız, 300 erkek olmak üzere toplam 600 öğrenci katılmış ve

katılan öğrencilere “Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “İlişki Ölçekleri Anketi” uygulanmıştır. Diğer bağlanma stilleriyle kıyaslandığında güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Erözkan (2009b) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının; bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve problem çözme becerileri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Muğla il merkezindeki dört farklı lisede okuyan 200 kız, 200 erkek öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, kişiler arası ilişki tarzının belirlenmesi için “Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği”, bağlanma stillerinin belirlenmesi için “İlişki Ölçekleri Anketi”, bireylerin kişilerarası ilişkilerde sahip oldukları iletişim beceri düzeylerini belirlemek için “İletişim Becerileri Anketi” ve bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışını ölçmek için “Problem Çözme Becerileri Anketi” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, güvenli bağlanmanın, problem çözmeye daha etkili olmanın ve iyi iletişim becerilerine sahip olmanın kişilerarası ilişki tarzlarını olumlu yönde yordadığı bulunmuştur.

Araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylerle kıyaslandığında sosyal becerilerde, iletişim ve problem çözme becerilerinde daha başarılı; atılganlık düzeylerinin daha yüksek ve sosyal kaygılarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Yine yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanmanın yüksek düzeyde psikolojik soruna aracılık ettiği; güvensiz bağlanan bireylerin kaygı, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin güvenli bağlanan bireylerle kıyaslandığında daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## **BÖLÜM III**

### **3.1. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

#### **3.1.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli uygulanarak yapılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2000). Araştırmanın yordanan değişkeni üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, yordayan değişkenleri ise bağlanma stilleri, erken dönem şemaları ve cinsiyet değişkenleridir.

#### **3.1.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Edebiyat Fakültesi'nden Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, İngiliz Dili ve Edebiyatı ve Tarih Bölümü'ne; Eğitim Fakültesi'nden Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi ve Sınıf Öğretmenliği lisans programlarına; Fen Fakültesi'nden ise İstatistik, Biyoloji ve Fizik Bölümü'ne devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminin fakülte, bölüm, sınıf ve cinsiyet göre dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1 Araştırmayı Örneklemine Oluşturan Öğrencilerin Fakülte, Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı**

Fakülte	Bölüm/Program	Sınıf	Kadın (n)	Erkek (n)	Bölüm toplam	Fakülte toplam
Edebiyat Fakültesi	Psikoloji	1. sınıf	5	4	37	157
		2.sınıf	5	4		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	4		
	Toplam		20	17		
	Türk Dili ve Edebiyatı	1. sınıf	5	5	40	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam		20	20		
	İngiliz Dili ve Edebiyatı	1. sınıf	5	5	40	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam		20	20		
	Tarih	1. sınıf	5	5	40	
2.sınıf		5	5			
3. sınıf		5	5			
4. sınıf		5	5			
Toplam		20	20			
Eğitim Fakültesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	1. sınıf	5	5	40	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam					
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi	1. sınıf	5	5	40	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam					
Sınıf Öğretmenliği	1. sınıf	5	5	40		
	2.sınıf	5	5			
	3. sınıf	5	5			
	4. sınıf	5	5			
Toplam		20	20			
Fen Fakültesi	İstatistik	1. sınıf	5	5	40	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam		20	20		
	Biyoloji	1. sınıf	5	4	39	
		2.sınıf	5	5		
		3. sınıf	5	5		
		4. sınıf	5	5		
	Toplam		20	19		
Fizik	1. sınıf	5	5	39		
	2.sınıf	5	4			
	3. sınıf	5	5			
	4. sınıf	5	5			
Toplam		20	19			
Genel Toplam			200	195	395	

Örneklem oluşturulurken önce tabakalı, sonra seçkisiz örneklem türünden yararlanılmıştır. Cinsiyetin evrendeki oranını korumak için sınıf bazında kız ve erkek oranı eşit tutulmuş ve her bölümün/programın birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarından rastgele seçilen 5 kız, 5 erkek öğrencinin araştırmaya dâhil edilmesi; buna göre her bölümü temsilen 40 öğrenci, bütün bölümlerden toplam 400 öğrencinin araştırmanın örneklemini oluşturması planlanmıştır.

Araştırmaya 195 erkek, 200 kadın olmak üzere toplam 395 öğrenci katılmıştır. Ege Üniversitesi'nin tüm fakültelerine ulaşamayacağı için ulaşılabilir bir evren belirlenmiş ve örneklem ulaşılabilir evrenden çekilmiştir. Araştırmaya Fen Fakültesi'nden 118, Edebiyat Fakültesi'nden 157 ve Eğitim Fakültesinden 120 öğrencinin katıldığı görülmektedir. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin fakültele göre dağılımı Tablo-3.1'de, yaşa göre dağılımı ise Tablo-3.2'te verilmiştir

**Tablo 3.2 Araştırma Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı**

Yaş	n	%
17-19	49	% 12,4
20-22	214	% 54,2
23-25	118	% 29,9
26 ve üzeri	14	% 3,5
Toplam	395	%100.0

Örneklemini oluşturan öğrencilerin yaş dağılımlarına bakıldığında, 17-19 yaş aralığında 49 (% 12,4), 20-22 yaş aralığında 214 (% 54,2), 23-25 yaş aralığında 118 (% 29,2), 26 ve üzerinde ise 14 (% 3,5) öğrencinin olduğu görülmektedir. Bu dağılıma bakıldığında araştırmanın örnekleminin çok önemli bir kısmının 20-22 yaş aralığında olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.3 Araştırmayı Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı**

	<b>Anne Eğitim Düzeyi (n/%)</b>	<b>Baba Eğitim Düzeyi (n/%)</b>
<b>Okur-yazar olmayan</b>	22 /(% 5,6)	5 /(% 1,3)
<b>Okur-yazar</b>	20/ (% 5,1)	7 /(% 1,8)
<b>İlkokul</b>	197 /(% 49,9)	144/ (% 36,5)
<b>Ortaokul</b>	51/ (% 12,9)	69/ (% 17,5)
<b>Lise</b>	76/ (% 19,2)	99/ (% 25,1)
<b>Üniversite</b>	29/ (% 7,3)	71/ (% 18,0)

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerine göre dağılımı Tablo 3.3'te verilmiştir. Tablo 3.4'ten de anlaşılacağı gibi, öğrencilerin annelerinin 22'si (% 5,6), babalarının 5'i (% 1,3) okuma-yazma bilmemekte; öğrencilerin annelerinin 20'si (% 5,1), babalarının 7'si (% 1,8) yalnızca okuma-yazma bilmektedir. Öğrencilerin annelerinin 197'sinin (% 49,9), babalarının 144'ünün (% 36,5) ilkokul mezunu; annelerinin 51'inin (% 12,9), babalarının 69'unun (% 17,5) ortaokul mezunu olduğu, annelerinin 76'sının (% 19,2), babalarının 99'unun (% 25,1) lise mezunu olduğu ve annelerinin 29'unun (% 7,3), babalarının 71'inin (% 18) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

### 3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal kaygıyı ölçmek amacıyla Özbay ve Palancı (2001) tarafından geliştirilen “Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerden biri olan bağlanma stillerini ölçmek için Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilip Sümer ve Güngör (1999) tarafından dilimize uyarlanan “İlişki Ölçekleri Anketi”, diğer bağımsız değişken olan erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için ise Young tarafından geliştirilip Soygüt, Karaosmanoğlu, Çakır ve Tuncer (2007) tarafından dilimize uyarlanan, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan “Erken

Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

### **3.1.3.1. Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)**

Araştırmada, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla “Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Sosyal Kaygı Ölçeği, Özbay ve Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı “sosyal kaygı” içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlığa sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test likert tipi 0-4 (0=hiçbir zaman, 4=her zaman) aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir

#### **3.1.3.1.1. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Ölçek, Özbay ve Palancı (2001) tarafından kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. “Kriter geçerliği için SCL-90 Belirti Tarama Listesi”nin ilgili beş ölçeği, “Rathus Atılganlık Envanteri” ve “Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)”nin “Sosyal İçedönüklük” alt ölçeği kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Yapılan faktör analizinde ilk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisleri incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Sphericity 3644.58 ile  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9’dur.

*Sosyal Kaçınma:* Bu faktör sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve semptomları içermektedir. Toplam varyansın 22.3'ünü açıklayan faktör, 12 maddeden oluşmuştur.

*Kritize Edilme Kaygısı:* Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör, toplam varyansın 6.2'sini açıklamaktadır.

*Bireysel Değersizlik Duygusu:* Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör, varyansın 4.4'ünü açıklamaktadır.

Testin kriter geçerliği için kullanılan "MMPI Sosyal İçedönüklük" alt ölçeği ile  $r=.43$ ,  $p<.001$ , SCL-90 alt testlerinden "Kişiler Arası İlişkilerde Duyarlılık" alt testi ile  $r=.51$ ,  $p<.001$ , kaygı testi ile  $r=.25$ ,  $p<.01$ , "Fobik Anksiyete" alt testi ile  $r=.36$ ,  $p<.001$ , "Depresyon" alt testi ile  $r=.40$ ,  $p<.001$  düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür.

Güvenirlilik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda,  $F=68.58$ ,  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Güvenirlilik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur (Palancı, 2004). Bu araştırma grubu için "Sosyal Kaygı Ölçeği"nin hesaplanan Cronbach alpha değeri .92.7 olarak bulunmuştur.

### 3.1.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen "İlişki Ölçekleri Anketi" (Relationship Scales Questionnaire), 30 maddeden oluşup farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Güvenli ve kayıtsız



bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir ( Sümer ve Güngör, 1999).

Bu araştırmada ölçeğin 17 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçeğin 5. Maddesi yeniden kodlanarak 18. maddeyi oluşturmaktadır. Ölçek 1 ile 7 arasında (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) puanlanan likert tipi bir ölçektir. Katılımcıların dört bağlanma stilinden birini temsil etmeleri ise en yüksek ortalamaya sahip oldukları bağlanma stili temel alınarak yapılmaktadır.

### ***3.1.3.2.1. İlişki Ölçekleri Anketinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları***

Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinde çeviri – tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin İngilizce formu, öncelikle alandan dört uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş, üzerinde uzlaşılan Türkçe form daha sonra başka bir uzman tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ölçek son halini almıştır.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1997) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde ise bağlanma stillerinin iki faktör altında toplandıkları görülmüştür (Sümer ve Güngör, 1999). Varyansın % 43'ünü açıklayan birinci faktörde güvenli stil -.84 faktör yükü ile, korkulu stil ise .80 faktör yükü ile yer almaktadır. Varyansın % 33'ünü açıklayan ikinci faktörde ise kayıtsız bağlanma stili .76, saplantılı bağlanma stili ise -.84 faktör yükü ile yer almıştır.

Bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, zihinsel modeller temelinde birbirine karşıt konumda bulunan güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon gözlenmiştir ( $r = -.44$ ,  $p < .001$ ). Model temelinde birbirine karşıt durumda olan diğer iki bağlanma stili kayıtsız ve saplantılı bağlanma arasında ise  $r = -.38$  ( $p < .001$ ) düzeyinde bir ilişki bulunmaktadır. Güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri arasında olumsuz yönde anlamsız bir ilişki gözlenirken,

korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçeğin güvenilirliği, test - tekrar test güvenilirliği yöntemiyle değerlendirildiğinde dört hafta arayla yapılan iki uygulamada aynı bağlanma stilleri arasındaki korelasyonların .54 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Farklı bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında da daha önce elde edilmiş sonuçlarla paralel biçimde beklendik yönde ve Dörtlü Bağlanma Modelinin zihinsel modeller temeliyle uyumlu sonuçlara ulaşılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu araştırma grubu için “İlişki Ölçekleri Anketi”nin hesaplanan Cronbach alpha değeri .47.1 olarak bulunmuştur.

### 3.1.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 YŞÖ-KF3

Erken dönem uyumsuz şemaların listesi ilk olarak Young (1990) tarafından ortaya konmuş ve 1994 yılında yine Young tarafından revize edilmiştir (Stopa ve Waters, 2005; Oei ve Baranoff, 2007). Young (1994) kişinin kendisi, diğerleri ve dünya hakkındaki çarpık düşünceleriyle ilgili, kolay kolay değişmeyen 16 şema tanımlamıştır. Young ve Brown (1994) tarafından geliştirilen “Young Şema Ölçeği” ise bu 16 şemayı ölçek 205 maddeyi içermektedir. (Rijkeboer, Berghb ve Bout, 2005). Bununla birlikte, 1999 yılında yaptığı revizyonla, Young beş şema alanı altında 18 şema belirlemiştir (Saritaş, 2007).

YŞÖ-KF3, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun ardından, bahsedilen formlardan farklı olarak “Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık” şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 90 maddelik bir ölçektir. Ölçek, beş şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şemayı kapsamakta ve bu anlamda 18 şema boyutundan oluşmaktadır. Bu şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik/gelişmemiş benlik, başarısızlık, hak görme/büyüklik, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık,

karamsarlık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır. Her boyut beş maddeden oluşmaktadır. Yukarıda bahsedilen şema boyutları model tarafından önerilen beş şema alanında yer almaktadırlar. Bu şema alanları kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/performans, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlıktır. Ölçek 1-6 arasında puanlanan (1=Benim için tamamiyle yanlış, 6=Beni mükemmel bir şekilde tanımlıyor) likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir (Soygüt ve diğ., 2009).

### ***3.1.3.3.1. Young Şema Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları***

Ölçeğin test- tekrar test güvenirliliğinin şema boyutlarına göre .50-.87 arasında, iç tutarlılığının ise yine şema boyutlarına göre .84 ile .96 arasında değiştiği rapor edilmektedir (Baranoff ve diğ., 2006; Hoffart ve diğ., 2006; Schmidt ve diğ., 1995; akt. Soygüt ve diğ., 2009). Ölçeğin birleşen geçerliğine ilişkin çalışmalar, psikolojik belirtilerle (Welburn ve diğ., 2002, Glaser ve diğ., 2002; akt. Soygüt ve diğ., 2009), bilişsel özelliklerle (Calvete ve diğ., 2005; akt. Soygüt ve diğ., 2009), bağlanma biçimleriyle (Cecero ve diğ., 2004; akt. Soygüt ve diğ., 2009), çeşitli kişilik bozukluklarıyla (Ball ve diğ., 2001; akt. Soygüt ve diğ., 2009) kuramsal olarak beklendiği yönde ilişkiler ortaya konmuştur.

90 maddeden oluşan kısa formun ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu, Çakır ve Tuncer (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin ortaya konması amacıyla yapılan temel bileşenler analizi sonucu 16 şema boyutunun oluştuğu görülmüştür (Soygüt ve diğ., 2009). Bu boyutlar başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, onay arayıcılık, duyguları bastırma, cezalandırılma/aşırı sorumluluk, iç içelik, kendini feda, güvensizlik/suistimal edilme, terk edilme, ayrıcalıklılık, yüksek standartlar, yetersiz özdenetim, cezalandırılma/kusurluluk, boyun eğicilik ve hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutlarıdır. Yapılan üst sıra faktör analizi sonrası ise Zedelenmiş

Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarına ulaşılmıştır.

Faktör analizine dâhil edilmemiş olan üç maddenin çıkarılmasından sonra kalan 87 madde üzerinden tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış, Cronbach Alpha  $\alpha = .94$  bulunmuştur. Ölçeğin yarıya bölme güvenilirlik katsayılarının  $.89$  ve  $.90$  olduğu, şema boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise  $\alpha = .64-.82$  arasında değiştiği gözlenmiştir. Üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının iç tutarlık katsayıları ise Cronbach Alpha  $.64-.82$  arasında değişmektedir.

Ölçeğin birleşen geçerliğini sorgulamak amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılmış olan diğer ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış, buna göre ölçeğin Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) ile  $.59$ , Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) ile  $.52$ , Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ile  $.48$  ve Young Kaçınma Ölçeği (YRKÖ) ile  $.39$  düzeyinde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Ayırt edici geçerliğe ilişkin bulgular YŞÖ-KF3'ün, SCL-90'da psikopatoloji bakımından düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılan üç grubu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ayırt edebildiğini (Wilks' Lambda= $.72$ ,  $X^2 = (2, N=402)=128,34$ ,  $p < .0001$ ) ve grupların % 53 gibi bir doğrulukla sınıflandırıldığı göstermiştir. Gruplar düzeyinde değerlendirildiğinde, psikopatolojik belirtilerin düşük düzeyde olduğu grup % 67 doğrulukla, orta düzeyde olduğu grup % 43 doğrulukla, yüksek düzeyde olduğu grup ise % 70 doğrulukla sınıflanabilmektedir (Soygüt ve diğ., 2009). Bu araştırma grubu için "Young Şema Ölçeği"nin hesaplanan Cronbach alpha değeri  $.94.6$  olarak bulunmuştur.

#### **3.1.3.4. Kişisel Bilgi Formu:**

Bu formda katılımcıların, yaşı, cinsiyeti, bölümü/ programı, sınıfı, anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerini toplamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

### 3.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler 2009–2010 eğitim öğretim yılında, belirlenen bölümlerde ve programlarda öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. İlgili makamlardan gerekli izinler alındıktan sonra, bazı uygulamalar sorumlu öğretim elemanının izniyle derslerde, bazı uygulamalar ise ölçekler öğrencilere dağıtılıp sonradan toplanmak suretiyle yapılmıştır. Veri toplama araçları uygulamaya katılan öğrenci grubuna dağıtıldıktan sonra, araştırmanın amacı ve uygulayıcıların vereceği cevaplardaki samimiyetin önemi hakkında öğrenciler bilgilendirilmiştir. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Formu, Sosyal Kaygı Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi'nin uygulanması ortalama 30-40 dakika sürmüştür.

### 3.1.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 15.0 ile çözümlenmiş, araştırmada ele alınan bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları bağımsız değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla “aşamalı çoklu regresyon” (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır.

Regresyon, bir değişkene ilişkin ölçümlerin grup ortalamasına doğru çekilmesine denir. Regresyon analizi ise aralarında ilişki olan ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır.

Regresyon analizinde; bağımlı değişken bir, bağımsız değişken bir ise yöntem “basit regresyon analizi”, bağımlı değişken bir, bağımsız değişken iki ya da daha fazla ise “çoklu regresyon analizi”, bağımlı değişken iki ya da daha fazla ise “çok değişkenli regresyon analizi” denir (Büyüköztürk, 2008).

## BÖLÜM IV

### 4.1. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarına uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir..

**Tablo 4.1 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

		$\bar{X}$	SS
Sosyal Kaygı	395	39,42	18,88
İlişki Ölçekleri Anketi Alt Ölçekleri			
Kayıtsız Bağlanma	395	4,05	1,03
Saplantılı Bağlanma	395	3,86	,98
Korkulu Bağlanma	395	3,35	1,23
Güvenli Bağlanma	395	4,30	,69
Young Şema Ölçeği Alt Ölçekleri			
Cezalandırılma	395	21,99	4,93
Yüksek Standartlar	395	10,14	3,65
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	395	11,04	4,41
Kusurluluk	395	9,18	3,99
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	395	8,81	3,84
Kendini Feda	395	15,47	4,65
Ayrıcalıklılık	395	23,7	6,93
Bağımlılık	395	12,36	4,64
Onay Arayıcılık	395	20,90	5,65
Duygusal Baskılama	395	10,99	4,60
Sosyal İzolasyon	395	15,29	6,22
Karamsarlık	395	11,70	5,39
Başarısızlık	395	11,28	4,67
Duygusal Yoksunluk	395	8,25	4,20

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi araştırmanın açıklanan değişkeni olan sosyal kaygı puanları ortalaması 39.42; standart sapması 18.88’dir. Araştırmanın açıklayıcı değişkenleri olan “İlişki Ölçekleri Anketi”nin alt ölçeklerinden kayıtsız bağlanma puan ortalaması 4.05, standart sapması 1.03; saplantılı bağlanma puan ortalaması 3.86, standart sapması .98; korkulu bağlanma puan ortalaması 3.35, standart sapması 1.23;

güvenli bağlanma puan ortalaması 4.30, standart sapması .69'dur. "Young Şema Ölçeği" ile ölçülen cezalandırılma puan ortalaması 21.99, standart sapması 4.93; yüksek standartlar puan ortalaması 10.14, standart sapması 3.65; tehditler karşısında dayanıksızlık puan ortalaması 11.04, standart sapması 4.01; kusurluluk puan ortalaması 9.18, standart sapması 3.99; terk edilme puan ortalaması 8.81, standart sapması 3.84; kendini feda puan ortalaması 15.47, standart sapması 4.65; ayrıcalıklılık puan ortalaması 23.7, standart sapması 6.93; bağımlılık puan ortalaması 12.36, standart sapması 4.64; onay arayıcılık puan ortalaması 20.90, standart sapması 5.65; duygusal baskılama puan ortalaması 10.99, standart sapması 4.60; sosyal izolasyon puan ortalaması 15.29, standart sapması 6.22; karamsarlık puan ortalaması 11.70, standart sapması 5.39; başarısızlık puan ortalaması 11.28, standart sapması 4.67 ve duygusal yoksunluk puan ortalaması 8.25, standart sapması 4.20'dir.

#### **4.1.1. Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Bu bölümde İlişki Ölçekleri Anketi ile ölçülen güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin; Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ile ölçülen duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal baskılama, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar değişkenleri ile ayrıca Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan cinsiyet değişkeninin sosyal kaygı puanlarını ne derece yordadığı ortaya konmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin sonuçları, Tablo 4.3 ve 4.4'de gösterilmiştir. İlk olarak değişkenler arası korelasyonlar Tablo 4.2'de verilmiştir.

**Tablo 4.2 Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Matrisi**

	1	2	3	4	5	6	7	8
Başarısızlık (1)	1,00							
Karamsarlık (2)	.506	1,00						
Onay arayıcılık (3)	.371	.456	1,00					
Bağımlılık (4)	.544	.511	.334	1,00				
Duygusal Baskılama (5)	.417	.378	.271	.365	1,00			
Duygusal yoksunluk (6)	.381	.375	.242	.387	.471	1,00		
Ayrıcalıklılık (7)	.240	.349	.347	.131	.219	.212	1,00	
Korkulu bağlanma (8)	.198	.354	.326	.233	.300	.202	.258	1,00

**Tablo 4. 3 Soysal Kaygı Ölçeği Puanlarının Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ve Regresyon Eşitliği**

DEĞİŞKEN n=395	Çoklu R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişimi	F Değişimi	sd1	sd1	F Değişim P
Başarısızlık	.563	.317	.317	182.5	1	393	.000
Karamsarlık	.637	.405	.088	58.25	1	392	.000
Onay Arayıcılık	.667	.445	.040	28.18	1	391	.000
Bağımlılık	.691	.477	.032	23.74	1	390	.000
Duygusal Baskılama	.708	.501	.023	18.23	1	389	.000
Duygusal Yoksunluk	.714	.509	.009	6.97	1	388	.009
Ayrıcalıklılık	.721	.519	.010	7.81	1	387	.005
Korkulu Bağlanma	.724	.525	.006	4.53	1	386	.034



**Tablo 4. 4 Sosyal Kaygı Puanlarının Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi**

<b>DEĞİŞKEN</b>	<b>B</b>	<b>Std Hata</b>	<b>Beta</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
(Sabit)	13.756	2.056		6.691	.000
<b>Başarısızlık</b>	2.275	.168	.563	13.509	.000
(Sabit)	7.590	2.084		3.643	.000
<b>Başarısızlık</b>	1.570	.182	.389	8.604	.000
<b>Karamsarlık</b>	1.206	.158	.345	7.632	.000
(Sabit)	-3.016	2.838		-1.063	.289
<b>Başarısızlık</b>	1.396	.179	.346	7.778	.000
<b>Karamsarlık</b>	.918	.162	.262	5.662	.000
<b>Onay Arayıcılık</b>	.763	.144	.228	5.308	.000
(Sabit)	-6.849	2.869		-2.388	.017
<b>Başarısızlık</b>	1.058	.188	.262	5.633	.000
<b>Karamsarlık</b>	.686	.165	.196	4.165	.000
<b>Onay Arayıcılık</b>	.716	.140	.214	5.112	.000
<b>Bağımlılık</b>	.918	.188	.225	4.873	.000
(Sabit)	-9.725	2.887		-3.369	.001
<b>Başarısızlık</b>	.889	.188	.220	4.728	.000
<b>Karamsarlık</b>	.589	.163	.168	3.616	.000
<b>Onay Arayıcılık</b>	.678	.137	.203	4.939	.000
<b>Bağımlılık</b>	.825	.186	.203	4.446	.000
<b>Duygusal Baskılama</b>	.714	.167	.174	4.269	.000
(Sabit)	-10.234	2.871		-3.564	.000
<b>Başarısızlık</b>	.844	.187	.209	4.505	.000
<b>Karamsarlık</b>	.542	.163	.155	3.334	.001
<b>Onay Arayıcılık</b>	.673	.136	.202	4.942	.000
<b>Bağımlılık</b>	.758	.186	.186	4.074	.000
<b>Duygusal Baskılama</b>	.564	.176	.137	3.212	.001

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	T	P
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	.503	.191	.112	2.640	.009
<b>Sabit)</b>	-6.072	3.213		-1.890	.059
<b>Başarısızlık</b>	.872	.186	.216	4.688	.000
<b>Karamsarlık</b>	.633	.164	.181	3.853	.000
<b>Onay Arayıcılık</b>	.758	.138	.227	5.476	.000
<b>Bağımlılık</b>	.689	.186	.169	3.706	.000
<b>Duy.Baskılama</b>	.591	.174	.144	3.393	.001
<b>Duy. Yoksunluk</b>	.538	.189	.120	2.844	.005
<b>Ayrıcalıklılık</b>	.298	.107	-.109	-2.791	.005
<b>(Sabit)</b>	-7.619	3.280		-2.323	.021
<b>Başarısızlık</b>	.901	.186	.223	4.856	.000
<b>Karamsarlık</b>	.577	.166	.165	3.481	.001
<b>Onay Arayıcılık</b>	.711	.140	.213	5.094	.000
<b>Bağımlılık</b>	.673	.185	.165	3.632	.000
<b>Duy.Baskılama</b>	.530	.176	.129	3.014	.003
<b>Duy. Yoksunluk</b>	.540	.188	.120	2.864	.004
<b>Ayrıcalıklılık</b>	-.323	.107	-.118	-3.021	.003
<b>Kor. Bağlanma</b>	1.283	.604	.083	2.129	.034

Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin sosyal kaygı puanlarını yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sekiz aşamada tamamlanmıştır. Başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık ve korkulu bağlanma değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Birinci aşamada, sosyal kaygı puanının en iyi yordayıcısı ya da sosyal kaygı puanlarındaki varyansın en iyi açıklayıcısı olarak başarısızlık değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın tek başına % 31,7'ünü açıklamıştır. Başarısızlık şeması ile sosyal kaygı puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .563$ ,  $R^2 = .317$ ,  $F(1,393) = 182.5$ ,  $p < .001$ ). Bulgular sosyal kaygı puanlarının en iyi yordayıcısının erken dönem şemalarından başarısızlık şeması olduğunu göstermektedir.

Bir başka deyişle, erken dönem şemalarından başarısızlık şemasına sahip olan bireylerin, başarısızlık şemasına sahip olmayan bireylere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadığı söylenebilir.

İkinci aşamada, başarısızlık değişkenine ek olarak analize karamsarlık değişkeni sokulmuştur. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 8,8 olup iki değişken birlikte sosyal kaygı toplam varyansını % 40,5'ye yükseltmiştir. Karamsarlık değişkeni ile sosyal kaygı puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .637$ ,  $R^2 = .405$ ,  $F(1,392) = 58.25$ ,  $p < .001$ ). Buna göre karamsarlık şemasına sahip bireylerin, karamsarlık şemasına sahip olmayan bireylere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadığı görülmektedir.

Üçüncü aşamada başarısızlık ve karamsarlık değişkenine ek olarak erken dönem şemalarından varyansa en fazla katkı sağlayan, onay arayıcılık değişkeni önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 4 olup, üç değişken birlikte sosyal kaygı puanlarındaki toplam varyansı % 44.5'e yükseltmiştir. Onay arayıcılık değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .667$ ,  $R^2 = .445$ ,  $F(1,391) = 28.18$ ,  $p < .001$ ). Sonuçlar değerlendirildiğinde kendi isteklerinden çok başkalarından gelecek onayla ilgilenen bireylerin, onay beklemeyen bireylerle kıyaslandığında daha çok sosyal kaygı yaşadığı söylenebilir.

Dördüncü aşamada sosyal kaygı puanıyla ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan değişken, erken dönem uyumuz şemalardan bağımlılık değişkenidir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 3.2 olup, başarısızlık, karamsarlık ve onay arayıcılık ile birlikte toplam varyansı % 47.7'ye yükseltmiştir. Bağımlılık değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .691$ ,  $R^2 = .477$ ,  $F(1,390) = 23.74$ ,  $p < .001$ ). Buna göre bağımlılık düzeyi daha yüksek olan bireyler, bağımlılık düzeyi düşük olan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır.

Analize giren beşinci değişken erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal baskılama değişkenidir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 2.3 olup, beş değişken birlikte toplam varyansı % 50'ye yükseltmiştir. Duygusal baskılama değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .708$ ,  $R^2 = .500$ ,  $F(1,389) = 18.23$ ,  $p < .001$ ). Buna göre eleştirilmekten korktukları için duygularını baskılayan bireylerin, duygularını daha rahat yaşayan bireylere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Altıncı aşamada başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık ve duygusal baskılama değişkenine ek olarak erken dönem şemalarından varyansa en fazla katkı sağlayan duygusal yoksunluk değişkeni önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 0.9 olup, diğer değişkenlerle birlikte toplam varyansı %50.9'a yükseltmiştir. Duygusal yoksunluk değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .714$ ,  $R^2 = .509$ ,  $F(1,388) = 6.97$ ,  $p < .05$ ). Sonuçlar duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına ilişkin beklentiye sahip bireylerin, duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağına ilişkin beklentiye sahip bireylere nazaran daha fazla sosyal kaygı yaşadığını göstermektedir.

Yedinci aşamada sosyal kaygı puanıyla ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan değişken, erken dönem uyumsuz şemalardan ayrıcalıklılık değişkenidir. Bu değişkenin sağladığı ek katkı %1 olup, başarısızlık ve karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık ve duygusal baskılama ve duygusal yoksunluk değişkenleriyle birlikte toplam varyansı % 51.9'a yükseltmiştir. Ayrıcalıklılık değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .721$ ,  $R^2 = .519$ ,  $F(1,387) = 7.81$ ,  $p < .05$ ). Buna göre diğer insanlardan daha üstün olduğuna inanan insanlar, üstün olduğuna inanmayan insanlara göre daha az sosyal kaygı yaşamaktadır.

Sekizinci aşamada başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık değişkenlerine ek olarak bağlanma stillerinden varyansa en fazla katkı sağlayan, korkulu bağlanma değişkeni önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 0.6 olup

diğer değişkenlerle birlikte toplam varyansı % 52.5'e yükseltmiştir. Korkulu bağlanma değişkeni ve sosyal kaygı toplam puanı arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $R = .724$ ,  $R^2 = .525$ ,  $F(1,386) = 4.53$ ,  $p < .05$ ). Sonuçlara göre korkulu bağlanan bireylerin, diğer bağlanma sitialerine sahip olan bireylere nazaran daha fazla sosyal kaygı yaşadığı ifade edilebilir.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda sosyal kaygı ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık ve korkulu bağlanma değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

$$\text{SOSYAL KAYGI TOPLAM PUAN} = 13.76 + 9.01 \text{ BAŞARISIZLIK} + 5.77 \text{ KARAMSARLIK} + 7.11 \text{ ONAY ARAYICILIK} + 6.73 \text{ BAĞIMLILIK} + 5.30 \text{ DUYGUSAL BASKILAMA} + 5.40 \text{ DUYGUSAL YOKSUNLUK} - 3.23 \text{ AYRICALIKLILIK} + 12.83 \text{ KORKULU BAĞLANMA}$$

Tümel denklemden verilen regresyon katsayılarından anlaşılacağı gibi, bireylerin sosyal kaygı puanları arttıkça başarısızlık puanlarının arttığı görülmektedir. Regresyon eşitliği incelendiğinde; karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık ve korkulu bağlanma değişkenleri sabit tutulduğunda, başarısızlık değişkeni şöyle yorumlanabilir: başarısızlık alt ölçeğindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 9.01 puanlık artışa yol açmaktadır.

Başarısızlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık ve korkulu bağlanma değişkenleri sabit tutulduğunda, karamsarlık değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 5.77 puanlık artışa yol açmaktadır. Bireylerin karamsarlık puanları arttıkça, sosyal kaygı puanları da artış göstermektedir.

Aynı şekilde diğer değişkenler sabit tutulduğunda onay arayıcılık değişkeni şöyle yorumlanabilir: Onay arayıcılık değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 7.11 puanlık artışa yol açmaktadır.

Yine benzer bir şekilde diğerk değişkenler sabit tutulduğunda bağımlılık değişkeni için şöyle bir yorum yapılabilir: Bağımlılık değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 6.73 puanlık artışa yol açmaktadır.

Diğerk değişkenler sabit tutulduğunda duygusal baskılama değişkeni şöyle yorumlanabilir: Duygusal baskılama değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 5.30 puanlık artışa yol açmaktadır.

Benzer bir yorum duygusal yoksunluk değişkeni için şu şekilde yapılabilir: Duygusal yoksunluk değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında ortalama 5.40 puanlık artışa neden olmaktadır.

Yine diğerk değişkenler sabit tutulduğunda ayrıcalıklılık değişkenindeki 1 puanlık artışın sosyal kaygı puanlarında ortalama 3.23 puanlık bir düşüőe yol açtığı görülmektedir. Bir başka deyişle, bireylerin ayrıcalıklılık puanları arttıkça, sosyal kaygı puanları düşmektedir.

Son olarak benzer bir açıklama da bağlanma stillerinden korkulu bağlanma değişkeni için şu şekilde yapılabilir: Diğerk yedi değişken sabit tutulduğunda, korkulu bağlanma değişkenindeki 1 puanlık artış, sosyal kaygı puanlarında 12.83 puanlık bir artışa yol açmaktadır.

Bununla birlikte İlişki Ölçekleri Anketi ile ölçülen güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ile ölçülen sosyal izolasyon/güvensizlik, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemaları ile cinsiyet değişkeninin öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının yordanmasına katkıda bulunmadıkları ortaya çıkmıştır.

## BÖLÜM V

### 5.1. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve cinsiyet değişkeninin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücüne ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini öngören değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal baskılama, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarının; bağlanma stillerinden güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kaygılı bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin ve cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarının sekiz aşamada tamamlandığı görülmüş ve sırasıyla erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık; bağlanma stillerinden korkulu bağlanma değişkenlerinin sosyal kaygı düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3).

Erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık; bağlanma stillerinden ise korkulu bağlanma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı

puanları üzerindeki varyansın % 52.5'ini açıkladığı saptanmıştır. Değişkenler tek tek ele alındığında ise başarısızlık değişkeninin % 31.7, karamsarlık değişkeninin % 8.8, onay arayıcılık değişkeninin % 4, bağımlılık değişkeninin % 3.2, duygusal baskılama değişkeninin % 2.3, duygusal yoksunluk değişkeninin % 0.9, ayrıcalıklılık değişkeninin % 1 ve bağlanma stillerinden korkulu bağlanma değişkeninin ise % 0.6 oranında toplam varyansa katkıda bulunduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.3).

Bulgular incelendiğinde sosyal kaygı düzeyinin en iyi yordayıcısı olarak erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık değişkeninin öne çıktığı, başarısızlık ve sosyal kaygı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.3). Başarısızlık değişkeninde olduğu gibi; karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stiliyle sosyal kaygı puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki mevcuttur. Erken dönem uyumsuz şemalardan ayrıcalıklılıkla sosyal kaygı puanı arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle erken dönem şemalardan karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk şemalarına ve korkulu bağlanma stiline sahip olan öğrenciler daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır. Bununla birlikte bireylerin ayrıcalıklılık şemasına sahip olması sosyal kaygı yaşama olasılığını azaltmaktadır.

Başarısızlık şemasına sahip olan bireyler akranlarına göre başarı gerektiren alanlarda kendilerini daha yetersiz hissetmektedirler. Arkowitz (1977), gerçekçi olmayan bilişleri bireyin iç konuşmalarında kendini küçümsemesi, bireysel eylemlerini değerlendirirken mükemmeliyetçi bir tutum takınması ve sadece olumsuz örneklere odaklanma şeklinde tanımlamaktadır. Sosyal kaygısı olan bireyler de bu şekilde gerçekçi olmayan bilişlere sahiptirler. Sosyal olaylarla ilgili utanç duyma, mahcup olma ve diğerleri tarafından dışlanma korkusu, özellikle, negatif sosyal olayların gerçekleşeceğine ilişkin olasılığın abartılması, sosyal durumların tehlikeli olarak algılanması sosyal kaygıyla karakterizedir (Patterson ve Ritts, 1997). Bunun sonucu olarak, bu korkulara sahip olan bireyler sosyal dışlanma olarak algılanabilecek ipuçlarına aşırı duyarlı hale gelmekte; terleme, kızarma gibi kendi olumsuz içsel



ipuçlarını sosyal olarak onaylanmama ipuçları olarak değerlendirmektedirler. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dış dünyadan gelen bilgileri değerlendirmede başarısız olduğu ve yaşadıkları olayları olumsuz deneyimler olarak kaydettiği bilinmektedir (Beck, 1976; akt. Nelson, Lickel, Sy, Dixon ve Deacon, 2010). Benzer şekilde sosyal kaygısı olan bireyler, sosyal bir olayın öncesinde ve sonrasında olay hakkında değerlendirmelerde bulunurken ilk olarak geçmişteki başarısızlıklarına, olayın içinde kendilerine ait negatif tasvirlerle, kötü performans ve reddedilmeyle ilgili diğer tahminlere odaklanmakta; sosyal becerileri ve duygusal tepkileri kontrol etme açısından kendilerini başarısız olarak değerlendirmekte ve başarısızlıkla ilgili düşüncelerini saplantılı bir şekilde tekrarlamaktadırlar (Clark ve Wells, 1995; Ledley ve Heimberg, 2006; Hofman, 2007). Geçmişteki başarısızlıklara odaklanma ve gelecekteki sosyal görevlerde başarısız olacağına dair inançları, sosyal kaygısı olan bireyleri kaçınma davranışına itmektedir (Vertue, 2003). Bir başka görüş ise sosyal kaygısı olan bireylerin beklenen standartları ulaşılamaz olarak algıladıklarında, diğerlerini daha düşük bir performansla etkilemektense, isteyerek başarısız olma stratejisiyle kendini sunma yolunu seçtiklerini ileri sürmektedir (Baumgardner ve Brownlee, 1987).

Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006) erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, sosyal kaygısı olan bireylerin diğer kaygı bozukluğu tanısı alan ve kontrol grubundaki bireylere göre, kendilerini daha başarısız, sosyal olarak kusurlu, istenmeyen ve dışlanmış olarak algıladıkları bulunmuştur. Bu bulgular araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Bu açıklamadan yola çıkarak sosyal kaygısı olan öğrencilerin var olan başarılarını küçümsediği ve yüksek başarı beklentisi olduğu için başarı anlamında kendilerini yeterli hissetmediği düşünülebilir. Yine aynı şekilde, sosyal kaygısı olan bireyler başarı elde edebileceği okul, spor ve kariyer gibi alanlarda diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceklerini düşündükleri ve kendilerinden yüksek performans bekledikleri için gerekli girişimlerde bulunmakta zorlanabilirler. Bireyin kendisine duyduğu güveni besleyen alanlardan birisi de bireyin yaşadığı başarılarıdır. Başarısızlıkla ilgili düşünceler bireyin yetersizlik hissini çoğaltmaktadır. Ayrıca bu

şemaya sahip olan bireyler sosyal performans kaygısı nedeniyle kaçınma davranışında bulunduğu için kendine olan güvenini besleyebileceği alanlardan mahrum kalmaktadır. Bu örüntünün sosyal kaygının korunması ve artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlığın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin ikinci sıradaki yordayıcısı olduğu ve karamsarlık ile sosyal kaygı düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.4). Karamsarlık şemasına sahip olan bireylerin olumsuz olan sonuçları abarttığı ve olumlu yönleri ise küçük gördüğü bilinmektedir. Sosyal kaygıyla ilgili yapılan araştırmalar ise bireyin sosyal ortamlarda yaşadığı ipuçlarını olumsuz değerlendirme eğiliminde olduklarını, olumlu olan yaşantıları görmezden geldiklerini ortaya koymaktadır (Burger, 2006). Örneğin, 15 yaş grubu sosyal kaygılı olan ve olmayan ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, sosyal kaygılı olan ergen grubunun sosyal olaylarla ilgili zarar beklentisi ve tahmini sosyal kaygılı olmayan ergen grubuna göre beklenenin üzerinde çıkmıştır (Rheingold, Herbert ve Franklin, 2003). Yapılan diğer araştırmalarda da sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal karamsarlığı diğer bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Albano, DiBartolo, Heimberg, ve Barlow, 1995; Spence, Donovan, ve Brechman-Toussaint, 1999). Karamsarlık ve sosyal kaygıyla ilişkili araştırma bulguları literatürdeki bilgilerle tutarlı görünmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, örneğin bir konuşmayı akıcı bir şekilde sürdüremeyeceklerine, diğerleri tarafından sıkıcı olarak değerlendirileceklerine ve rezil olacaklarına ya da kızarma ve titreme gibi fiziksel semptomlarının diğer insanlar tarafından algılanacağına dair olumsuz bir beklentiye sahip olmaktadır (Spurr ve Stopa, 2002). Ayrıca düşük benlik saygısının eşlik ettiği sosyal kaygı kendine acıma, başkaları tarafından sevilme ve saygı görmeye ilişkin karamsarlık düşüncelerini beraberinde getirmektedir (Yörükoğlu, 1984; Greist, 1995; Heimberg, 2002).

Bireyin karamsarlığının ortaya çıkması ve korunmasının, dış dünyadan gelen olumlu ipuçlarını değerlendirme eksikliğinden, sosyal etkileşim sürecini ve kendi duygusal tepkilerini kontrol edemeyeceğine dair kendisine duyduğu güvensizlikten

kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bireyin sahip olduğu bu olumsuz değerlendirmeler, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz şeyler yaşama olasılığını ve sosyal kaygısını arttırmakta; birey için kendini gerçekleştiren kehanete dönüşmektedir. Karamsarlık şemasıyla başarısızlık şemasının benzer bilişsel örüntülerden beslendiği ve birbirini pekiştirdiği düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalarından onay arayıcılığın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini yordayan üçüncü değişken olduğu görülmektedir. Onay arayıcılık ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki mevcuttur (Bkz. Tablo 4.4). Bu şemaya sahip bireyler güvenli ve gerçek kendilik duygusu geliştirmek yerine başka insanlardan onay almaya veya tanınmaya değer vermekte; bu bireylerin özsayıları ise kendilerinininkinden çok başkalarının reaksiyonlarına ve başkaları tarafından onaylanmaya bağlı olmaktadır (Young, 1990).

Sosyal alanlarda kaygı yaşayan bireyler kendilerini ifade etmekte güçlük yaşayan, kendi özkaynaklarına güvenmeyen ve bu nedenle başkalarından gelen onaya ihtiyaç duyan bireylerdir (Leahy, 2004). Yine sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler sosyal becerilerine güvenmeyen, sosyal beğenirlik arzusu yüksek olan ve başkalarından gelen yakınlığa ihtiyaç duyan bireylerdir. Başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini oldukça fazla önemseyen ve kendisiyle ilgili düşüncelerini ve kendisine verdiği değeri bu çerçevede şekillendiren bir birey ve bu birey için başkalarından gelecek tepkinin önemi düşünüldüğünde, bireyin kendi tepkilerine odaklanması ve dolayısıyla performans kaygısı yaşaması beklenebilir. Kendisiyle ilgili olumsuz şemalara sahip olan birey için diğer bireylerden gelecek olan onaya, bireyin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerde bulunabilmesi için onarıcı bir görev atfediliyor olabilir. Kendi içsel kaynaklarına güvenmeme, bireyi başkalarına bağımlı hale getirmektedir ve onay arayıcılık şemasıyla bağımlılık şemasının örtüştüğü düşünülmektedir.

Gümüş'ün (2006) 339 üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumların öğrencilerin sosyal kaygı puanlarını yordayıp yordamadığı araştırılmış ve literatürdeki bilgileri desteklemeyen

sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”nin alt ölçekleriyle sosyal kaygı arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki olduğu; mükemmeli tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum alt ölçeklerinin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise hiçbirinin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Bununla birlikte, sosyal kaygı yaşantısına ilişkin öz-sunum kuramının dayandığı temel düşünceyi içeren literatür bilgileri araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir (Schlenker ve Leary 1982; Leary ve Kowalski 1995). Sosyal kaygı yaşayan bireyler başkaları tarafından nasıl değerlendirildiklerini önemsemekte; başkaları üzerinde kendilerine ilişkin belli bazı izlenimleri oluşturmaya, bazı izlenimlerin oluşmasından da kaçınmaya güdülenmektedirler.

Yapılan bir araştırmada, başkaları tarafından kabul edilme ve onaylanma ihtiyacı yüksek olan bireylerin sürekli sosyal kaygı puanlarının, kabul edilme ihtiyacı düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı düzeyleri ile olumsuz değerlendirilmekten korkma puanları arasında, orta ve yüksek düzeyde ilişkinin bulunması, olumsuz değerlendirilmekten ve onaylanmamaktan korkmanın sosyal kaygıyı yordayan önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Erkan, 2002; akt. Kalkan, 2008).

Bir diğer değişken olan bağımlılık değişkeni ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki söz konusudur (Bkz. Tablo 4.4). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin yaşadığı yetersizlik duygusu ve kendi özkaynaklarını kullanma yetisinin olmaması bireyin sadece kendisiyle ilgili düşüncelerini şekillendirirken değil, aynı zamanda günlük hayatın sorunlarıyla uğraşırken ya da kendisiyle ilgili kararlar alırken de ortaya çıkmaktadır. Bu inançların, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyin bir başkasının varlığına olan ihtiyacını arttırdığı ve bağımlı yanının beslemesine neden olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda reddedilmekle ilgili korkuları ve istedikleri etkiyi bırakamayacaklarına ilişkin olumsuz inançları, bireyi diğerlerine bağımlı olmaya yönlendirmektedir. Çünkü diğer insanların verdiği tepkiler sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler için çok önemlidir ve sosyal kaygılı bireylerin kendilerini başarılı hissetmesi başka insanların varlığına bağlıdır (Vertue, 2003). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bağımlılık düzeylerinin fazla olmasının bir sebebinin de yakın ilişki kurabildikleri kişi sayısının az olmasından ve bu ilişkilerin birey için taşıdığı önemden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürdeki bazı bilgiler de sosyal kaygı yaşayan bireylerin diğerlerine bağımlı bireyler olduklarını ortaya koymaktadır (Alden ve Taylor, 2004).

Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006) erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin bağımlılık puanlarının genel popülasyon grubununun ve diğer kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerden oluşan grubun puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sosyal kaygı yaşayan bütün bireylerin bağımlı kişiler olmadığı, bunun daha çok bireylerin yetiştikleri çevreyle ya da bireylerin mizaç özellikleriyle açıklanabileceği ileri sürülmektedir (Taylor, 2004).

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal baskılamanın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini beşinci sırada yordadığı ve duygusal baskılama ile sosyal kaygı düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.4). Duygusal baskılama şemasına sahip olan bireyler diğer bireyler tarafından eleştirileceklerine olan inançları nedeniyle kendi duygu, düşünce ve fikirlerini ortaya koymakla ilgili sıkıntı yaşayan bireylerdir. Bireyin duygu, düşünce ve ilgilerinin netlik ve derinliğini ortaya koymaması; kaynaklarını kullanma yetisine, iradesinin dayanıklılığına, sahip olabileceği özel yetenek ya da becerilerinin olmadığına inanması, bireyin kendini anlatabilme ve kendiliğinden duygularla başkalarıyla ilişki kurabilme fırsatını kendine sunmaması anlamına gelmektedir (Horney, 1996).

Temelinde onaylanmama korkusu olan sosyal kaygı, bu problemi yaşayan bireyin başkaları tarafından kabul edilme dürtüsüyle kendini saklama sürecine girmesine neden olmaktadır. Bireyin içinden geçenleri olduğu gibi söylemesi reddedilme tehlikesini göze alması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda kişi kabul edilmeyeceği, reddedileceği düşüncesiyle ne düşündüğünü ve ne hissettiğini açıklayamama eğilimi sergilemeye başlamaktadır. Bu durum hem reddedilmeye karşı duyarlılığı, hem de sosyal kaygıyı tetiklemektedir (Thomas, 2000).

Yapılan bir araştırmada, “Young Şema Ölçeği”nin ergenlerdeki psikopatolojiyi ne kadar yordadığı değerlendirilmiştir. Araştırma iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümde ölçeğin psikometrik özellikleri ele alınmış, ikinci bölümde ise 112’si normal, 104’ü klinik popülasyondan olan 216 ergenden Young Şema Ölçeği’ni doldurmaları istenmiştir. Katılımcılarla yapılandırılmış klinik görüşmeler yapılmış; kendini değerlendirme ölçekleri uygulanmış ve ailelerden çocuklarının davranışlarını verilen bir listeden işaretlemeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde, ansiyete bozuklukları benzer bir bilişsel örüntüyü içerdiği düşünülerek birarada ele alınmıştır (sosyal kaygı, ayrılık kaygısı, obsesif-kompulsif bozukluk gibi...). Araştırma sonuçları, kaygı bozuklukları ile duygusal baskılama arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç aşırı koruma ve davranışsal baskılama gibi kaygının iki bileşeniyle alakalı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Vlierberghe, Breat, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemalardan bir başkası olan duygusal yoksunluk ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.4). Duygusal yoksunluk, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini altıncı sırada yordamaktadır. Sosyal fobideki çok katı olan fonksiyonel olmayan düşünme biçimleri bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili sosyal yetersizliği ve etkisizliği içeren temel inançları kapsamaktadır. Young (1990) klinik deneyimlerinden yola çıkarak bu temel inançlardan birinin de duygusal yoksunluk olduğunu ileri sürmüştür. Yine Young (1994), sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, çoğunlukla soğuk, reddedici, aşırı pekiştiren ya da ihmal eden ailelerden geldiğini ve aileleri tarafından koşullu olarak

kabul gördüklerini dile getirmiştir. Bu nedenle bu bireyler duygularının önemsenmediğine ve paylaşılmadığına; duygularının istenmeyen, hatalı duygular olduğuna ve sevilebilir bir birey olmadığına dair düşüncelere sahiptirler.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, diğerleriyle yakın ilişkiler kuramadıkları için duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak sosyal destekten yoksun olmaktadır. Aynı zamanda, kendisine olan güveni başka bireyler üzerinden inşa etmek isteyen bireyler için başkalarından gelen tepkilerin ya yeterince inandırıcı olmadığı ya da var olan ihtiyaç çok yoğun olduğundan verilen tepkilerin bu ihtiyaçları karşılamakta yetersiz kaldığı düşünülebilir.

Bu konu kapsamında, Heinrichs'in (2003) sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların evlilik ve romantik ilişkilerini incelediği çalışmasında, yakın ilişkisi olan sosyal kaygı hastalarının olmayanlara göre hayatlarından daha fazla doyum aldıkları; bununla birlikte panik bozukluğu olan hastalarla kıyaslandığında daha fazla ilişki sorunu ortaya koydukları görülmüştür.

Yine Wenzel (2002) de yaptığı çalışmada, sosyal fobisi olan küçük bir gruba normal bir grubun ilişki ölçümleri arasındaki farklılaşmayı incelemiştir. Araştırma sonuçları sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ve duygusal yakınlık puanlarının daha düşük olduğunu, bununla birlikte daha fazla korkulu ve saplantılı bağlanma stili göstermeye yatkın olduklarını göstermektedir.

Davila ve Beck (2002) tarafından yapılan bir diğer çalışmada yapılandırılmış görüşmelerle üniversite öğrencilerinin arkadaşları, tanıdıkları, aileleri ve romantik ilişkideki partnerleriyle olan ilişkileri ele alınmıştır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin bu ilişkilerde duygusal ifadelerden ve çatışmadan kaçınmak gibi fonksiyonel olmayan stratejiler kullandıkları görülmüş; bununla birlikte sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler diğerlerine aşırı derecede güvendiklerini belirtmişlerdir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin yakın oldukları kimselere karşı duydukları bu güven, yazarlar tarafından, sahip oldukları az sayıdaki yakın ilişkilere ve bu ilişkilerdeki

kişilere olan bağımlılıklarının bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada sosyal kaygı düzeyi arttıkça bireylerin duygularını ifade etme kalitelerinin, bireysel çekicilik algılarının ve kişiler arası yakınlık durumlarının anlamlı düzeyde azaldığı ortaya konmuştur (Kashdan, Collins ve Elhai, 2006).

Bu araştırmaların sonuçları, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler yakın ilişkiler geliştirebilir bile, bu ilişkilerin sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylere göre daha az yakınlık içerdiğini, daha az işlevsel olduğunu ve daha az doyum sağladığını göstermektedir.

Bulgular incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalardan ayrıcalıklılık değişkeninin, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini yedinci sırada yordadığı; sosyal kaygı düzeyi ile arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.4). Kişinin diğerlerinden daha üstün olduğuna ve bu yüzden çeşitli ayrıcalıkları hak ettiğine, bu anlamda başkalarının uydıkları kurallara da uymak zorunda olmadığına ilişkin inançları içeren ayrıcalıklılık şeması, kuramsal olarak önerilen hak görme/büyüklik şemasına karşılık gelmektedir (Çakır, 2007).

Literatür bilgilerinin de ortaya koyduğu gibi, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler özsaygıları düşük, reddedilme duyarlılığı yüksek ve birçok alanda yetersizlik yaşayan bireylerdir. Ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireyler kendilerinin üstün olduğuna inanmanın ve hak iddia etmenin tam tersine, olabildiğince kişilerarası durumlardan ve sosyal ortamlardan kaçınmakta; haklarını savunmada güçlük çekmekte ve değersizlik duyguları yaşamaktadır (Mansell ve Clarck, 1999). Sosyal kaygıyla uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak, ayrıcalıklılık şeması sosyal kaygı düzeyiyle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Pinto-Gouveia ve diğ., 2006).

“Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” ile ölçülen sosyal izolasyon/güvensizlik, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık



ve yüksek standartlar şemalarının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının yordanmasına katkıda bulunmadığı ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.4).

Literatür bilgileri değerlendirildiğinde, sosyal kaygı ile arasında ilişki çıkması beklenen değişkenlerden biri yüksek standartlar değişkeni olmasına rağmen, araştırma bulgularında böyle bir ilişkiye rastlanmamıştır (Bkz. Tablo 4.4). Bu şemaya sahip olan bireylerin, kınanma ve utançtan kaçınmak için benimsemiş oldukları yüksek standartları karşılamaya uğraştıkları bilinmektedir. Ayrıca şemanın, bireyleri kendilerine ve başkalarına yönelik sürekli baskı ve aşırı eleştiricilik duygusuna ittiği ve mükemmeliyetçilik, katı kurallar, zaman ve verimlilik kaygısı içerdiği ifade edilmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin de benzer şekilde, başkalarının kendilerini sürekli yargılayarak olumsuz değerlendirdiklerine inandıkları ve bu nedenle mükemmel olmak için baskı hissettikleri; mükemmeliyetçiliğin ise sosyal kaygı sürecinde kaçınma türü başa çıkma eğilimlerini yükselttiği ve kişilerarası ilişkilerde performansa yönelik kaygı düzeyini yükselttiği bilinmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek standartların sosyal kaygıyla ilişkili bulunmamasının bir nedeninin, şemanın tipik olarak bireyin sadece kendisine değil, başkalarına yönelik sürekli baskı ve aşırı eleştiricilik duygusunu da içermesi olduğu düşünülmektedir. Sosyal kaygı düzeyi olan bireylerin diğerlerinden gelecek olan onay ve yakınlık ihtiyacı düşünüldüğünde, diğerlerini eleştirmesi çok da beklenmemektedir. Ayrıca bu bulgular sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, kendi duygu ve fikirlerini reddedilecekleri ve eleştirilecekleri düşüncesiyle baskıladıkları bilgisiyle tutarlı görünmektedir.

Bununla birlikte literatürde sosyal kaygıyla mükemmeliyetçilik arasında bir ilişkiye rastlanmayan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Kalkan'ın (2008) 576 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, sosyal kaygıyla fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki araştırılmış; "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği"nin alt ölçeği olan mükemmeliyetçilikle sosyal kaygı düzeyi, sosyal kaçınma düzeyi ve sosyal kaygı toplamı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Karakaş'ın (2008) lise

öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyiyle mükkemeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, iki değişken arasında düşük ve orta düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır.

### **5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bağlanma Stillere Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Sosyal kaygıyı yordayan bir diğer değişken ise bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stildir (Bkz. Tablo 4.3). Korkulu bağlanan bireylerin hem kendileri hem de diğer insanlar hakkında olumsuz temsillere sahip oldukları bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanan bireylerin kendilerini sevilmeye layık görmemeleri ve reddedileceklerine dair düşünceleri sosyal ortamlarda bir girişimde bulunmasını engelleyebilir. Aynı zamanda, korkulu bağlanan bireylerin diğerleri hakkındaki olumsuz temsillerinin ve başkalarının güvenilmez olduğuna dair inançlarının bireyleri yakın ilişki kurmaktan alıkoymaya bilinmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Erözkan'ın (2009a) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, korkulu bağlanma stili güvensiz bağlanma stilleri (korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma) arasında kaygıyı en yüksek düzeyde yordayan değişken olarak bulunmuştur.

Benzer şekilde, 51'i kız, 53'ü erkek ve onların anneleriyle yapılan araştırmada sosyal kaygıyla bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş; saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile yeni durumlara özgü stres yaşama ve genellenmiş sosyal kaçınma değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki bulgulardan farklı olarak, anneleriyle ilişkisinde kaçınma yaşadıklarını belirten çocukların, yeni durumlarda sosyal kaygı yaşama puanları beklenenin aksine düşük çıkmıştır (Brumariu ve Kerns, 2008).

Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma sonuçları incelendiğinde, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal kaygıyı

yordadığına dair bilgiler bulunmaktadır ve bulguların literatürdeki bilgilerle kısmen örtüşmediği ortaya çıkmaktadır. Bebeklerin kendilerine bakım veren kişiler tarafından yalnız bırakıldıklarında, gösterdikleri tepkilerden bebeğin hayatta kalmak için diğerlerine ne kadar ihtiyacı olduğu anlaşılabilir. Bebeğin bakım veren kişilerle yaşadığı ayrılık kaygısının Leary ve Kowalski (1995) tarafından sosyal kaygı olarak tanımlanan başkaları tarafından reddedilme ve dışlanma korkusuyla paralel olduğu düşünülmektedir. Bağlanma kuramına göre bireyler, temel bakım veren kişiyle kurdukları ilişkinin niteliğine göre kendileri ve başkalarıyla ilgili olumlu ya da olumsuz temsiller oluşturmaktadır. Korkulu bağlanma stilindeki bireylerin, değersizlikle sonuçlanacak olan diğerleri tarafından olumsuz karşılanma beklentileri, onların diğer bağlanma stillerindeki bireylerden daha fazla sosyal kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Vertue, 2003). Bu bilgiler araştırma sonuçlarıyla tutarlı görünmektedir.

Araştırma bulgularından farklı olarak, güvenli bağlanan bireylerin sosyal kaygı yaşama olasılığının diğer bireylerden daha az olduğu varsayılmaktadır ve bunu destekleyen araştırma sonuçları mevcuttur (Horowitz ve diğ., 1993; Brumariu ve Kerns, 2008; Erözkan, 2009a) Bu araştırmada güvenli bağlanmayla sosyal kaygı arasında bir ilişkiye rastlanmamış olmasının bir nedeni şöyle açıklanabilir: Olumlu benlik kavramı geliştirmiş bir bireyin özsaygısı düşük olabilir. Bireyin kendine ve başkalarına ilişkin inancı ve izlenimi ne denli olumlu olursa olsun, bunların önemini azımsarsa özsaygısı düşük olacaktır (Sübaşı, 2002). Buradan da anlaşılacağı üzere, önemli olan bireyin kendisine ya da başkalarına ne kadar çok değer verdiği değil, verdiği bu değeri ne kadar önemli bulduğudur. Bu düşünce aynı zamanda, bireyin temel düşüncelerini yansıtan erken dönem uyumsuz şema alt ölçeklerinin sosyal kaygıyı neden bağlanma stillerinden daha iyi yordadığını da açıklamaktadır.

Bireyin sosyal beceri eksikliğinin olmasının, bireyin sosyal ortamlarda kaygı yaşantılamasına neden olduğu bilinmektedir. Bowlby, sosyal becerileri içsel çalışan modellerin bir parçası olarak değerlendirmektedir. Bununla birlikte, her ne kadar başkaları üzerinde istenen bir etki bırakabileceğine dair bireyin sahip olduğu inançlar zihinsel temsiller tarafından desteklense de, bireyin sosyal becerilere sahip olduğuna

ilişkin düşünceleriyle, sahip olduğu sosyal becerileri örtüşmeyebilir (Segrin ve Kinney, 1995). Bir başka ifadeyle bireyin kendisine ilişkin olumlu temsilleri olsa da, sosyal becerilerinin eksik olması nedeniyle güvenli bağlanan bireylerin de sosyal kaygı yaşamaları beklenebilir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla 92 maddeden oluşan “Young Şema Ölçeği” ile sosyal kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla 30 maddeden oluşan “Sosyal Kaygı Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerini yanıtlarken zorlanmamaları için bağlanma stillerini ölçmek üzere 18 maddeden oluşan “İlişki Ölçekleri Anketi” tercih edilmiştir. Bağlanma stillerini ölçen “İlişki Ölçekleri Anketi”nin kısa formunun psikometrik özelliklerinin ve madde sayısının az olmasının, sosyal kaygıyla ilişkili olması beklenen bağlanma stillerinin yordayıcı değişkenler olarak bulunmamasının bir nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında olması beklenen ilişkinin ortaya çıkmamasının diğer nedenleri de şunlar olabilir: Öncelikle yapılan araştırmalarda bağlanma kuramının tek başına patolojiyi belirlemediği, diğer bazı değişkenlerle birlikte patolojiyi yordayan aracı bir değişken görevi gördüğü ileri sürülmektedir (akt. Uluç, 2011). Bununla birlikte, bağlanma kuramı ile ilgili literatür bilgilerinin Batı kaynaklı olduğu bilinmektedir. Kültürlerarası çalışmalarda temel süreçler ve konular incelenmemiştir ve genel olarak kültürün önemi ihmâl edilmiştir. Örneğin, güvenli üs her kültürde keşif davranış ile doğrudan ilişkili olmayabilir ya da suçluluk yaratma, aşırı müdahale (girici davranış) gibi bazı ebeveyn davranışlarının etkisi bireyci kültürlerde olduğu kadar olumsuz olmayabilir (Sümer, 2011). Bu anlamda, kültürel özelliklerin de dikkate alınarak bağlanma ilişkilerinin yeniden yorumlanması gerekmektedir.

### 5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan cinsiyet değişkeninin, öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının yordanmasına katkıda bulunmadığı ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.4).

Literatür incelendiğinde cinsiyet ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair birbirinden farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Sosyal kaygının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü ortaya koyan araştırmaların yanı sıra erkeklerde daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte, araştırmanın bulgularına paralel olarak sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar kadar farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmaların da olduğu görülmektedir. La Greca ve Lopez (1992) tarafından yapılan ve ergenlerdeki sosyal kaygının incelendiği çalışmada, kızların erkeklerden daha kaygılı oldukları bulunurken, Sübaşı'nın (2002) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini yordamak amacıyla yaptığı çalışmada ise cinsiyetin önemli bir yordayıcı olduğu ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, Kamath ve Kanekar'ın (1993) yaptıkları araştırmada sosyal kaygı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Ümmet'in (2007) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmamasının nedeni öğrencilerin aynı üniversitede okuması, benzer sosyal şartlara sahip olmasıyla ve ayrıca toplumda cinsiyetle ilgili düşüncelerin özellikle eğitim düzeyi yüksek olan kişiler arasında değişmesiyle açıklanmıştır (Ümmet, 2007).

## BÖLÜM VI

### 6.1. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlarla birlikte, sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerine göre yordanmıştır. Sosyal kaygı düzeylerinin yordanması amacıyla yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları, sosyal kaygının en iyi yordayıcısının erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık değişkeni olduğunu ortaya koymuştur. Başarısızlık değişkeninden sonra karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık değişkenlerinin sosyal kaygıyı yordayan diğer değişkenler olduğu bulunmuştur. Son olarak bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stili, sosyal kaygıyı anlamlı fakat düşük düzeyde yordayan değişken olmuştur.

Diğer bağlanma stilleri olan güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin; erken dönem uyumsuz şemalardan sosyal izolasyon/güvensizlik, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemaları ve cinsiyetin öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak şu öneriler sunulabilir: .

1. Önleyici çalışmalar kapsamında, çocuğun yetişme koşullarının düzenlenmesi ve iyileştirilmesi, anne-babanın çocukluk dönemi özellikleriyle ve çocukluğun bireyin hayatındaki önemiyle ilgili bilgilendirilmesi, anne-baba tutum ve davranışlarının değiştirilmesi ve uygun davranışların kazandırılması için ruh sağlığı uzmanları tarafından anne-baba eğitim programları hazırlanabilir. Yine bu amaçla anneyi ve çocuğu koruyan sosyal politikaların oluşturulması yönünde adımlar atılabilir.

2. Ergenlik döneminde sosyal kaygı yaşayan bireylerin bu sorunla daha iyi başa çıkabilmesi ve yetişkin yaşamına sağlıklı bir geçiş yapabilmesi için ruh sağlığı uzmanları tarafından şema odaklı bireysel ya da grup çalışmaları yapılabilir.
3. Araştırmada ele alınan erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık değişkenleri ile bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stili değişkeninin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerindeki varyansın % 52.5'ini açıkladığı görülmektedir. Sosyal kaygı düzeylerindeki % 47,5'lik bir bölümün hâla açıklanması gerekmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini daha iyi yordayabilmek amacıyla farklı değişkenleri içeren, ayrıca farklı yaş gruplarının da incelendiği başka araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Aderka, M. I., Weisman. O., Shahar, G. & Gilboa-Schechtman, E. (2009). The roles of the social rank and attachment systems in social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 284-288.
- Alden, L. E. & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal process in social phobia. *Clinical Psychology Review* 24, 857–882.
- Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment theory: A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Albano, A. M., DiBartolo, P. M., Heimberg, R. G., & Barlow, D. H. (1995). Children and adolescents: Assessment and treatment. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 387–427). New York: The Guilford Press.
- Aloian, S.D. (2003). *The impact of relational schema-based expectations on the processing of social information*. Unpublished Doctoral Dissertation. Northern Illinois University, Illinois.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994), *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı* (4. Baskı) (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, (E. Koroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arkowitz, H (1977 ). The measurement and modification of minimal dating behavior. M. Hersen, R.M. Eisler & P.M. Miller (Ed.), *Progress in Behavior Modification*. New york: Academic Press



- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social Learning And Personality Development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bar-Haim, Y., Dan, O., Eshel, Y. & Sagi-Schwartz, A. (2007). Predicting children's anxiety from early attachment relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 1061–1068.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7, 147-178
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 249-263.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Baumgardner, A. H. & Brownlee, E. A. (1987). Strategic failure in social interaction: Evidence for expectancy disconfirmation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 525–535.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. & Kumru, A. (2009). Liseli ergen ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 48-63.
- Beck, T., A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, T., A. & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Bekiroğlu, B. (1996). *attachment style, family environment, depression and anxiety*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berant, E., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2008). Mothers' attachment style, their mental health, and their children's emotional vulnerabilities: A 7-year study of children with congenital heart disease. *Journal of Personality* 76 (1), 31-66.
- Birchwood, M., Trower, P., Brunet, K., Gilbert, P., Iqbal, Z., & Jacson, C. (2006). Social anxiety and the shame of psychosis: A study in first episode psychosis. *Behaviour Research Therapy*, 52, 55–68.
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran P.M., Bunn, A. & Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 796–805.
- Boot, R., Bartlett, D. & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and scyness in college student. *Journal of College Student Development*, 33, 157-159.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, Anxiety, and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977) The making and breaking of affectional bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secureBase: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

- Bowlby, R & King, P. (2004). *Fifty years of attachment theory: The Donald Winnicott memorial lecture*. London: Karnac Books.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Brown, M. A. & Stopa, L. (2008). The looming maladaptive style in social anxiety. *Behavior Therapy*, 39, 57–64.
- Brumariu, L. E. & Kerns, K. A. (2008). Mother–child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 393–402.
- Buren, A. V. & Cooley E. L. (2002). Attachment styles, view of self and negative affect. *North American Journal of Psychology*, 4(3), 417-430.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı ). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burkovik, Y. (2004). *Sosyal fobi: Görünen ve görünmeyen yüzleri* (2.Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları Psikoloji Dizisi
- Büyüköztürk, S. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Campbell, J. D., & Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions of conveyed impressions: Is negativity associated with greater realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122-133.
- Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H. & Stenberg, C. (1984). *Handbook of child psychology*. New York: Wiley.

- Cassidy, J. & Shaver, P. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Clark, D.M. & Wells, A. (1995). Social phobia: diagnosis, assessment and treatment. R. G. Heimberg, R.M. Liebowitz & D. A. Hope (Ed.), *A Cognitive Model of Social Phobia*. New York: The Guilford Press.
- Collins, N.L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Critenden McKinsey, P. (2008). Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives. S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Ed.), *Attachment and Psychopathology*, New York: The Analytic Press.
- Cüceloğlu, D., (1998). *İnsan ve davranışı* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, H. (2006). *üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? *A Preliminary Investigation. Behavior Therapy, 33*, 447-464.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, 7* (23), 14-18.
- Demirli, A. (2007). *Cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diehl M., Elnick, A.B., Bourbeau L. S. & Labouvie-Vief G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1656- 1669.
- Dilbaz, N. (1996). Sosyal fobi. *Popüler Bilim, 4*, 28-30.
- Dilbaz, N (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası, 1*, 18-24.
- Dilbaz, N. & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi, 39* (2-3-4), 79-86.
- Dilmaç, B, Hamarta, E. & Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory & Practice, 9* (1), 143-159.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni, 16-17*.

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), (1993). *ICD-10*, (O. Öztürk, ve B. Uluğ, Çev.) Ankara: Türkiye Sinir Ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını.
- Emmelkamp, M.G. P. & Scholing, A. (1996). Social phobia. A. den Boer, (Ed.), *Clinic management of anxiety*. The Netherlands: Academic Hospital Groningen.
- Eng, W., Heimberg, R. G.; Hart, T. A., Schneier, F. R. & Liebowitz, M. R.(2001). Attachment in Individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
- Er, G. (2009). *Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlamlık düzeylerinin akademik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eren, A. (1997). *Üniversite gençlerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erözkan, A. (2007) Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 225-241.
- Erözkan, A. (2009a). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with turkish university student. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 835-844.
- Erözkan, A. (2009b). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 543-551.

- Faytout, M., Tignol, J., Swendsen, J., Grabot, D., & Aouizerate, B. (2005). Social phobia, fear of negative evaluation and harm avoidance. *European Psychiatry, 21*, 1-5.
- Faravelli, C., Zucchi, T. & Vivanni, B. (2000). Epidemiology of social phobia: A clinical approach. *European Psychiatry, 15* (1), 17-24.
- Feigenbaum, E.& Friend, R. (1992). A comparison of freshmen and upper division students' preferences for small and large psychology classes. *Teaching of Psychology, 19* (1), 12-16.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Gabbard G.O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bull Menninger Clin, 56*, 3-13.
- Greist, J.H. (1995). The diagnosis of social phobia. *Journal of Clinic Psychiatry, 56* (5), 5-12.
- Gruber, K. & Heimberg, R. G. (2007). Anksiyete terapisi (B. Büyükdere, Çev). I. D. Yalom & T. R. Walton (Ed.), *Sosyal anksiyete için bilişsel-davranışçı tedavi paketi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Gümüş, A., (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33*, 1-2.
- Gümüş, E. A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gümüş, E.A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklara Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hazan, C & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current, status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101-108.
- Heimberg, R. G. & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. New York: The Guilford Press.
- Heimberg, R.G., Liebowitz, R.M., Hope, D.A., & Schneier, F.R., (1995). *Social fobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Publication.
- Heinrichs, N. (2003) *Does a partner matter?* Paper presented at the European Congress of Behavioural and Cognitive Therapy, Prague, Czechoslovakia.
- Holmes, J (1993). *John Bowlby and attachment theory (Makers of Modern Psychotherapy)*. London: Routledge.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach*. New York: Oxford University Pres.
- Horney, K. (1996). *Nevrozlar ve insan gelişimi*. Ankara: Öteki Yayınevi.



- Horowitz, L.M., Rosenberg, S.E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 885-892.
- Hudson J.L. & Rapee R. M. (2000) The origins of social phobia. *Behaviour Modification, 24*, 102-129.
- Işık, E. (1996). *Anksiyete bozuklukları: somatomorf bozukluklar, dissosiyatif bozukluklar, yapay bozukluklar*, Ankara: Kent Matbaası.
- İşinsu, M (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N., (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1(4):207-214*.
- Jacobson, J.L. & Wille, D.E. (1986). The influence of attachment pattern on developmental changes in peer interaction from the toddler to the preschool period. *Child Development, 57*, 338-347.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve insanlar* (7. Basım). İstanbul: Evrim Basım-Yayım Dağıtım.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerdeki bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kamath, M & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion. *The Journal of Social Psychology, 133(6)*, 855-857.

- Kang Lo, S., Wang, C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationship and social anxiety among online game players. *Cyber Psychology & Behavior*, 8 (1), 15-20
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Kashdan, T. B., Collins, R.L. & Elhai, J.D. (2006). Social anxiety and positive outcome expectancies on risk- taking behaviors. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (6), 749-761.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, Ö.S. & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2):321-342.
- Khalid-Khan, S., Paz Santibanez, M., McMicken, C. & Rynn M. A.( 2007). Social anxiety disorder in children and adolescents: Epidemiology, diagnosis and treatment. *Pediatr Drugs*, 9 (4), 227-237.
- Kılıç, E. Ö (1999). Sosyal fobi etiyojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 ( 1), 45-51.
- Klohnel, E. C. & John, O. P. (1998). *Attachment theory and close relationship*. New york: The Guilford Press.

- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models affect regulation and regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu). *Psycho Medizine*, 1(2), 13-19.
- La Greca, M. A. & Lopez, N. (1992). Social anxiety among adolescence: Linkages with peer relations and friendship. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Leahy, L.,R. (2004). *Bilişsel terapi uygulamaları: Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz* (H. Hacak, M. Macit & F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leary, R. M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assesment*, 47,1.
- Leary, R. M. & Kowalski, N. L. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Ledley, D. & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 ( 7), 755-778.
- Mansell, W. & Clarck, M.D. (1999). How do I oappear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour Research and Therapy*, 37 (3), 419-434.
- Mercan, Ç. S. (2007). *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New york: Guilford Press .
- Nelson, J. K. (2005). *Seeing through tears: Crying and attachment*. Newyork: Brunner-Routledge.
- Nelson, E. A., Lickel, J. J., Sy, J.T., Dixon, L. J., Laura, J. & Deacon, B. J. (2010). Probability and cost biases in social phobia: Nature, specificity, and relationship to treatment outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24, 213-228.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (2009). *Development through life: Psychosocial approach*. USA: Cengage Learning.
- Noyes, Jr. R. & Hoehn-Saric R. (1998). *The anxiety disorders*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oei, T. P. S. & Baranoff, J. (2007). Young schema questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59 (2), 78-86.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- 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.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I. & Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 60-64.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini giderebilmeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Paterson, R.J. ve Moran, G. (1988). Attachment theory, personality, development and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Patterson, C. M. & Ritts, V. (1997). Social and communicate anxiety, a review and meta analysis. In B. R. Burleson (Ed.), *Communication yearbook 20*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P. Galhardo, A. & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*. 30, 571-584
- Rapee, R. M. (1995). Social phobia. Dagnosis, assessment and treatment. R, G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A. Hope & Schneier (Ed.), *Descriptive Psychopathology of Social Phobia*. New York: The Guilford Press.
- Rheingold, A.A., Herbert. J.D. ve Franklin, M.E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (6), 639-655.

- Rijkeboer, M. M. & de Boo G.M. (2009). Early Maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 1-8.
- Rijkeboer, M. M. & van den Berghb, H. (2006). Multiple group confirmatory factor analysis of the young schema-questionnaire in a dutch clinical versus non-clinical population. *Cognitive Therapy Research*, 30, 263-278.
- Rijkeboer, M. M. van den Berghb, H. & van den Bouta, J. (2005). Stability and discriminative power of the young schema-questionnaire in a dutch clinical versus non-clinical population. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 129–144.
- Rodebaugh, T. L.(2009). Hiding the self and social anxiety: The core extrusion schema measure. *Cognitive Therapy Researh*, 33, 90–109.
- Rosset, J.,F.(2004). *Cognitive changes following cognitive-behavioral therapy for social phobia*. Unpublished Dissertation. Canada: The University of Manitoba.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construct of the relational world*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Safran, J. (1990) Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I.theory. *Clinic Psychology Review*, 10, 87-105.
- Sarıtaş, D. (2007). *Anne kabul-red algısının ergenlerin psikolojik sıkıntularına etkisi: erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I., Soygüt, G. & Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schlenker, B.R. & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Scholing, A., & Emmelkamp, P. M. G. (1996). Treatment of generalized social phobia: Results at long-term follow-up. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 447-452.
- Segrin, C., & Kinney, T. (1995). Social skills deficits among the socially anxious: Rejection from others and loneliness. *Motivation and Emotion*, 19 (1), 1-24.
- Seven, S. (2006). *6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39, 22-45
- Sigelman, C. K & Rider, E. (2008). *Life-span human development*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning,

- Smits, A.J., Powers, B.M., Buxkamper, R., & Telch, M.J., (2006). The efficacy of videotape feedback for enhancing the effects of exposure-based treatment for social anxiety disorder: A controlled investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1773–1785.
- Solmuş, T (2008). *Bağlanma ve Aşkın İki yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 211–221.
- Spurr, J. M. & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinic Psychology Review*, 22, 947-975.
- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 10-18.
- Stopa, L. & Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the young schema questionnaire: Short form. *Psychology and psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 78, 45–57
- Sübaşı, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler*. Yayınlanmamış araştırma raporu. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22.
- Sümer, N. *Bağlanma*. 5. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu. 18-21 Mayıs 2011, Aydın (Panelist).
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Thomas, A. R. (2000). Social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59, 27-31.
- Tolan, Ö. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turk, C., Heimberg, R. G. & Magee, L. (2007). Clinical handbook of psychological disorders. D. H. Barlow (Ed.), *Social Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Uluç, S. *Gelişimsel psikopatoloji*. 5. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu. 18-21 Mayıs 2011, Aydın (Panelist).
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Vertue M. F. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2), 170-191.
- Vlierberghe, L. V., Braet C., Bosmans, G., Rosseel, Y. & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy Research*, (34), 316-332.
- Waters, E. , Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71, 684-689.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough C. & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences* 44, 1246–1257.
- Wenzel, A. (2002). Characteristics of close relationships in individuals with social phobia; A preliminary comparison with nonanxious individuals. J. H. Harvey, & A. Wenzel (Ed.), *Maintaining and Enhancing Close Relationships: A Clinician's Guide*. Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wenzel, A. (2004). Schema content for threat in social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 28 ( 6), 789–803.
- Yolaç, P. (2003). Sosyal Fobi. I. Savaşır, G. Soygüt, & E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.

- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Klosko, J.S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar (2008). *Şema terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (1984). *Gençlik Çağı ruh sağlığı ve sorunları*. İstanbul: Özgür Basım Dağıtım.
- Zimmermann, P. ve Becker – Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego – identity status. *Journal of Adolescence*, 25, 107 -124.

**EKLER**

**Ek – 1** Sosyal Kaygı Ölçeği

**Ek – 2** İlişki Ölçkeleri Anketi

**Ek – 3** Young Şema Ölçeği

**Ek – 4** Kişisel Bilgi Formu

## EK-1

## SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir. İlgili rakamı daire içine alınız.

**(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman**

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim	0	1	2	3	4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım	0	1	2	3	4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim	0	1	2	3	4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim	0	1	2	3	4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz	0	1	2	3	4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır	0	1	2	3	4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam	0	1	2	3	4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam	0	1	2	3	4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum	0	1	2	3	4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım	0	1	2	3	4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur	0	1	2	3	4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım	0	1	2	3	4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim	0	1	2	3	4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
16. Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm	0	1	2	3	4
17. Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım	0	1	2	3	4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir	0	1	2	3	4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur	0	1	2	3	4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım	0	1	2	3	4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim	0	1	2	3	4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum	0	1	2	3	4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim	0	1	2	3	4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim	0	1	2	3	4
28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam	0	1	2	3	4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim	0	1	2	3	4
30. Bir gruba/ topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur	0	1	2	3	4

## EK-2

## İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

### EK-3

## YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şikkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından daha fazla.
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor.

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.

5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.



27. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. \_\_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekęe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

**EK-4****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili Öğrenciler, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bazı özelliklerini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Anket ve ölçeklere vereceğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. **İsminizi ve soy isminizi yazmanıza gerek yoktur.**

Bireysel değerlendirme yapılmayacak, verdiğiniz bilgiler ve cevaplar gizli tutulacaktır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sorunun cevabı size göre ne ise seçeneklerden birinin yanındaki ( ) içine X işareti koyunuz. Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Danışman:** Yar. Doç. Dr. Ezgi Özeke Kocabaş

**Psikolog:** Hacer Ceylan

**1) Cinsiyetiniz:**

Kız  Erkek

**2) Yaşınız:**

17 -19  20 – 22  23 – 25  26 ve üzeri

**3) Bölümünüz:**.....

**4) Sınıfınız:**.....

**5) Annenizin eğitim durumu:**

Okur-Yazar değil

Okur-Yazar

İlkokul

- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

**6) Babanızın eğitim durumu:**

- Okur-Yazar değil
- Okur-Yazar
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER:**

**Adı Soyadı:** Hacer CEYLAN  
**Doğum yer ve Yılı:** ANKARA, 1981  
**Uyruğu:** T.C.  
**Cinsiyeti:** Kadın  
**İletişim:** [canlan\\_h@yahoo.com](mailto:canlan_h@yahoo.com)

### **EĞİTİM:**

2008-2011 Ege Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Eğitimi

2001-2005 Ege Üniversitesi, Psikoloji Lisans Eğitimi

1996-1999 Alparslan Süper Lisesi

### **DENEYİM:**

2005-2007 Ata Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolog

2007-2011 Hava Teknik Okullar Komutanlığı, Psikolog

2011- Samsun Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi

### **SEMİNERLER/ALINAN EĞİTİMLER**

Ulusal Psikoloji Öğrenci Kongresi (Araştırma Sunumu: Cinsiyetle Başarı Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi), 2004

Celal Odağ Eğitim Semineri, 2005

Türk Psikologlar Derneği Genç Psikologlar Araştırma Yarışması Üçüncülüğü (Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Duygusal Süreçlerinin Aile İşlevleriyle Ve Sosyal Destekle Olan İlişkinin İncelenmesi), 2006

Klinik Görüşme Teknikleri Eğitimi, 2007

Travma ve Travma Terapisi Eğitimi, 2007

MMPI Uygulama Eğitimi, 2008

Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, 2008

Kısa Teknik Öğretmen Kursu, 2010



## ÖZET

Bu araştırma bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen Fakültesi'nin seçilen bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya bu bölüm ve programların birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarından 195 erkek, 200 kadın olmak üzere 395 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyal Kaygı Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Young Şema Ölçeği-Kısa Form ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılık; bağlanma stillerinden korkulu bağlanma anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuş ve bu değişkenler birlikte sosyal kaygı puanındaki toplam varyansın % 52.5'ini açıklamıştır. Bu bulgular literatürde yer alan diğer araştırmaların sonuçları doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal kaygı, bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar

## ABSTRACT

The study was conducted to predict the social anxiety levels of university students by attachment styles and early maladaptive schemas.

The subjects of this study are the students studying at the selected departments of Faculty of Arts, Faculty of Science and Faculty of Education at Ege University. In total, 395 university students (200 women and 195 men) from the first, second, third and fourth grades of these departments were included in this study. Social Anxiety Scale, Relationships Scales Questionnaire, The Young Schema Questionnaire and The Personal Information Form were used in this study and data were analyzed by multiple regression analysis.

The study showed that; failure, pessimism, entitlement, dependence, emotional deprivation, emotional inhibition, grandiosity and fearful attachment style were found as significant predictors of social anxiety levels of university students. When analyzed, these variables comprised 52.5 % of the total variance in social anxiety levels of university students. These findings were discussed in light of the literature.

**Keywords:** Social anxiety, attachment styles, early maladaptive schemas.