



ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

MERVE AYDIN

Dr. Öğr. Üyesi OĞUZ TAN

İstanbul, 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI

MERVE AYDIN
164102107

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Dr. Öğr. OĞUZ TAN

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102107
Öğrenci Adı Soyadı	: Merve Aydın
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 26.07.2018	Saati	: 17:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

../../2018

Merve AYDIN

TEŞEKKÜR

Üniversite eğitim ve tez çalışmalarım sürecinde önerileri ve rehberliği ile bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Oğuz TAN hocama teşekkürü bir borç bilirim.

MERVE AYDIN



ÖZET

(AYDIN,Merve,Yüksek Lisans,İstanbul,2018)

Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Yapılan araştırma üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin tespit edilmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Öğrencilerin kişisel bilgilerinin ayrıca incelendiği çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Veri Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve kaygı düzeylerini ölçmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS programına aktarılarak analiz edilmiştir.Verilerin dağılımının normal olmadığı belirlenmiş olup bu nedenle nonparametrik testlerde kullanılan Mann-Withney U ile Kruksal-Wallis testlerinden faydalanılmıştır.Örneklemin sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi uygulanırken,araştırma hipotezlerinin incelenmesi için Spearman Sıra Farkları Korelasyonu testi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre,demografik veri formunda yer alan cinsiyet,anne baba eğitim durumu,not ortalaması,kardeş sayısı ve algılanan gelir düzeyi demografik değişkenleri ile araştırma değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Sosyodemografik veri formunda yer alan daha önce psikolojik destek almış olma değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık, strateji, dürtü ve amacın farklılık gösterdiği görülmüştür.Daha önce psikolojik destek alanların açıklık, strateji, dürtü ve amaç düzeylerinin, daha önce psikolojik destek almayanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan işlemlerin sonuçlarına göre, farkındalık alt boyutunun kaygı alt boyutu ile anlamsız,kaçınma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu;açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaç alt boyutlarının kaygı ve kaçınma ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlarda kaygı ve kaçınma davranışı daha fazladır.Dahageniş bir örnekleme çalışılarak ve her değişkenden daha fazla sayıda dağılım olmasına dikkat edilerek çalışmanın yinelenmesiyle daha genel ve kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler:Duygu Düzenleme,Sosyal Kaygı,Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

(AYDIN,Merve, Master's Degree, Istanbul, 2018)

Investigation Of Relationship Between Emotion Regulation Strength And Social Anxiety In University Students

This study aimed to investigate the relationship between emotional regulation difficulty and social anxiety of university students. The sample of the research consists of 200 university students studying in various universities.

Measurement instruments included Sociodemographic Information Form to collect data about students personal informations, difficulties in Emotion Regulation Scale for the measurement of emotion dysregulation and Liebowitz Social Anxiety Scale for their anxiety levels. Data of the study analyzed by SPSS program. It was determined that the distribution of data was not normal and therefore Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests used in non-parametric test were used. While frequency analysis was used to determine the sociodemographic characteristics of my samples, the Spearman row differences correlation test was applied to examine the research hypotheses.

According to results of the study, no significant differences were found between demographic variables like gender, education levels of mother and father, grade average, number of siblings, income levels and research variables. It has been determined that the clarity, the strategy, the impulse and the purpose of the emotion regulation difficulty sub-dimensions differ according to the variable of having previously received psychological support. Previously, it was determined that psychological support areas had lower levels of openness, strategy, impulse and purpose than those who did not receive psychological support before. According to the results of the studies carried out to investigate the relation between emotional regulation subdimensions and social anxiety, it is found that the awareness subdimension has a significant negative correlation with the avoidance subdimension; it was determined that openness, disagreement, strategies, impulse and purpose subscales were positively correlated with anxiety and avoidance in the positive direction. According to these explanations, individuals have anxiety and avoidance who have more emotional regulation difficulties than others. By studying with a wider sample and paying attention to more distribution of each variable, it is thought that the more general and comprehensive results can be achieved with the repetition of the study.

Key Words: Emotion Regulation, Social Anxiety, University Students

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni	i
Teşekkür.....	ii
Özet	iii
Abstract	iv
İçindekiler	v
Kısaltmalar/Simgeler.....	vii
Tablolar Listesi.....	viii
Ekler Listesi	ix
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Duygu Düzenleme.....	6
2.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	10
2.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	14
2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Yurt İçi ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	18
2.2. Sosyal Kaygı	21
2.2.1. Sosyal Kaygıyı Oluşturan Etmenler ve Özellikleri.....	25
2.2.2. Sosyal Kaygıya Yönelik Yaklaşımlar	29
2.2.3. Sosyal Kaygıya Yönelik Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Evren ve Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	34
3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	35
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	35
3.4. Veri Analiz Yöntemleri.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	36
4.1. Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları	36
4.2. Demografik Fark Analizleri	37
4.3. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların İncelenmesi.....	44
4.4. İlişki Analizi.....	45
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	47
5.1. Sonuç.....	47
5.2. Tartışma.....	49
5.3. Öneriler	58

KAYNAKÇA	59
EKLER	70



KISALTMALAR

DSM: Diagnostic and Statical Manuel of Mental Disorders

DDGÖ:Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği

SPSS:Statistical Package for the Social Sciences

SİMGELER LİSTESİ

N:Örnekleme

%:Yüzde

\bar{x} :Ortalama

Z:Standardize edilmiş test puanı

SD:StandartDeviation/StandartSapma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Örnekleme Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	37
Tablo 4.3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	38
Tablo 4.4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	39
Tablo 4.5. Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	40
Tablo 4.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	41
Tablo 4.7. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	42
Tablo 4.8. Daha Önce Psikolojik Destek Alınma Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	43
Tablo 4.9. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar	44
Tablo 4.10. Sosyal Kaygı İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	45

EKLER LİSTESİ

EK 1 Sosyodemografik Veri Formu

EK 2 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

EK 3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

EK 4 Özgeçmiş



BÖLÜM I

GİRİŞ

Duygular, bireyin önem verdiği durumların daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, önem verilenlere uygun biçimde davranış sergilemesine yardımcı olmaktadır. Çevresel şartlara göre bireyin kendisini hazırlamasını sağlayarak, çevreye uygun biçimde davranışlar sergilemesine fırsat tanımaktadır (Denollet, Nyklicek and Vingerhoets, 2008).

Frijda (1994), bireyin duygularının davranışların şekillenmesinde etkili olduğunu bildirmektedir. Yaşanılan olaylar bireylerin duygularına, duygularda davranışlara yön vermektedir. Bu nedenle duygular ve davranışlar arasında önemli bir ilişki vardır. Bireyler korktuklarında, bu durum duygu sistemi içerisinde değerlendirilmektedir. Bunun sonucunda ise zihin, kendisini korumak için en uygun davranışları seçmektedir.

Duygu düzenleme, bireyin hoşnut olmadığı duyguları, rahatsız olmayacağı düzeye indirmesidir. Bireyler, rahatsız oldukları duyguları istenilen seviyeye getirebilmek adına duygunun yoğunluğunda artış sağlayabildiği gibi, duyguların olumsuz etkisini azaltma ya da var olan duygunun devam etmesini sağlayabilmektedir. Böylelikle duygular, kontrol edilebilir seviyeye çekilmekte ve duyguları, baş edilebilir bir konuma sokmaktadır (Leahy, Tirch and Napolitano, 2011).

Duygu düzenlemesi, duygular aracılığıyla yaşana durumların ve duyguların düzenlenmesidir. Duygular, yaşanan olaylara yön vermekte, tepkileri şekillendirmektedir. Bu durum duyguların düzenlenmesinde bilişsel ve davranışsal etkilerin olduğunu göstermektedir (Gross and Munoz, 1995).

Bireylerin yaşayabilecekleri tehditler karşısında, bireyler kaygıyla karşı karşıya kalmaktadır. Kaygı, bünyesinde duygu-davranış ve bedensel belirtileri barındıran, sebebi belli olmayan korku durumudur (Beck, 2005; Çev. Türkcan, 2005).

Kaygı teriminin geniş bir kullanım alanı olmakla birlikte, fobi, stres ve korku terimi ile benzer anlamlarda kullanıldığı bildirilmektedir. Kaygı, bireyin varlığını tehdit edici bir unsur karşısında, kendisini yetersiz hissettiği durumları kapsamaktadır. Fobiler, mantık dışı korkuları kapsarken; korkular ise algılanan tehditler karşısında bireylerin vermiş olduğu davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkiler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Robinson et al., 1992; Akt. Erkan, 2002).

Sosyal kaygı, bireylerin çevresindeki kişiler tarafından olumsuz değerlendirme korkusu olarak açıklanmaktadır (Yalom, 2008). Sosyal kaygı kavramı, topluluk içinde kişilerin olumsuz değerlendirilme ve saygı görememe korkusu şeklinde tanımlanmıştır (Beck, Emery and Greenberg, 2011). Sosyal kaygı, toplumsal çevre içerisinde bireylerin ilişkilerini başlatabilme ve sürdürme aşamalarına engel olmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olanlar, sosyal ortamlara girme noktasında zorluk yaşarlar. Bireyin kendisini yetersiz hissetmesi, sosyal kaygıyla başa çıkılamamasındaki en büyük sebeplerden birisidir (Eng et al., 2001).

Ledley ve Heimberg (2006), çocukların dünyaya gözlerini açmalarıyla birlikte sosyal ortamın içerisine girdiğini belirtmektedir. Bu nedenle sosyal ortamlar çocukların, davranışlarını ve ruhsal yapısını şekillendirme de son derece etkilidir. Çocukluk döneminde ailenin yeri çok ayırdır. Çocuklar ailelerini model almakta ve onların davranışlarına paralel davranışlar sergilemektedir. Konuşma biçimi, eylemleri, iletişim kurma tarzı ve yürümesi gibi kişiye özel olan durumlarda çocuklar, ailelerini model almaktadır. Ailesinin davranışlarını taklit ederek öğrenen çocuklar, sosyal ortama girdiğinde de ailesine benzer şekilde davranacaktır. Aileler, çocuklarını kalabalık ortamlardan uzaklaştırdığında ise çocuk çevreyi tehlikeli algılayabilmekte ve sosyal ortama girdiğinde olumsuz davranışlar gösterebilmektedir.

1.1.Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesini, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında ilişki olup olmadığı sorusu oluşturmaktadır.

Hipotezler:

1. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan farkındalık ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

2. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan açıklık ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

3. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan kabul etmeme ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

4. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan stratejiler ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

5. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan dürtü ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

6. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan amaçlar ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmaktadır.

Alt Problemler:

1. Belirlenen sosyodemografik özellikler üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

2. Belirlenen sosyodemografik özellikler üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin belirlenip, belirlenen sonuçlara göre literatüre katkıda bulunulmasını kapsamaktadır.

Yapılan literatür taramasında duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (Rude and McCarty, 2003; Tull et al., 2009). Salovey ve arkadaşları da (2002), duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu belirleyen çalışma gerçekleştirmiştir. Kashdan ve Breen (2008) sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha az tecrübe ettiği belirlenmiştir. Duyguları anlamada zorluk yaşamak, sosyal kaygıyı oluşturan önemli faktörlerdendir (Mennin, McLaughlin and Flanagan, 2009). Sosyal kaygı yaşayanların genelde tepki değişikliğini ve durum seçimini kullandığı bildirilmiştir (Gross, 1998). Yapılan araştırmada sosyal kaygı yaşayan bireylerin, duygularını ifade etmekte zorlandıkları, duygularına dikkatini yoğunlaştırmadıkları ve duygularını tanımlayamadıkları tespit edilmiştir (Turk et al., 2005). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, duygularını anlamlandırmakta güçlük çekmekte ve duygu değişimlerine karşı aşırı düzeyde hassas olmaktadır (Dalrymple and Herbert, 2007). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygularını anlayamadığını, duygularının farkına varamadığını ve duygularını kabul etmediğini ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında ilişki olabileceği düşünülmüştür. Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlarla birlikte, literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.3.Tanımlar

Duygu Düzenleme: Bireyin hoşnut olmadığı duyguları, rahatsız olmayacağı düzeye indirmesidir (Leahy, Tirch and Napolitano, 2011).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireylerin duygusal tepkileri düzenleyebilme yetersizliği, duygusal uyarılara yönelik aşırı duyarlılık hali ile ve uzun ve güçlü tepkilerin birleşiminden oluşan bir durumdur (Linehan, 1993).

Kaygı: Bireyin varlığını tehdit edici bir unsur karşısında, kendisini yetersiz hissettiği durumlardır (Robinson et al., 1992; Akt. Erkan, 2002).

Sosyal Kaygı: Bireylerin çevresindeki kişiler tarafından olumsuz değerlendirme korkusu yaşamasıdır (Yalom, 2008).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Duygu Düzenleme

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşadığı kültür içerisinde başkalarıyla sürekli iletişim halindedir. Bu sürecin daha sağlıklı olabilmesine duygular katkıda bulunmaktadır. Duygular, bireylerin davranışları, algılarını ve düşüncelerini yönlendirebilmektedir. Sadece yönlendirme değil aynı zamanda düzenleme görevini de yerine getirerek, bireylerin ihtiyaçlarını anlamada yardımcı olmaktadır (Izard, 1991).

Duygular, bireylerin yaşantılara anlam yüklemektedir. Ayrıca bireyin kendisinin ve iletişim içerisinde olan diğer kişilerin de yaşantıların anlam yüklenmektedir (Greenberg, 2004).

Duygu ile duygu durum kavramları sıklıkla karıştırılabilmektedir. Her iki kavramında birbirinden farklı özellikleri bulunmaktadır. Duygu durum, duygunun uzun bir süre hissedilmesini kapsarken; duygular ise daha az sürmektedir. Olumsuz duyguların uzun süre devam etmesi durumunda ise duygu durum bozukluklarından bahsedilebilmektedir (Davidson, 1994).

Bazı durumlarda duygular zarar verici özelliğe sahip olsa da çoğu zaman duyguların yararlı oldukları bildirilmektedir. Duyguların zarar verici olduğunun düşünülmesi, zarar veren duygulardan bir kaç ögenin azaltılmasını, sürdürülmesini ya da artırılmasını sağlayan süreçlerden duygu düzenleme kavramının gündeme gelmesini sağlamaktadır (Werner and Gross, 2010).

Duygu düzenleme kavramı, duyguların tanınması, hangi durumlarda hangi duyguların yaşandığının fark edilmesi, etkin ifade etme becerisi ve duyguların sağlıklı biçimde kullanılması şeklinde açıklanmaktadır. Duyguların düzenlenmesi kontrollü biçimde yapılabildiği gibi, otomatik bir şekilde de yapılabilmektedir. Bireyler bilinçli ya da bilinçsizde duygu düzenlemesine gidebilmektedir. İçsel ve dışsal süreçleri kapsayan duyguların düzenlenmesi, sadece olumsuz duyguların düzenlenmesini kapsamamakta, olumlu duyguları da kapsamaktadır. Yetişkinlere yönelik yapılan araştırmalarda içsel süreçlerin duygu düzenlemesine odaklanılırken, gelişimsel açıdan incelendiğinde ise dışsal süreçlere odaklanıldığı bildirilmektedir (Gross and Thompson, 2007; Kim et al., 2011).

Gündelik yaşamımızda devamlı duygusal uyarılarla karşılaşmaktayız. Bazı bireyler duygusal uyarılar üzerinde çok zaman harcarken, bazıları ise dikkatlerini başka bir yöne çekebilme ve duygularla daha kolay başa çıkabilmektedir. Karşılaşılan duygularla baş etme yöntemleri, duygu düzenleme başlığı altında incelenmektedir. Duygu düzenleme, yaşanan duyguların ve duyguların ifade edilme biçimlerinin yeniden düzenleme sürecidir (Koole, 2009). Sınırlı bir kişinin, öfkesini kontrol altına alabilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.

Cole, Martin ve Dennis (2004) duygu düzenlemesini, kişilerin belirlemiş oldukları hedeflere ulaşabilmesi ve sosyal yaşama adapte olabilmesi için gerekli duygusal uyarılmanın başlaması, sürdürülebilmesi ve yönetilebilmesi olarak açıklamaktadır.

Duygu düzenleme ile birlikte bireyler öğrendikleri bilgileri depolayabilmekte ve ihtiyaç duyduklarında ilgili duyguları kullanabilmektedirler. Bu durum bireylerin aynı süreçleri yeniden ve her durumda aynı olumsuz duygu ve düşüncelerin yaşanmasını engellemektedir (Mauss et al., 2006).

Duygu düzenlemesine yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur. Duygu düzenlemesi, olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına ve duygusal uyarılmanın azlığına yönelik bir algı çerçevesinde incelenmektedir (Zeman and Garber, 1996; Garner and Spears, 2000). Bazı araştırmacılar ise duygu düzenlemenin, duyguların kontrol altına alınarak

olumsuz etkilerinin azaltılmasını kapsamadığını, bunun yerine duygu düzenlemenin işlevsel yapısı üzerinde durulması gerektiğinden bahsetmektedir (Cole, Michel and Teti, 1994; Thompson, 1994).

Duygu düzenlemesi iki süreçten meydana gelmektedir. Bunlar içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994):

- **İçsel Süreçler:** Bireyin kendi başına duygularını düzenlemesidir. Yetişkinlerin duygularını düzenlemesi daha çok içsel süreçlerle açıklanmaktadır (Gross and Thompson, 2007).

- **Dışsal Süreçler:** Çevreden yardım alarak duyguların düzenlenmesidir. Bağlanma kuramında yer alan bakım verenin, bağlanılan kişiyi yatıştırması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Duygu düzenleme stratejileri erken dönemde ortaya çıkmakta ve gelişimsel süreçler duygu düzenleme stratejilerinde etkin bir rol oynamaktadır (Duy ve Yıldız, 2014).

Duyguların düzenlenmesinde bireysel farklılıkların yanı sıra sosyo-kültürel farklılıklar da bulunmaktadır. bu nedenle duygu düzenleme bünyesinde bireysel, toplumsal ve sosyo-kültürel öğeleri barındıran bir olgu olarak incelenmektedir (Butler and Gross, 2009).

Duygu düzenleme, bireyin bilinçli ya da bilinçsiz, belirli bir amaç için ya da amaçsız ortaya çıkan becerileri, davranışları ve stratejileri kapsayan, duyguların yaşanmasında ve ifade edilmesinde etkisi bulunan bir kavramdır (Calkins, 2010).

Duygu düzenlemesi bebeklik döneminden itibaren gelişen bir durumdur. Bebeklerin mizacı, bilişsel sistemleri ve ayırıcı davranışsal özellikleri duygu düzenlemenin içsel faktörlerinin kapsamı içerisinde değerlendirilmektedir. Bebekler, belirli becerilerle dünyaya gelmekte, bazı becerileri ise sonradan kazanmaktadır. Sonradan kazanılan becerilerde bağlanılan kişi ile kurulan etkileşim önemli olmaktadır. Yaşadığı olumsuz duygular, bağlanma figürüyle birlikte ortadan kaldırılabilen ve bu

sayede duyguların anlaşılması, problem çözüme becerileri kazanabilmektedir. Bebeklerin kurdukları iletişimde jest ve mimikleri tanıyabilmesi de duyguların anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır (Izard et al., 2011).

Duygu düzenleme becerilerinin, doğuştan gelmeyip sonradan kazanıldığı savunulmaktadır. Fakat erken dönem bunun için kritik bir öneme sahiptir (Dodge and Garber, 1991).

Duygu düzenleme becerilerinde çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Yaşanan duygu yoğunluğunun etkilerinin ebeveynlerin katkısıyla kolayca atlatılabildiği savunulmaktadır. Ayrıca vücudun işlevselliğinin de duyguların düzenlenmesinde etkili olduğundan da bahsedilmektedir (Gross, 1999).

Duyguların düzenlenme sürecinde, yaşanan duygular farklı bir yöne yönlendirilmektedir. Bireyler bu süreçte yaşanan doğal tepkileri kontrol altına almaya ya da tamamen ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Fakat duygu düzenlemenin sadece bilinçli biçimde yapılamayacağı göz önünde bulundurulduğunda, duygusal tepkilerin ortadan kaldırma amacının her zaman olmayacağı da unutulmamalıdır (Koole, 2009). Duyguların düzenlenmesindeki temel amaç, verilen duygusal tepkileri değiştirebilmektedir (Cole et al., 1994; Bridges, Denham and Ganiban, 2004).

Bilişsel yaklaşımçılara göre duyguların düzenlenmesinde karşılaşılan duygusal uyarılarda seçici dikkat ve duyguya yönelik bilgilerin önemli olduğu bildirilmektedir. Duyguya yönelik bilgiler ile o duygunun nasıl değerlendirildiği, oluşan duygu düzenleme stratejilerini belirleyici özelliğe sahiptir (Brannon and Feist, 2004).

Duygu düzenleme becerilerinin bireyin ruhsal durumu üzerinde önemli bir etkisi olmakla birlikte zaman içerisinde sistemli bir şekilde oluşturulabilmektedir (Gross and Munoz, 1995). Kazanılan bir süreç olan duygu düzenleme becerileri, gelişimsel bir süreci ifade ettiğinden, sıklıkla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Başarısızlığın sürekli hale gelmesi, psikopatolojiyi belirginleştirmektedir. Böylelikle bireylerde depresyon ve davranış bozuklukları gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Dodge and Garber, 1991).

Duyguların hangi durumlarda, hangi düzeyde yaşandığı, nasıl ifade edildiği, hangi durumlarda etkisinin azaldığı ya da arttığıın bilinmesi duygu düzenlemesinde etkin bir rol oynamaktadır (Gross, 1999).

2.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Psikoloji disiplini içerisinde duygularla baş etme stratejilerine yönelik çok fazla görüş öne sürülmüştür. Duyguyla baş edebilme stratejileri bireyin yaşadığı duygusal deneyimin yoğunluğunu ve süresini azaltarak, belirlenen diğer duygulara geçişi kolaylaştırmayı ve duygusal açıdan rahatlamayı sağlamayı amaçlamaktadır (Thompson, 1994; Davidson, 2000).

Genel anlamda duygu düzenleme biçimleri incelendiğinde problem odaklı ve duygusal rahatlama amacıyla iki modelin geliştirildiği bildirilmektedir (Folkman, 1984). Yaşanan problemi çözmeyi amaçlayan problem odaklı başa çıkma becerisi, bireydeki olumsuz duyguları oluşturan unsurların ortadan kaldırılmasını hedeflemektedir. Duygusal rahatlama ise bireyin herhangi bir çaba göstermeden duyguyu kabul etmesi ve o duyguyu oluşturan faktörlerden kaçma ya da kaçınmayı kapsamaktadır. Duygusal rahatlama stratejisi, ilerleyen dönemlerde bireyi çeşitli problemlere sürükleyebilecek yapıya sahipken, problem odaklı yaklaşım ise problemi tamamen ortadan kaldırarak, aynı sorunlar tekrar karşılaşımla durumunu ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Eldoğan, 2012).

Bireylerin yaşanan duyguyla baş edebilmesinde kullandığı stratejiler, var olan durumu kontrol altına alınabileceği düşüncesiyle ilişkilidir (Folkman and Lazarus, 1980). Bireyler kontrol altına alınabilecek durumlarda problem odaklı başa çıkmayı kullanırken, kontrol altına alınamayacak durumlarda ise duygu odaklı başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Bireylerin yaşadığı kaygı bozukluklarında kontrol algısının düşmesi, bireyleri duygu odaklı başa çıkmaya yönlendirmektedir. Yaşanılan kaygının, duygularla başa çıkmada önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Cloitre et al., 1992).

Duygu düzenleme modelinde bireyler duygularına karar verebilmektedir. Duyguları hangi zamanda, hangi durumda kullanacağına ve ne şekilde ifade edebileceği bilinmekte olup, yaşanan duruma en uygun duygu düzenleme stratejisi kullanılabilir. Oluşturulan modelde duygu düzenleme stratejileri şu şekilde ifade edilmektedir:

- **Ortam Seçimi:** Duyguların ortaya çıkmasını sağlayan ortamlardan kaçınılması ya da ortamlara girilmesini kapsamaktadır.

- **Ortam Düzenlemesi:** Ortamın yeniden düzenlenerek, olumsuz duyguların etkisinin azaltılmasını kapsamaktadır.

- **Dikkatin Yoğunlaşması:** Dikkatin belirli bir yöne yoğunlaştırılmasını kapsamaktadır.

- **Bilişsel Değişim:** Oluşturulan ortamın tekrar değerlendirilmesidir.

- **Tepki Uyarlaması:** Duyguları ifade etme tarzında değişikliğe gidilmesidir. Verilen duygusal tepkiler, azaltılır ya da artırılır (Gross, 1998).

Duyguların düzenlenmesine ilişkin gelişen süreçte oluşabilecek bozukluklar bireyin duyguları yetersiz düzenlemesine ya da aşırı düzenlemesine sebep olabilmektedir. Duyguların yetersiz düzenlenmesi, agresif davranışlara, düşük düzeyde dürtü kontrolüne ve etkisiz davranışlara yol açabilmektedir. Duyguları aşırı düzenleme ise depresyon ve kaygı gibi bozukluklarla ilişki içerisinde (Wenar and Kerig, 2000).

Duygu düzenleme sırasında bireylerin odaklanmış oldukları durumlar bastırma ve yeniden değerlendirmedir. İlk etapta duygular yeniden değerlendirilirken, daha sonra bastırma süreci başlayabilmektedir. Duygu düzenleme esnasındaki yeniden değerlendirmenin sonuçları şu şekildedir (Gürgen, 2017):

- Yaşanan olumlu duyguların ifade edilmesini kolaylaştırmaktadır.

- Duygu ifadesinin olması, olumsuz duyguların oluşturabileceği yıkıcı etkiyi azaltmaktadır.

- Duygusal deneyimler daha fazla yaşanmakta ve bu deneyimler sayesinde olayların pozitif yönlerine odaklanabilmektedir.

- Duyguların davranışsal dışa vurumu azaltılarak, zihinde olumsuz etki bırakılmasını engellemektedir.

- Olumsuz duygular azaltılırken, olumlu duyguların deneyimi artmaktadır.

Duygu düzenlemede bastırma kullanıldığında ise şu sonuçlarla karşı karşıya gelinebilmektedir:

- Bireyin içsel ve dışsak tutumlarında duygusal dengesizlik oluşmaktadır.

- Özgüven eksikliğiyle birlikte olumsuz duyguların deneyimi artmaktadır.

- Duyguların davranışsal dışa vurumu azalsa da zihinde kalan olumsuz etkilerden kurtulabilmek zorlaşmaktadır.

Duygu düzenlemeye yönelik yapılan araştırmada bastırmayı sıklıkla kullanan bireylerin depresif belirtileri daha fazla yaşadığı tespit edilmiştir. Örneklemi oluşturan bireylerin %84'ünde olumsuz duyguların değiştirilmeye çalışıldığı ve olumsuz duyguların düzenlenmesine daha fazla ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir (Gross, Richards and John, 2006).

Baskıyı sıklıkla kullanan bireylerin, kullanmayanlara göre daha fazla olumsuz duyguları deneyimlemeye eğilimli oldukları tespit edilmiştir (Gross, 2002).

Duygunun baskılanmasında bireyler duygularını ifade edemediğinden, yeniden değerlendirme stratejisini kullananlara göre olumsuz sonuçlarla karşılaşılır. Yeniden değerlendirme stratejisinde durumun yeniden değerlendirilmesi, kabullenilmesi, farkındalık kazanılması ve olumsuz duyguların yönetilmesi konularında daha yararlıyken; bastırma stratejisi ise duyguları anlama, değerlendirme ve yeniden yapılandırma konularında daha az faydalı olmaktadır. Duyguların bastırılması, bireyin hissettiği olumsuz duyguların devam etmesine sebep olmakta ve olayların doğru bir şekilde anlaşılmasını zorlaştırmaktadır (Brackett et al., 2010).

Fonksiyonel olmayan duygu düzenleme stratejileri duygu ve düşüncelerin bastırılması, inkar, ruminasyon ve kaçınma davranışıdır. Bu tarz stratejilerin kullanılmasının, olumsuz duygularda herhangi bir azalmanın aksine artmaya sebep olabileceği belirtilmektedir. Duygu düzenlemeye yönelik kullanılan fonksiyonel olmayan stratejilerin, psikopatolojinin gelişimi için risk faktörü olduğu bildirilmektedir (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema and Dovidioet, 2009).

Koole (2009) duygu düzenleme stratejilerini ihtiyaç yönelimli, amaç yönelimli ve kişi yönelimli olmak üzere üç grupta toplamıştır. Bu stratejiler şu şekilde incelenmektedir:

- **İhtiyaç Yönelimli:** Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda duygu düzenleme stratejisini seçme durumudur. Duygusal yemek yeme, stresin sonucunda yaklaşma isteği ve mutlu olunan durumların düşünülmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.

- **Amaç Yönelimli:** Bireyin amaçları doğrultusunda duygu düzenleme stratejisini seçme durumudur. Dikkatini başka bir yöne verme, düşüncenin ve duyguların bastırılması, bilişsel yeniden değerlendirilmenin yapılması ve duygu dışı vurum bu duruma örnek olarak verilebilir.

- **Kişi Yönelimli:** Bireyin nefes egzersizleri yapması, kendini ifade edici çalışmaların yürütülmesi ve dikkate yönelik düzenleme çalışmalarının yapılması, kişi yönelimli duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Koole, 2009).

Duygu düzenleme stratejileri, bireyin başkalarına verdiği tepkileri etkilemekle birlikte sosyal bir süreçtir (Einsberg et al., 2000). Çocuklar üzerinde yapılan araştırmada, çocukların sosyal işaretleri yorumlama ve duruma uygun yanıt verme düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda oluşturulan modelde, çocukların ilk aşamada sosyal işaretleri algıladığı daha sonra dikkatini işaretlere yoğunlaştırıldığı görülmüştür. İkinci aşamada algılanan bilgilerin yorumlanması vardır. Daha sonra yorumlanan bilgiye uygun tepkiler verilirken, verilen birden fazla tepkiden uygun olanın seçildiği gözlenmiştir. Son aşamada ise seçilen davranışların, devam ettirilmesi bulunmaktadır. Duygu düzenleme becerisi yüksek olanlar, bu aşamalara uygun hareket ederken; duygu düzenleme becerisi düşük olanların ise duygularını yönetemediği ve ona uygun davranışlar sergileyemediği bildirilmektedir (Dodge, 1991; Akt. Onat ve Otrar, 2010).

2.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların uygun biçimde düzenlememesi, duygu düzenleme güçlüğü oluşturmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü şu şekillerde tanımlanmaktadır:

- Olumsuz duyguların tecrübe edilmesi sırasında dürtülerin kontrollerinin sağlanmasında ve amaca uygun hareket etmekte zorlukların yaşanması,
- Duygular anlaşılammakta ve yaşanan duygular kabul edilmemektedir,
- Duygulara yönelik farkındalık bulunmamaktadır,

Uyum sağlamayı kolaylaştırıcı, duyguları düzenleme stratejisinin kullanılmasında güçlük yaşanması, duygu düzenleme güçlüğü olarak açıklanmaktadır (Gratz and Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu düzenleme kavramları arasındaki en önemli farkın, duygusal yeterlilik olduğu bildirilmektedir. Duygusal yeterlilik, çeşitli duyguların tecrübe edilmesi, çevredeki bireylerin duygu durumlarına göre tepkilerde bulunabilme, hem kendisinin hem de başkalarının duygularına değer verme, yoğun düzeyde duygular

yaşandığında ise durumu kontrol altına alabilmem olarak kavramsallaştırılmıştır. Duygusal yeterlilik düzeyi düşük olan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü yaşama ihtimali oldukça yüksektir (Saarni, 1997).

Duygu düzenlemede bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin ise duygu durum ve kaygı bozukluğu yaşaması, bireysel farklılıkları oluşturan önemli faktörler arasındadır. Bu bozukluklar kişilerin, hassasiyet ve dayanıklılık düzeylerini etkileyerek, duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına sebep olabilmektedir (Campbell-Sills and Barlow, 2007).

Duygu düzenleme stratejisi olarak baskılamanın kullanılması fonksiyonel olmayan durumlarla ve düşük iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yeniden değerlendirmenin ise yaşam kalitesini artırdığı ve olumlu duygularla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca kaygı ve duygu durum bozukluklarının da problemleri kullanımla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Campbell-Sills and Barlow, 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duygusal tepkileri düzenleyebilme yetersizliği, duygusal uyarılara yönelik aşırı duyarlılık hali ile ve uzun ve güçlü tepkilerin birleşiminden oluşmaktadır. Ayrıca borderline kişilik bozukluğunun bu özelliğidir ve bu kişilik bozukluğuna yönelik davranışların da temelini oluşturmaktadır (Linehan, 1993).

Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler belirli durumlardan kaçınabilmektedir. Bu davranış kaygı yaşayanların, kaygıya sebep olan durumla yüzleşmesini engellemektedir. Böylelikle kaygılı bireyler kaçındıklarından dolayı, başlarına gelebilecek en kötü durumu asla bilemezler. Sosyal ortamlardan uzak duran bireyler, hem insanlardan hem de aktivitelerden kaçınmaktadır. Kaçınma davranışı, duygu ifadesini engelleyen ve duygu düzenleme güçlüğüne sebep olan önemli bir unsurdur (Campbell-Sills and Barlow, 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların uyumsuz bir şekilde düzenlenmesidir. Duygu düzenleme güçlüğü şu özelliklerde tanımlanmaktadır:

- Duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlar, duygularının farkında değildir.
- Duygularını anlayamamaktadır.
- Yaşanılan duygular, kabul edilmemektedir.
- O anki duruma uygun, duygu düzenleme stratejileri kullanılamamaktadır.
- Olumsuz duyguların yaşanması esnasında, dürtüler kontrol edilememektedir.
- Olumsuz duygular yaşanırken, amaç odaklı davranışlar gerçekleştirilememektedir (Gratz and Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin problemleriyle baş edebilmesini zorlaştırmakta ve bireylerin işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanmasını engellemektedir (Gratz et al., 2006).

Bağlanma stilleri, ruhsal rahatsızlıklar ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin belirlenmek istendiği araştırmada, güvenli bağlanan bireylerin duygularını daha iyi düzenleyebildiği belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün, ruhsal sorunlarla ve bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Rugancı, 2008). Duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin güvenli bağlanma gerçekleştirmedikleri ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinde bağlanma figürünün önemli etkileri olduğu söylenebilir.

Bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Marganska et al., 2013).

Duygu düzenleme güçlüğü ile düşmanca saldırganlık arasında incelenen araştırmada, düşmanca saldırganlık gerçekleştirenlerin kışkırtma esnasında son derece kızgın ve gergin oldukları belirlenmiştir. Düşmanca saldırganlık gösterenlerin, duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanamadığı ve saldırganlıkla yaşanan stresle başa çıkmayı hedefledikleri tespit edilmiştir (Kawaba et al., 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü ile kaygı arasında ilişki olduğu bildirilmektedir (Rude and McCarty, 2003; Tull et al., 2009). Ayrıca depresyon ve madde kullanımını arasında da ilişki olduğu belirlenmiştir (Fox, Hong and Sinha,2008).

Kashdan ve Breen (2008) sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha az tecrübe ettiği belirlenmiştir. Salovey ve arkadaşları (2002), duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu belirlemiştir.

Kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin belirlenmek istendiği araştırmada, kaygı bozukluğunun duyguları tanımayı zorlaştırdığı belirlenmiştir. Ayrıca kaygı belirtilerinin yaşandıktan sonra gerginliğin seviyesinin düştüğü tespit edilmiştir (Mennin et al., 2005; Cisler et al., 2010).

Duyguları anlamada zorluk yaşamak, sosyal kaygıyı oluşturan önemli faktörlerdendir (Mennin, McLaughlin and Flanagan, 2009). Sosyal kaygı yaşayanların genelde tepki değişikliğini ve durum seçimini kullandığı bildirilmiştir (Gross, 1998). Yapılan araştırmada sosyal kaygı yaşayan bireylerin, duygularını ifade etmekte zorlandıkları, duygularına dikkatini yoğunlaştırmadıkları ve duygularını tanımlayamadıkları tespit edilmiştir (Turk et al., 2005).

Bireylerin duygularını ifade edememesi, duyguları yok etmemektedir. Bilişsel performansı düşürerek, başkalarıyla kurulan iletişime sınırlılık getirmektedir (Gross and Levenson, 1997).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, duygularını anlamlandırmakta güçlük çekmekte ve duygu değişimlerine karşı aşırı düzeyde hassas olmaktadır (Dalrymple and Herbert, 2007). Sosyal kaygısı olanlar, kendisini yetersiz hissettiği için bu durum duygularla başa çıkma becerilerini etkilemektedir (Goldin, Ramel and Gross, 2009). Sosyal kaygı yaşayanlar ortam içerisinde, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanamamaktadır. Buna yönelik yürütülen araştırmada aşırı düzeyde kaygıyı kontrol altına alabilmek için, duygu düzenlemeye yönelik kaçınma stratejisini sıklıkla kullandıkları tespit edilmiştir (Mineka and Zinbarg, 2006).

Sosyal kaygısı olanlar, sosyal kaygısı olmayanlara göre az sayıda duygu düzenleme stratejisi kullanmaktadır (Rusch, Westermann and Lincoln, 2012). Bireylerin duygu düzenleme noktasında yetersiz olması, sosyal ortamlarda kaygısının devam etmesine, yeni kişilerle iletişim kuramamasına, halen var olan ilişkilerini sürdürmemesine neden olmaktadır (Gross and Munoz 1995).

Duyguların düzenlenme sürecinin, patolojiyle ilişkili olabileceği bildirilmektedir. Duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşanması, sosyal kaygıya neden olabileceği ve bununla birlikte öfke kontrolünde sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir. Sosyal kaygısı olan ve olmayanlarla yürütülen araştırmada her iki gruptaki bireylerin öfke düzeylerinde anlamlı farkın olmadığı belirlenirken; sosyal kaygısı olanların öfkelerini daha fazla içine attığı, daha öfkeli olduğu, kendisini daha fazla eleştirdiği ve daha fazla suçluluk hissettiği tespit edilmiştir (Dadds et al., 1993).

2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Karacaoğlan ve Hisli Şahin (2016) yaptıkları araştırmada duygusal düzenleme ile bilgece farkındalık ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre duygu yeniden değerlendirme düzeylerinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin, bilgece farkındalıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Duyguların ifade edilmesinde ve duygu düzenlemede kültürel farklar bulunmaktadır. Yapılan araştırmada Japonlarda özeleştiri ön plandayken, Amerikalılarda ise mutlu olabilmek daha ön plandadır. Ebeveynlerinde, çocuklarının duygu ifadelerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Japon anneler, çocuklarını daha fazla sakinleştirmeye çalışmaktayken; Amerikalı anneler ise çocuklarıyla daha fazla konuşmaktadırlar (Mesquita and Albert, 2007; Keller and Otto, 2009).

Amerikalıların duygu düzenleme stratejisi olarak yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullandığı; Japonların ise bastırmayı daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Amerikalıların duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha fazla sakinleştirilen Japon bebeklerin, yetişkinlik döneminde bastırmayı daha fazla kullandığı saptanmıştır (Matsumoto, 2006).

Yapılan araştırmada duygusal düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, çocukluk çağı travması yaşayanların duygularını kontrol etme, uyum sağlayıcı davranma ve sosyal çevreyle kurulan ilişkilerin olumsuz etkilendiği, ruhsal problemlerin ise daha fazla olabileceği belirlenmiştir (Wolfe et al., 2001).

Evers, Stok ve Ridder (2010) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmanın yoğun biçimde kullanılması, bireyin daha fazla duygusallaştığında, bastırmayı kullanmayanlara göre duygusal yeme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği araştırmada, her iki cinsinde yeniden değerlendirmeyi etkili biçimde kullandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre daha az çabalayarak yeniden düzenleme stratejisini kullanabildiği belirlenmiştir (Mcrae et al., 2008).

Örnekleme 426 kişinin oluşturduğu, üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada bilişsel duygu düzenleme biçimlerinin, sözel ve davranışsal saldırganlığı anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014).

Livingstone, Harper ve Gillanders (2009) tarafından yapılan araştırmada kaygı ve duygu durum bozukluğu tanısı alan ve almayan grupların duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. İnceleme sonucunda tanı alan grubun işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmada bilişsel ketlemenin, duygu dzenleme stratejisi olarak kullanıldığında depresyon belirtilerinin oluşumuna engel olduğu tespit edilmiştir (Joorman, 2010).

Spor ya da sanatla uğraşan ve uğraşmayan bireylerin duygusal dzenleme becerileri ile ofke ve sosyal kaygı dzevelerinin arasındaki ilişkiyi belirlemeye ynelik yapılan araştırmada, sanat ya da sporla uğraşmayanlarda bu değişkenlerin ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Opöz, 2017). Sosyal kaygı ile duygusal dzenleme arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit eden bir başka ęalıřmada bulunmaktadır (Aka, 2011).

Duygu dzenleme ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada olumsuz beden algısı ile bulimik belirtilerin, duygusal dzenleme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin duygularının farkında olmaması ve duygusal dzenleme güçlüğu yaşamasının, olumsuz beden algısı ile bulimik belirtilerin oluşumunda etkisi olduğu belirlenmiştir (Sim and Zeman, 2005).

Uğur (2018) tarafından yapılan araştırmada doğum yeri olarak büyükşehirde doğanların, köyde doğanlara göre içsel işlevsel duygu dzenleme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumuna göre de annesi lise mezunu olanların, ilkokul mezunu olanlara göre dışsal işlevsel olmayan duygu dzenleme dzevelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Duygu dzenleme güçlüğu ile ilgili yapılan araştırmada, anoreksia nevroza tanısı alan bireylerin, duygularını tanımakta ve dzenlemekte güçlük yaşadığı tespit edilmiştir (Harrison et al., 2009).

Yapılan bir diğer araştırmada, cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenlerinin duygusal dzenleme üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin demokratik tutumlarının içsel ve dışsal işlevsel duygu dzenlemesini artırdığı belirlenirken; koruyucu ve otoriter tutumun ise işlevsel olmayan duygu dzenleme stratejilerini artırdığı tespit edilmiştir (Atalay, 2018).

Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan grupla yürütülen araştırmada, duygu düzenleme açısından farklılıkların olduğu belirlenmiştir. cinsel istismara uğrayanların daha çok kaçınmayı kullandıkları ve duygusal düzenleme güçlüğü, istismara uğramayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Shipman et al., 2003).

Oğuzdoğan (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğu araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ve problem odaklı başa çıkma becerileriyle esrar bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, sosyal destek düzeyleri ve alkol, esrar bağımlılığı arasında da anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

2.2. Sosyal Kaygı

Kaygı, sebebi belli olmayan durumların yarattığı sıkıntı, korku ve endişe halidir. Kaygı, bireylerin olumsuz bir durumla karşılaşacağına ve bu durumun engellenemeyeceğine yönelik düşüncelerle ortaya çıkmaktadır (Anthony and Swinson, 2000; Akt. Çakır, 2010).

Kaygı ile korku kavramları karıştırılabilmektedir. Kaygı sinirlilik, korku ve gerginlik olarak açıklanırken; korku ise daha çok zihinsel bir süreci kapsamaktadır. İstenmeyen durumlara yönelik sezgiler, korku sürecini oluşturmaktadır (Beck, 2008). Kişiler, kendilerine ilişkin herhangi bir tehditle karşılaştıklarında kaygı yaşarlar. Kaygının oluşumunda, bireyin zarar görme korkusu oldukça önemli bir etkidir (Beck and Emery, 2011).

Cüceloğlu (2003) insanların yaşamları boyunca kaygının yaşanmasının önemli olduğunu bildirmektedir. Gündelik yaşamımız içerisinde tehlikelerle karşı karşıya kalmaktayız. Tehlikeli durumlardan uzaklaşabilmek için çeşitli başa çıkma yolları kullanılır ve bu esnada kaygı yaşanmaktadır. Yaşanan kaygı, oldukça normal bir duygudur. Belirsizliğin arttığı durumlarda ise kaygının düzeyi de artmaktadır. Kaygının birey için en önemli yanlarından birisi de bireyin tehlikeli durumlara karşı önlem almaya zorlamasıdır.

Kaygının, uyarıcı, güdüleyici ve koruyucu etkisi vardır. Tehlike oluşturabilecek durumlar ya da olaylar karşısında bu etkiler problemlili durumla başa çıkma konusunda bireye yardımcı olmaktadır. Kaygının, rahatsızlığın temelini oluşturabilmesi için, kaygı ile uyarının şiddet düzeyinin orantısız olması gerekmektedir. Ayrıca, uyarının şiddet düzeyinde sürekli bir artış olmalıdır. Kaygı yaşanan bireyde en önemli durumlardan birisi, durumun kontrol altına alınamamasıdır. Kaygı yaşayanlar, kaygıyla başa çıkabilecek enerjiye sahip olamadığını düşünmektedir ve zaman içerisinde sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde bozulmalar yaşanmaya başlar. Sosyal çevre ile ilişkilerin bozulmasıyla birlikte, aile ve iş hayatından da sorunlar oluşmaya başlamaktadır. Bu durumun kontrol altına alınamaması ve denetlenememesi bireylerde, bir takım fiziksel belirtilerle birlikte korku ve endişeye sebep olmaktadır (Şenel vd., 2010).

Kaygıyla karşı karşıya kalındığında, bireylerin organizmalarında duygusal, davranışsal ve fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Öznel yaşantılardan alınan memnuniyet durumu, kaygının ortaya çıkışını önemli derecede belirlemektedir. Kaygı, bireyin yaşamına sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için, verilen doğal ve normal tepkilerdir. Belirlene hedefler ve amaçlar doğrultusunda, gereken eylemlerin yapılmasına fırsat tanıyan kaygı, bireylerin tehlikeli durumlar karşı önlem almasını ve kendisini koruması gerektiğini bildirmektedir (Berksun, 2003)

Sosyal kaygı, topluluk içerisinde küçük düşme ve hata yapabilme korkusuyla oluşmaktadır. Korkular, gerçek bir tehlikenin varlığıyla ya da tehlikeyle karşılaşılma ihtimali sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kaygılar ise mantık dışı korkuları ve endişeyi kapsamaktadır. Çevresel faktörler veya dürtüler, bireyin gerginlik yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşanan gerginliğe karşı herhangi bir savunma mekanizması geliştirilmediğinde ise kaygı oluşmaktadır (Burkovik, 2004).

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

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

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

Sosyal kaygı, bireylerin dikkatlerini toplamasını engellediği gibi, gerginlik düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Sosyal kaygı yaşayanlar, engellemelerin ve gerginliğin nedeni olarak ise sosyal etkileşimin oldukça önemli olduğunu dile getirmektedir. Normal şartlar altında yaşanan gerginlikler, bireylerin güdülenmesini sağlarken, yüksek düzeyde gerginlik bireylerin işlevselliğine zarar vermektedir. Böylelikle sosyal kaygının temelleri atılmaktadır (Burger, 2006).

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

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

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

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

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

2.2.1. Sosyal Kaygıyı Oluşturan Etmenler ve Özellikleri

Dayhoff (2000) sosyal kaygının oluşumunda olumsuz geçmiş deneyimlerin, kalıtımsal faktörlerin, baskıcı tutumun ve olumsuz çevre koşullarının önemli bir etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Yapılan araştırmada kızların, erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır. Bunun temel nedeni ise kızların olumsuz değerlendirilme korkusudur. Kızların, erkeklere göre daha fazla dış görünüşlerine önem vermeleri ve çevresindeki kişilerin değerlendirmelerine daha çok dikkat etmeleri, kızların sosyal kaygıyı daha fazla yaşamasının nedeni olarak bildirilmektedir (La Greca and Lopez, 1997; Akt. Gümüş, 2006). Schneier ve arkadaşları (1992), erkeklerin kızlara oranla daha fazla sosyal kaygı yaşadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlardan farklı olarak yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Rapee, Sanderson and Barlow, 1988; Akt. Dilbaz ve Güz, 2002).

Sosyal kaygının oluşumunda önemli olan bir diğer etken ise mükemmeliyetçiliktir. Özellikle ergenlik döneminde, kişilerin kendisine yönelik beklentilerini artırması bu duruma sebep olabilmektedir. Ayrıca olumsuz aile tutumları, ailenin kişiden beklentinin çok yüksek olması, sürekli eleştirilmesi de kaygıya sebep olan diğer unsurlardır (Clark and Wells, 1995; Akt. Gümüş, 2006).

Çevresel faktörler ile kalıtımsal özelliklerde sosyal kaygıyı oluşturan faktörlerdir. Çocukların utangaç olmalarının, kalıtımla ilişkili olabileceği bildirilmektedir. Ayrıca olumsuz okul deneyimleriyle ebeveyn tutumları da sosyal kaygıya sebep olabilecek etmenlerdir (Albano et al., 1995; Akt. Öztürk, 1999).

Üniversite öğrencilerinin, geleceklerini ve çalışma hayatlarını şekillendirmeye başladıkları dönemde sosyal kaygının etkilerini ciddi biçimde hissedebilmektedirler. Bu dönemde sosyal ilişkiler oldukça önemlidir ve yaşanabilecek sosyal kaygı bireyin geleceğini şekillendirilmesinde büyük zararlara yol açabilecektir. Oluşacak problemler, ilerleyen dönemlerde ciddi oranda sorunlara sebep olup, bireyin yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir. Sosyal kaygı yaşayanlar, üniversite döneminde çeşitli

madde kullanımlarına yönelebilmektedir. Kullanılan bağımlılık ve keyif verici maddelerin sosyal kaygıyı azalttığı düşünülüp, bağımlılığın gelişmesine zemin hazırlanabilmektedir. Bunu engelleyebilmek içinde gerekli ruhsal desteğin sağlanabilmesi oldukça önemlidir (Sübaşı, 2007).

Bireylerin yaşayabilecekleri sosyal kaygı, yaşamın tüm alanlarını etkileyebilmektedir. Sadece sosyal ilişkilerde olumsuz etkileri bulunmayan sosyal kaygı, iş ve eğitim hayatı ile romantik ilişkilere ciddi derecede zararlar verebilmektedir. Sosyal kaygısı olanlar, sınıf ortamında konuşmaktan çekinmektedirler ve bu durum akademik başarılarının düşmesine neden olmaktadır (Van Ameringen et al., 2003; Akt. Gültekin ve Dereboy, 2011).

Karacan, Şenol ve Şener (1996), kişilerin kaygılı olabilmeleri için çok fazla sebebin bulunduğunu bildirmektedir. Topluluk içerisinde oluşan kaygıda ise sosyal kaygı kavramından bahsedilmeye başlanabilmektedir. Sürekli olarak başkalarının kendisini izlediğini düşünen sosyal kaygı yaşayanlar, sosyal ortamlardan kaçınma davranışına sıklıkla başvurmaktadır.

Sosyal kaygı uyarılara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır ve uyarılar bireyde yoğun kaygının düzeyini belirlemektedir. Yaşanan kaygıda ise fizyolojik belirtiler görülebilmektedir. Ağız kuruluğu, terleme ve yüz kızarması sosyal kaygısı olanlarda görülebilecek belirtilerdir (Köroğlu, 2012).

Sosyal kaygının kalıtsal özelliklerle geçebileceği belirtilmektedir. Buna yönelik yapılan araştırmada monozigot ikizlerde eş hastalanma oranının %24,4 olduğu, dizigot ikizlerde ise bu oranın % 15,3 olduğu tespit edilmiştir. Sosyal korkuların kalıtımla geçme oranının %22-50 arasında olduğu saptanmıştır (Dilbaz, 1997).

Rosnay ve arkadaşları (2006) sosyal kaygıda kalıtsal özelliklere göre çevresel unsurların daha önemli olduğunu belirtmektedir. Sosyal kaygı, model alma yoluyla da öğrenilebilmektedir. Aile içerisinde toplum içerisine girmekten kaçınan, etkili iletişim kuramayan ve çeşitli korkuları olan bireylerin, diğer aile üyelerini de olumsuz

etkileyebileceği bildirilmektedir. Yapılan araştırmada da annelerin kaygılarını, çocuklarına yansıttığında çocukların bu durumdan olumsuz etkilenmesine sebep olduğu ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar olduğu saptanmıştır.

Beck ve arkadaşları (2011) sosyal kaygı yaşayanlarda görülebilecek belirtileri 4 başlık altında toplamıştır. Buna göre sosyal kaygı yaşayanlarda görülebilecek olan belirtiler duygusal, davranışsal, bilişsel ve ruhsal özellikler içermektedir.

Sosyal kaygılı olanlarda görülebilecek özellikler şu şekilde ifade edilmektedir:

- Fiziksel uyarılmışlık düzeyleri yükselmektedir.
- Dikkat eksikliği yaşanabilmektedir.
- Gerginlik ve endişe hali oluşabilmektedir.
- Kalabalık gruba girildiğinde mide bulantısı, kalp çarpıntısı, yüz kızarması ve sıkılma görülebilir (Burger, 2006).

Ramaiah (2005), sosyal kaygının bağlantılı ve temel olmak üzere 2 belirti alanının olduğunu ifade etmektedir:

Bağlantılı Belirtiler

- Sosyal ortamlarda oluşan endişeli görülebileceğine dair kaygının oluşumu,
- Endiřenin yol açtıđı performans dūřüklüđü,
- Bireyin yaşamında kaygıya neden olacak bir faktör yokken, kaygı düzeyinin devam etmesi bağlantılı belirtiler kapsamında değerlendirilmektedir.

Temel Belirtiler

- Başkaları tarafından sürekli değerlendirildiğinin düşünülmesi,
- Değerlendirilmenin olumsuz olma korkusunun yaşanması,
- Topluluk içerisinde sürekli olarak yanlış ve eleştirilecek bir hareket yapabilme düşüncesinin yol açtığı endişe, sosyal kaygının temel belirtilerindedir.

Kaygılı durumlarda bireylerin göğsünde sıkışma, terleme, mide bulantısı, kalp çarpıntısı ve sersemlik gibi belirtilerin olduğu belirtilmektedir (Mantar, 2008).

Sosyal kaygının oluşumunda beynin işleyişinin önemli olduğunu belirten çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Amigdala, beyinde kaygının yaşandığı ana bölümdür. Sosyal kaygı yaşayanların, toplum içerisine girdiğinde amigdalanın aşırı düzeyde duyarlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak sosyal kaygısı olanlarda serotonin ve dopamin seviyelerinin normalden daha düşük olduğu, noradrenalin seviyesinin ise aşırı yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Öztürk, 2004).

DSM-V'e göre tanı kriterleri şunlardır;

A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.

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

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

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

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

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

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

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

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (Akt. Köroğlu, 2013).

2.2.2. Sosyal Kaygıya Yönelik Yaklaşımlar

Gruber ve Heimberg (1997) kişinin, kendisine yönelik olumsuz düşüncelerinin, sosyal ilişkileri olumsuz etkilediğini bildirmektedir. Böylelikle bireyler olumsuz durumlarla başa çıkmakta zorlanacak, başa çıkma becerileri için ihtiyaç duyulan yararlı düşüncelerin durmasına sebep olacaktır. Ayrıca kişinin benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerde kısır döngü oluşturarak, sosyal kaygı düzeyinin artmasına neden olacaktır (Akt. Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı, psikanalitik yaklaşıma göre sosyal ortamda oluşan ve herkesin karşılaşabileceği bir durumdur (Gabbard, 1992).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumunun bir olaya bağlı olmadığını savunmaktadır. Yaşanan olaylardan ziyade, olaylara ve gerçeklere yönelik hatalı düşünceler daha önemlidir. Sosyal beceri eğitimleriyle bu durumun tedavi edilebileceği belirtilmektedir. Hatalı düşüncelerin belirlenip, şu anki durumla karşılaştırma yapabilmek asıl amaçtır (Işık ve Taner, 2006).

Clark ve Wells (1995) bilişsel faktörlerin sosyal kaygıyı oluşturabileceğini öne sürmüştür. Sosyal ortama içerisine girilmesi sosyal kaygıyı başlatabilmektedir. Sosyal kaygısı olanlar, bilişsel yaklaşıma göre aşağıda belirtilen özelliklere sahiptir:

- Sosyal ortam içerisinde çevresindekilerin, kendisini olumsuz şekilde değerlendirilmesi istenmektedir. Olumsuz duruma düşmemek içinde bireyler yoğun bir beklenti içerisine girmektedir.
- Kişinin, kendisine yönelik olumsuz inançları bulunmaktadır. Bu durum, sosyal kaygıyı harekete geçirmektedir.
- Sosyal ortamlarda bir başkasına kendisini beğendirilemeyeceğinin sıklıkla düşünülmesi ve buna bağlı koşullu inançların ortaya çıkmaktadır (Clark and Wells, 1995).

Güvensiz bağlanma ise sosyal kaygının oluşumunda oldukça önemli bir etkidir. Sosyal kaygısı olanlar, bağımsızlıkları için çabalarken aynı zamanda bağlanma figürlerini de kaybetme korkusu içerisindeyler (Keskin ve Orgun, 2007).

2.2.3. Sosyal Kaygıya Yönelik Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirildiğinde çeşitli sonuçların olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşadığını belirleyen araştırmalarla birlikte (Gültekin ve Dereboy, 2011), cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farkın olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Feingold, 1994; Patterson and Ritts, 1997).

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

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

Eğitim durumuna göre sosyal kaygı düzeyleri incelendiğinde, eğitim durumu düşük olan bireylerin, eğitim düzeyi yüksek olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikiyatrik tedavi görmeyenlerin de sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, tedavi görenlerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Walsh, 2005).

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada akademik başarı ve cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir (Çağlar, Dinçyürek ve Arsan, 2012).

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

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

Sosyal kaygı ile problem çözüme becerileri ve sosyal destek arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmada, sosyal destek düzeylerinin soysak kaygı ve problem çözüme becerilerini anlamlı biçimde etkilediği tespit edilmiştir (Baltacı ve Hamarta, 2013).

De Jong (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygısı olan bireylerin, benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaygı duyarlılığı yüksek olan bireylerin alkol-madde kullanım oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Stewart, Taylor and Baker, 1997).

Kashdan ve arkadaşları (2007) yaptıkları araştırmada bireylerin duygu ifade şekli ve kişiler arası yakınlık ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi azaldıkça bireylerin duygu ifade etme kalitelerinin yükseldiği saptanmıştır.

Sosyal kaygının yaygınlığını belirlemek için yapılan araştırmalarda ülkemizde sosyal kaygının yaygınlığının %14,4 olduğu; Amerika'da ise bu oranın %13 olduğu belirlenmiştir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Temizel (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet, akademik başarı, okunan bölüm ve arkadaş sayısı değişkenlerine göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Aile üyelerinin herhangi birisinde psikiyatrik tanı olmayanların, psikiyatrik tanı olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Kişilik özelliklerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, 81 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Olumsuz inançlara sahip olanların, sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Zeki, hırslı ve güvenilir olma ile sosyal kaygı arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Sosyal ortamlarda lider olma isteğinin gerçekleşmemesinin ise sosyal kaygı düzeyini artırdığı saptanmıştır (Purdon et al., 2001).

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

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

Sosyal kaygıyı etkileyen faktörlerin belirlenmek istendiği araştırmada yaşı büyük olanların sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyi ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyi ile korkulu ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki tespit belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer sonuca göre ise yüksek benlik saygısına sahip olanların, orta ve düşük düzeyde benlik saygısına sahip olanlara sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Türe, 2009).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada ilişkisel tarayıcı model kullanılmıştır.

3.2. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini çeşitli üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluştururken, örneklemini ise üniversitelerdeki 200 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Örneklem grubuna Sosyodemografik Veri Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik Veri Formu (Ek-1) araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, not ortalaması, kardeş sayısı, algılanan gelir düzeyi ve daha önce psikolojik destek alınma durumlarına yönelik soruları içermektedir.

3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Ek-2), duygu düzenleme güçlüğüne değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir (Gratz and Roemer, 2004). Ölçekte toplam 36 madde bulunmaktadır ve puanlaması 1 ile 5 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin "Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Strateji, Dürtü ve Amaç" olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme gücünün düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Ölçeğin dilimize uyarlaması Rugancı (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise ,94 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-3), Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesindeki asıl amaç, sosyal ortamlarda olan kaygı ve kaçınmanın düzeyinin belirlenmek istenmesidir. Kaygı ve kaçınma alt boyutlara sahip olan ölçeğin 24 maddesi kaygı, 24 maddesi ise kaçınmayı ölçmektedir. Dilimize uyarlama çalışmaları Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ,95 ile ,96 arasında olduğu belirlenmiştir.

3.4. Veri Analiz Yöntemleri

Veriler SPSS programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilerin dağılımlının normal olmadığı belirlenmiş olup bu nedenle nonparametrik testlerde kullanılan Mann-Withney U ile Kruskal-Wallis testinden faydalanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin Sosyo-Demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Frekans” analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelenmesi “Spearman Sıra Farkları Korelasyonu” testi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları

Tablo 4.1. Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları

DEĞİŞKEN		N	%
Cinsiyet	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	76	38,0
	Lise	55	27,5
	Ön Lisans	15	7,5
	Lisans	46	23,0
	Yüksek Lisans	8	4,0
	Baba Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	65
Lise	66	33,0	
Ön Lisans	6	3,0	
Lisans	51	25,5	
Yüksek Lisans	10	5,0	
Doktora	2	1,0	
Not Ortalaması	DD - DC	19	9,5
	CC - CB	118	59,0
	BB - BA	61	30,5
	AA	2	1,0
Kardeş Sayısı	Yok	17	8,5
	1	86	43,0
	2	54	27,0
	3	22	11,0
	4 ve Üzeri	21	10,5
Algılanan Gelir Düzeyi	Çok düşük	2	1,0
	Düşük	12	6,0
	Orta	120	60,0
	Yüksek	62	31,0
Çok Yüksek	4	2,0	
Daha Önce Psikolojik Destek Aldınız mı?	Evet	51	25,5
	Hayır	149	74,5

Araştırmaya katılanların 100'ü kadın, 100'ü erkektir. Annesi ilköğretim ve altında mezun olan 76 kişi, babası lise mezunu olan 66 kişi vardır. 118 kişinin not ortalaması CC-

CB iken, 86 kişinin 1 kardeşi bulunmaktadır. 120 kişinin orta düzeyde gelir algısı varken, 51 kişi ise daha önce psikolojik destek aldığını bildirmiştir.

4.2. Demografik Fark Analizleri

Bu bölümde, araştırmacı tarafından belirlenen değişkenlerin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	SD	x^2 / u	p
Farkındalık	Kadın	100	24,04	4,26	4886	,780
	Erkek	100	23,89	3,74		
Açıklık	Kadın	100	13,50	2,56	4358,5	,114
	Erkek	100	12,92	2,51		
Kabul Etmeme	Kadın	100	12,12	5,15	4276	,076
	Erkek	100	13,20	5,01		
Stratejiler	Kadın	100	18,16	6,61	4998,5	,997
	Erkek	100	17,96	6,32		
Dürtü	Kadın	100	13,81	4,74	4281,5	,078
	Erkek	100	14,83	4,60		
Amaç	Kadın	100	15,64	4,27	4324,5	,098
	Erkek	100	14,61	4,16		
Kaygı	Kadın	100	25,24	12,60	4831,5	,680
	Erkek	100	24,65	14,06		
Kaçınma	Kadın	100	18,42	11,33	4763,5	,563
	Erkek	100	17,99	12,48		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları cinsiyet değişkenine göre “Mann Whitney U” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda cinsiyet değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 4.3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Farkındalık	İlköğretim ve altı	76	23,95	4,38	,846	,932
	Lise	55	24,33	3,45		
	Ön Lisans	15	23,93	4,10		
	Lisans	46	23,52	4,06		
	Yüksek Lisans	8	24,25	3,88		
Açıklık	İlköğretim ve altı	76	13,51	2,51	3,294	,510
	Lise	55	12,87	2,76		
	Ön Lisans	15	13,33	2,13		
	Lisans	46	13,02	2,44		
	Yüksek Lisans	8	13,50	3,07		
Kabul Etmeme	İlköğretim ve altı	76	12,21	4,78	4,408	,354
	Lise	55	12,78	5,87		
	Ön Lisans	15	14,67	4,97		
	Lisans	46	12,87	4,75		
	Yüksek Lisans	8	11,13	4,49		
Stratejiler	İlköğretim ve altı	76	18,14	6,69	1,842	,765
	Lise	55	17,80	6,89		
	Ön Lisans	15	18,67	5,23		
	Lisans	46	18,43	6,12		
	Yüksek Lisans	8	15,75	5,70		
Dürtü	İlköğretim ve altı	76	14,30	5,18	4,267	,765
	Lise	55	14,11	4,74		
	Ön Lisans	15	14,53	3,56		
	Lisans	46	15,02	4,15		
	Yüksek Lisans	8	11,50	3,82		
Amaç	İlköğretim ve altı	76	15,46	4,13	5,841	,211
	Lise	55	14,04	4,90		
	Ön Lisans	15	16,27	2,49		
	Lisans	46	15,65	4,01		
	Yüksek Lisans	8	14,25	3,15		
Kaygı	İlköğretim ve altı	76	25,37	13,48	4,955	,292
	Lise	55	24,78	13,49		
	Ön Lisans	15	30,27	12,91		
	Lisans	46	23,11	13,06		
	Yüksek Lisans	8	22,63	13,14		
Kaçınma	İlköğretim ve altı	76	19,74	12,98	8,624	,071
	Lise	55	17,45	11,75		
	Ön Lisans	15	24,00	11,41		
	Lisans	46	15,13	9,98		
	Yüksek Lisans	8	15,63	8,77		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları anne eğitim durumu değişkenine göre “*Kruskal Wallis Testi*” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda anne eğitim durumu değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Farkındalık	İlköğretim ve altı	65	23,71	4,37	5,649	,342
	Lise	66	24,03	4,12		
	Ön Lisans	6	20,17	5,91		
	Lisans	51	24,69	2,96		
	Yüksek Lisans	10	23,80	3,61		
	Doktora	2	24,00	2,83		
Açıklık	İlköğretim ve altı	65	13,34	2,75	,404	,995
	Lise	66	13,05	2,60		
	Ön Lisans	6	13,33	2,42		
	Lisans	51	13,22	2,17		
	Yüksek Lisans	10	13,40	3,27		
	Doktora	2	13,00	2,83		
Kabul Etmeme	İlköğretim ve altı	65	12,20	4,78	2,387	,793
	Lise	66	12,76	5,43		
	Ön Lisans	6	11,50	4,04		
	Lisans	51	12,92	5,34		
	Yüksek Lisans	10	13,40	3,66		
	Doktora	2	17,50	9,19		
Stratejiler	İlköğretim ve altı	65	19,26	7,01	5,270	,384
	Lise	66	16,77	6,29		
	Ön Lisans	6	18,33	8,14		
	Lisans	51	17,92	5,62		
	Yüksek Lisans	10	18,50	5,64		
	Doktora	2	22,00	11,31		
Dürtü	İlköğretim ve altı	65	14,92	5,32	5,433	,365
	Lise	66	13,36	4,22		
	Ön Lisans	6	12,67	4,41		
	Lisans	51	14,75	4,11		
	Yüksek Lisans	10	15,20	5,41		
	Doktora	2	16,00	8,49		
Amaç	İlköğretim ve altı	65	15,46	4,36	3,964	,555
	Lise	66	14,41	4,37		
	Ön Lisans	6	14,50	3,21		
	Lisans	51	15,69	3,71		
	Yüksek Lisans	10	14,70	4,83		
	Doktora	2	17,50	9,19		
Kaygı	İlköğretim ve altı	65	26,14	14,44	4,894	,429
	Lise	66	23,30	12,68		
	Ön Lisans	6	28,33	10,78		
	Lisans	51	25,24	13,00		
	Yüksek Lisans	10	21,60	13,19		
	Doktora	2	39,50	6,36		
Kaçınma	İlköğretim ve altı	65	18,86	12,50	6,389	,270
	Lise	66	17,39	12,15		
	Ön Lisans	6	21,83	8,98		
	Lisans	51	18,02	11,30		
	Yüksek Lisans	10	14,40	8,85		
	Doktora	2	36,50	9,19		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları baba eğitim durumu değişkenine göre “*Kruskal Wallis Testi*” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda baba eğitim durumu değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.5. Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Not Ortalaması	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Farkındalık	DD - DC	19	22,89	4,45	4,401	,221
	CC - CB	118	24,19	3,98		
	BB - BA	61	23,93	3,93		
	AA	2	21,50	2,12		
Açıklık	DD - DC	19	13,00	2,75	1,803	,614
	CC - CB	118	13,36	2,62		
	BB - BA	61	12,97	2,41		
	AA	2	13,50	0,71		
Kabul Etmeme	DD - DC	19	12,16	4,89	,853	,837
	CC - CB	118	12,67	5,06		
	BB - BA	61	12,74	5,36		
	AA	2	14,50	2,12		
Stratejiler	DD - DC	19	18,68	8,89	,687	,876
	CC - CB	118	18,22	6,31		
	BB - BA	61	17,48	5,87		
	AA	2	20,50	9,19		
Dürtü	DD - DC	19	15,68	4,64	6,628	,085
	CC - CB	118	14,74	4,82		
	BB - BA	61	13,05	4,25		
	AA	2	15,50	4,95		
Amaç	DD - DC	19	14,89	5,69	1,538	,674
	CC - CB	118	15,42	4,17		
	BB - BA	61	14,61	3,92		
	AA	2	16,00	1,41		
Kaygı	DD - DC	19	24,00	14,45	4,337	,224
	CC - CB	118	26,64	13,67		
	BB - BA	61	21,98	11,88		
	AA	2	24,00	18,38		
Kaçınma	DD - DC	19	19,21	11,91	2,595	,458
	CC - CB	118	19,13	12,04		
	BB - BA	61	16,03	11,42		
	AA	2	20,50	19,09		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları not ortalaması değişkenine göre “*Kruskal Wallis Testi*”

testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda not ortalaması değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Farkındalık	Yok	17	22,18	4,60	8,923	,063
	1	86	24,23	3,61		
	2	54	23,50	4,31		
	3	22	25,59	3,81		
	4 ve Üzeri	21	23,81	3,97		
Açıklık	Yok	17	12,88	2,96	1,781	,776
	1	86	13,01	2,44		
	2	54	13,31	2,44		
	3	22	13,95	2,95		
	4 ve Üzeri	21	13,24	2,55		
Kabul Etmeme	Yok	17	11,65	3,52	2,780	,595
	1	86	12,31	5,50		
	2	54	13,06	5,14		
	3	22	12,68	3,62		
	4 ve Üzeri	21	13,86	5,76		
Stratejiler	Yok	17	18,41	7,27	1,323	,858
	1	86	17,36	5,95		
	2	54	18,61	6,54		
	3	22	18,59	6,41		
	4 ve Üzeri	21	18,67	7,79		
Dürtü	Yok	17	15,41	3,91	1,865	,761
	1	86	13,98	4,42		
	2	54	14,31	4,80		
	3	22	14,68	5,36		
	4 ve Üzeri	21	14,48	5,50		
Amaç	Yok	17	16,06	3,21	1,676	,795
	1	86	14,72	4,29		
	2	54	15,69	4,26		
	3	22	14,91	5,03		
	4 ve Üzeri	21	14,81	3,86		
Kaygı	Yok	17	18,71	7,49	4,426	,351
	1	86	25,43	14,22		
	2	54	24,76	13,17		
	3	22	27,14	13,52		
	4 ve Üzeri	21	26,19	12,99		
Kaçınma	Yok	17	14,65	7,05	2,843	,584
	1	86	17,66	12,42		
	2	54	19,00	12,09		
	3	22	20,95	13,20		
	4 ve Üzeri	21	18,38	10,89		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları kardeş sayısı değişkenine göre “*Kruskal Wallis Testi*” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda kardeş sayısı değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.7. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Algılanan Gelir	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Farkındalık	Çok düşük	2	28,00		4,726	,317
	Düşük	12	23,83	4,43		
	Orta	120	23,98	3,97		
	Yüksek	62	23,71	4,09		
	Çok Yüksek	4	26,00	2,45		
Açıklık	Çok düşük	2	12,00		4,295	,368
	Düşük	12	13,92	2,61		
	Orta	120	13,15	2,47		
	Yüksek	62	13,37	2,71		
	Çok Yüksek	4	11,00	2,45		
Kabul Etmeme	Çok düşük	2	21,00		7,464	,113
	Düşük	12	13,92	4,98		
	Orta	120	12,54	4,56		
	Yüksek	62	12,55	5,96		
	Çok Yüksek	4	10,00	4,69		
Stratejiler	Çok düşük	2	26,00		8,351	,080
	Düşük	12	21,08	6,50		
	Orta	120	18,17	6,39		
	Yüksek	62	17,13	6,42		
	Çok Yüksek	4	16,25	6,60		
Dürtü	Çok düşük	2	21,00		6,358	,174
	Düşük	12	16,08	4,62		
	Orta	120	14,32	4,65		
	Yüksek	62	13,82	4,63		
	Çok Yüksek	4	13,50	6,14		
Amaç	Çok düşük	2	12,00		7,058	,133
	Düşük	12	16,08	3,58		
	Orta	120	15,20	4,19		
	Yüksek	62	15,21	4,38		
	Çok Yüksek	4	10,25	3,77		
Kaygı	Çok düşük	2	37,00		5,487	,241
	Düşük	12	29,58	11,09		
	Orta	120	24,48	13,59		
	Yüksek	62	25,05	13,23		
	Çok Yüksek	4	17,25	12,92		
Kaçınma	Çok düşük	2	47,00		8,796	,066
	Düşük	12	22,08	11,09		
	Orta	120	18,07	13,59		
	Yüksek	62	17,16	13,23		
	Çok Yüksek	4	12,50	12,92		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları algılanan gelir düzeyi değişkenine göre “*Kruskal Wallis Testi*” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda algılanan gelir düzeyi değişkenine göre alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.8. Daha Önce Psikolojik Destek Alınma Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Psikolojik Destek	N	\bar{x}	SD	x^2 / u	p
Farkındalık	Evet	51	23,69	4,41	3548	,479
	Hayır	149	24,06	3,86		
Açıklık	Evet	51	14,00	2,68	2901,5	,011
	Hayır	149	12,94	2,45		
Kabul Etmeme	Evet	51	13,08	5,25	3558	,497
	Hayır	149	12,52	5,06		
Stratejiler	Evet	51	19,82	6,37	2975	,021
	Hayır	149	17,46	6,39		
Dürtü	Evet	51	15,71	4,99	2976	,021
	Hayır	149	13,85	4,50		
Amaç	Evet	51	16,41	4,22	2778,5	,004
	Hayır	149	14,68	4,16		
Kaygı	Evet	51	25,76	12,36	3470	,335
	Hayır	149	24,66	13,66		
Kaçınma	Evet	51	17,82	9,67	3652,5	,680
	Hayır	149	18,34	12,59		

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları daha önce psikolojik destek alınma durumu değişkenine göre “*Mann Whitney U*” testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda psikolojik destek alınma durumu değişkenine göre açıklık, strateji, dürtü ve amaç puanlarının psikolojik destek alanlarda yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<,05$). Daha önce psikolojik destek alanların açıklık, strateji, dürtü ve amaç düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre daha düşüktür.

4.3.Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların İncelenmesi

Tablo 4.9. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar

Ölçekler	\bar{x}	SD
Farkındalık	23,97	3,99
Açıklık	13,21	2,55
Kabul Etmeme	12,66	5,10
Stratejiler	18,06	6,45
Dürtü	14,32	4,69
Amaç	15,13	4,23
Kaygı	24,95	13,32
Kaçınma	18,21	11,89

Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutlarından olan Farkındalık alt boyutunun ortalaması ($23,97 \pm 3,99$) olarak saptanmıştır. Açıklık alt boyutunun ortalaması ($13,21 \pm 2,55$), Kabul Etmeme alt boyutunun ortalaması ($12,66 \pm 5,10$), Strateji alt boyutunun ortalaması ($18,06 \pm 6,45$), Dürtü alt boyutunun ortalaması ($14,32 \pm 4,69$), Amaç alt boyutunun ortalaması ($15,13 \pm 4,23$) olarak belirlenmiştir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından olan Kaygı alt boyutunun ortalaması ($24,95 \pm 13,32$), Kaçınma alt boyutunun ortalaması ise ($18,21 \pm 11,89$) olarak belirlenmiştir.

Ortalama değerler incelendiğinde örneklemin farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması) düzeyinin yüksek olduğu, açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılması) düzeyinin ortalama seviyede olduğu, kabul etmeme (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi) düzeyinin ortalamanın altında olduğu, strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) düzeyinin düşük olduğu, dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) düzeyinin ortalamanın altında olduğu, amaç (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) düzeyinin ise ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin kaygı ve kaçınma düzeyinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

4.4.İlişki Analizi

Tablo 4.10. Sosyal Kaygı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Kaygı	Kaçınma
Farkındalık	Korelasyon	,090	,164*
	p	,204	,020
Açıklık	Korelasyon	,241**	,317**
	p	,001	,000
Kabul Etmeme	Korelasyon	,271**	,356**
	p	,000	,000
Stratejiler	Korelasyon	,352**	,361**
	p	,000	,000
Dürtü	Korelasyon	,322**	,342**
	p	,000	,000
Amaç	Korelasyon	,278**	,198**
	p	,000	,005

*, p<,05; **,p<,01

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile kaygı ve kaçınma arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon işlemine göre;

- Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını ifade eden farkındalık ile kaygı arasında anlamsız ilişki olduğu belirlenirken; farkındalık ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (p<,05). Buna göre duygusal tepkilere ilişkin farkında olmama düzeyi arttıkça, kaçınma düzeyi de artmaktadır.

- Duygusal tepkilerin anlaşılmamasını ifade eden açıklık ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (p<,05). Buna göre duygusal tepkilerin anlaşılmama düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Duygusal tepkilerin kabul edilmemesini ifade eden kabul etmeme ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (p<,05). Buna göre duygusal tepkilerin kabul edilmeme düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Duygu dzenleme stratejilerine sınırlı erişimi ifade eden strateji ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre strateji düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Olumsuz duyguların yaşanması sırasında dürtüleri kontrol etmede güçlüğü ifade eden dürtü ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre dürtü düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Olumsuz duyguların yaşanması sırasında amaç odaklı davranışlarda bulunamamayı ifade eden amaç ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre amaç düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmakta

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Yapılan araştırmanın şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, not ortalaması, kardeş sayısı ve algılanan gelir düzeyine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

- Psikolojik destek durumuna göre yapılan incelemede açıklık, strateji, dürtü ve amaç puanlarının psikolojik destek alanlarda yüksek olduğu belirlenmiştir. Daha önce psikolojik destek alanların açıklık, strateji, dürtü ve amaç düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre daha düşüktür.

- Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutlarından olan Farkındalık alt boyutunun ortalaması ($23,97 \pm 3,99$) olarak saptanmıştır. Açıklık alt boyutunun ortalaması ($13,21 \pm 2,55$), Kabul Etmeme alt boyutunun ortalaması ($12,66 \pm 5,10$), Strateji alt boyutunun ortalaması ($18,06 \pm 6,45$), Dürtü alt boyutunun ortalaması ($14,32 \pm 4,69$), Amaç alt boyutunun ortalaması ($15,13 \pm 4,23$) olarak belirlenmiştir.

- Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından olan Kaygı alt boyutunun ortalaması ($24,95 \pm 13,32$), Kaçınma alt boyutunun ortalaması ise ($18,21 \pm 11,89$) olarak belirlenmiştir.

- Ortalama değerler incelendiğinde örneklemin farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması) düzeyinin yüksek olduğu, açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılması) düzeyinin ortalama seviyede olduğu, kabul etmeme (duygusal tepkilerin

kabul edilmemesi) düzeyinin ortalamasının altında olduğu, strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) düzeyinin düşük olduğu, dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) düzeyinin ortalamasının altında olduğu, amaç (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) düzeyinin ise ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin kaygı ve kaçınma düzeyinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

- Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını ifade eden farkındalık ile kaygı arasında anlamsız ilişki olduğu belirlenirken; farkındalık ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre duygusal tepkilere ilişkin farkında olmama düzeyi arttıkça, kaçınma düzeyi de artmaktadır.

- Duygusal tepkilerin anlaşılmasını ifade eden açıklık ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre duygusal tepkilerin anlaşılmama düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Duygusal tepkilerin kabul edilmemesini ifade eden kabul etmeme ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre duygusal tepkilerin kabul edilmeme düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi ifade eden strateji ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre strateji düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Olumsuz duyguların yaşanması sırasında dürtüleri kontrol etmede güçlüğü ifade eden dürtü ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre dürtü düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

- Olumsuz duyguların yaşanması sırasında amaç odaklı davranışlarda bulunamamayı ifade eden amaç ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre amaç düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır.

5.2. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı düzeylerinde farklılığa sebep olup olmadığı araştırılmıştır. İlk olarak araştırmada demografik değişkenlere göre ölçeklerden alınan puanlar incelenmiştir. Daha sonra ise duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutların, sosyal kaygı düzeyi ile ilişkisine bakılmıştır.

Yapılan araştırmada duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının, kaygı ve kaçınma ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması) düzeyinin yüksek olduğu, açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılması) düzeyinin ortalama seviyede olduğu, kabul etmeme (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi) düzeyinin ortalamadan altında olduğu, strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) düzeyinin düşük olduğu, dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) düzeyinin ortalamadan altında olduğu, amaç (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) düzeyinin ise ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin kaygı ve kaçınma düzeyinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akhun (2012) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Bu sonuç, araştırmamızda elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği araştırmada, her iki cinsinde yeniden değerlendirmeyi etkili biçimde kullandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre daha az çabalayarak yeniden düzenleme stratejisini kullanabildiği belirlenmiştir (Mcrae et al., 2008). Yapılan araştırmada erkeklerin kadınlara göre hem içsel işlevsel olan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Atalay, 2018). Duygu

düzenleme güçlüğü, bireylerin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi ve sosyal yaşama adapte olabilmesi için gerekli duygusal uyarılmanın başlaması, sürdürülebilmesi ve yönetilebilmesi noktalarında zorluk yaşamasıdır (Cole, Martin and Dennis, 2004). Araştırmamızdaki katılımcıların yaşadığı bu zorlukların, cinsiyet değişkenine göre farklı olmadığı belirlenmiştir.

Sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirildiğinde çeşitli sonuçların olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşadığını belirleyen araştırmalarla birlikte (Gültekin ve Dereboy, 2011), Cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farkın olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Feingold, 1994; Patterson and Ritts, 1997). Schneier ve arkadaşları (1992), erkeklerin kızlara oranla daha fazla sosyal kaygı yaşadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlardan farklı olarak yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Rapee, Sanderson and Barlow, 1988; Akt. Dilbaz ve Güz, 2002). Kızlar, erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır. Bunun temel nedeni ise kızların olumsuz değerlendirilme korkusudur. Kızların, erkeklere göre daha fazla dış görüşlerine önem vermeleri ve çevresindeki kişilerin değerlendirmelerine daha çok dikkat etmeleri, kızların sosyal kaygıyı daha fazla yaşamasının nedeni olarak bildirilmektedir (La Greca and Lopez, 1997; Akt. Gümüş, 2006). Pisaruk, Clark ve Solan (1992) ise sosyal kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Rosnay ve arkadaşları (2006) sosyal kaygıda kalıtsal özelliklere göre çevresel unsurların daha önemli olduğunu belirtmektedir. Sosyal kaygı, model alma yoluyla da öğrenilebilmektedir. Aile içerisinde toplum içerisine girmekten kaçınan, etkili iletişim kuramayan ve çeşitli korkuları olan bireylerin, diğer aile üyelerini de olumsuz etkileyebileceği bildirilmektedir. Yapılan araştırmada da annelerin kaygılarını, çocuklarına yansıttığında çocukların bu durumdan olumsuz etkilenmesine sebep olduğu ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar olduğu saptanmıştır. Uyarıcıların, pekiştirilmediği durumlarda, aynı tepkiler verilebilmektedir. Sosyal kaygının gelişimi için sürekli tekrara gerek yoktur. Bu nedenle, sosyal kaygıda cinsiyete odaklanmak yerine, uyarıcılara odaklanılmanın farklılığa sebep olabileceği düşünülmektedir.

Anne-baba eğitim durumu değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Atalay (2018) araştırmasında anne-baba eğitim durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarında farklılığın olmadığını belirlemiştir. Duygu düzenleme becerilerinde çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Yaşanan duygu yoğunluğunun etkilerinin ebeveynlerin katkısıyla kolayca atlatılabildiği savunulmaktadır. Ayrıca vücudun işlevselliğinin de duyguların düzenlenmesinde etkili olduğundan da bahsedilmektedir (Gross, 1999). Bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Marganska et al., 2013). Anne ve babaların çocuklarına destek olabilmesi, yaşadığı duygu yoğunluğunu azaltabilmesi için eğitim düzeyinin yüksek olması çok önemli olmayabilir. Ebeveynlerin, çocuklarına önem vermesi, onların sorunlarını dinlemesi ve aile işlevselliklerinin yüksek olması, çocukların zor durumda yeterli düzeyde aile desteği alabileceklerini düşündürür. Bu nedenle ebeveynlerin eğitim düzeyine bakılmaksızın, katılımcıların benzer düzeylerde ailesinden destek gördüğü ve duygu düzenleme güçlüğü'nün benzer seviyelerde olduğu söylenebilir. Anne-baba eğitim durumundan ziyade, duygu düzenleme güçlüğü'nün bağlanma stilleri açısından değerlendirilmesinin daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012) üniversite öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu araştırmasında aile eğitim düzeyine göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuç, araştırmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Not ortalaması değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akademik problemler öğrenciler için oldukça önemli bir sorundur. Akademik başarının düşük olması, öğrencilerin uyum düzeyini etkilemekte, hissettiği olumsuz duygularla başa çıkmak yerine kaçınmalarına sebep olmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009). Araştırmamızda CC ve CB not ortalamasına sahip öğrencilerin, örneklemin büyük bir kısmını oluşturması anlamlı farkın çıkmasını engellediği düşünülmektedir. Konu ile ilgili daha detaylı bilgiye ulaşabilmek için, her not ortalamasına sahip bireylerle daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bireylerin yaşayabilecekleri sosyal kaygı, yaşamın tüm alanlarını etkileyebilmektedir. Sadece sosyal ilişkilerde olumsuz etkileri bulunmayan sosyal kaygı, iş ve eğitim hayatı ile romantik ilişkilere ciddi derecede zararlar verebilmektedir. Sosyal kaygısı olanlar, sınıf ortamında konuşmaktan çekinmektedirler ve bu durum akademik başarılarının düşmesine neden olmaktadır (Van Ameringen et al., 2003; Akt. Gültekin ve Dereboy, 2011). Araştırmamızdaki bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük olmasının, akademik başarı üzerinde herhangi bir anlamlı farklılığa yol açmadığı düşünülebilir.

Kardeş sayısı değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akhun (2012) araştırmasında kardeş sayısı değişkenine göre duygu düzenleme gücü alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Atalay (2018) araştırmasında kardeş sayısına göre duygu düzenleme stratejilerinde farklılığın olduğunu belirlemiştir. Tek çocuk olanların dışsal işlevsel duygu düzenlemeleri, iki kardeş olanlara göre daha düşüktür. Araştırmamızda ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Kardeş sayısının, bireyler üzerinde önemli etkileri bulunabilmektedir. Kardeşi olmayanların, paylaşımcı olmaması, bütün ilgiyi üzerinde toplaması ve problem yaşadığında ailesinin problemleri ortadan kaldırmak için çabalaması gibi durumlarla karşılaşabilmektedir. Kardeş sayısı arttıkça, bireylerin aileden görülen ilgi azalabilmekte ve maddi harcamalar artacağından istediğine sahip olamayabilmektedir. Bunun yanında paylaşımcı, destek verme ve alma gibi olumlu yanlara da sahip olunabilmektedir. Oğuzdoğan (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında duygu düzenleme gücü ile sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Araştırmamızdaki bireylerde kardeşi olmayanların ailesinden duygularını tanıma, ifade etme ve değerlendirme aşamalarında yeterli desteği aldıkları düşünülebilir. Kardeşi olanların ise kardeşlerinin ve ebeveynlerinin etkisiyle duygularını açığa çıkarabilmesi ve düzenleyebilmesinin benzer seviyelerde olduğu düşünüldüğünde, anlamsız sonucun çıkması beklenen bir sonuç olacaktır.

Demiriz ve Ulutaş (2003) kardeş sayısı arttıkça durumluk ve sürekli kaygının arttığını belirlemiştir. 4 ve daha fazla kardeşe sahip olanların, kaygı düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Mersin ve Öksüz (2013) sosyal kaygının farklılık göstermediğini belirlemiştir. Tuncer (2017) araştırmamızda olduğu gibi, kardeş sayısına

göre kaygı ve kaçınma düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Cüceloğlu (2003) insanların yaşamları boyunca kaygının yaşanmasının önemli olduğunu bildirmektedir. Tehlikeli durumlardan uzaklaşabilmek için çeşitli başa çıkma yolları kullanılır ve bu esnada kaygı yaşanmaktadır. Yaşanan kaygı, oldukça normal bir duygudur. Örneklelimimizdeki bireylerin kaygı ve kaçınma düzeyleri de oldukça normal karşılanacak düzeyde yaşandığından, anlamlı farklılığa sebep olmayabilir.

Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akhun (2012) araştırmasında ekonomik durum değişkenine göre duygu düzenleme gücü alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Yine aynı şekilde Atalay (2018)'da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ekonomik problemler, üniversite öğrencilerinin olumlu duygular karşısında uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına, olumsuz duygulardan da kaçınmalarına sebep olabilmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009). Fakat araştırmamızda çok düşük ve düşük gelir algısına sahip olan bireylerin azlığının sonucu etkilediği ve anlamsız farkın oluşmasına neden olduğu düşünülebilir.

Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada ekonomik duruma göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Karaşar (2014) araştırmasında sosyal kaygı ve kaçınmanın, ekonomik duruma göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırmamızda elde edilen sonuçlarla benzerdir. Erözkan (2007) araştırmasında yüksek ekonomik geliri olanların daha fazla eleştirilme kaygısı yaşadığını belirlemiştir. Düşük düzeyde ekonomik gelire sahip olanların, kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun, toplum içerisinde küçük düşme korkusundan kaynaklandığı öne sürülmekte ve sonucunda ise sosyal ilişkilerden kaçındıkları belirtilmektedir (Segrin, 1999).

Psikolojik destek alınma durumu değişkenine göre açıklık, strateji, dürtü ve amaç puanlarının psikolojik destek alanlarda yüksek olduğu belirlenmiştir. Daha önce psikolojik destek alanların açıklık, strateji, dürtü ve amaç düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre daha düşüktür. Duygu düzenleme gücünün, ruhsal sorunlarla

ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Rugancı, 2008). Duygu düzenleme becerilerinin bireyin ruhsal durumu üzerinde önemli bir etkisi olmakla birlikte zaman içerisinde sistemli bir şekilde oluşturulabilmektedir (Gross and Munoz, 1995). Kazanılan bir süreç olan duygu düzenleme becerileri, gelişimsel bir süreci ifade ettiğinden, sıklıkla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Başarısızlığın sürekli hale gelmesi, psikopatolojiyi belirginleştirmektedir. Böylelikle bireylerde depresyon ve davranış bozuklukları gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Dodge and Garber, 1991). Yapılan açıklamaların da desteklediği gibi daha önce psikolojik destek alanların, duygusal tepkileri anlama, etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaması, olumsuz duygular karşısında dürtülerin kontrol edilememesi, olumsuz duyguları ortadan kaldıracak amaç odaklı davranışların gerçekleştirilememesi noktalarında yetersizlik yaşadığı tespit edilmiştir.

Dayhoff (2000) sosyal kaygının oluşumunda olumsuz geçmiş deneyimlerin, kalıtsal faktörlerin, baskıcı tutumun ve olumsuz çevre koşullarının önemli bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Fakat araştırmamızda daha önce psikolojik destek alma durumuna göre kaygı ve kaçınma düzeylerinde farklılık belirlenmemiştir. Bu durum, daha önce alınan psikolojik desteğin niteliği ile ilişkili olabilir. Zaman zaman yaşanan ve patolojik seviyede olmayan problemlerin çözümü için alınan psikolojik desteğin, kaygı ve kaçınma düzeylerini etkilemesi beklenilmemesi gerektiği düşünülebilir.

Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını ifade eden farkındalık ile kaygı arasında anlamsız ilişki olduğu belirlenirken; farkındalık ile kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < ,05$). Buna göre duygusal tepkilere ilişkin farkında olmama düzeyi arttıkça, kaçınma düzeyi artmaktadır. Yapılan araştırmada sosyal kaygı yaşayan bireylerin, duygularını ifade etmekte zorlandıkları, duygularına dikkatini yoğunlaştırmadıkları ve duygularını tanımlayamadıkları tespit edilmiştir (Turk et al., 2005). Duygular, yaşanan olaylara yön vermekte, tepkileri şekillendirmektedir. Bu durum duyguların düzenlenmesinde bilişsel ve davranışsal etkilerin olduğunu göstermektedir (Gross and Munoz, 1995). Duyguların düzenlenmesindeki temel amaç, verilen duygusal tepkileri değiştirebilmektedir (Cole et al., 1994; Bridges, Denham and Ganiban, 2004). Duygu düzenleme stratejilerinde oluşturulan modelde duygusal tepkilerin azaltılarak ya da artırılarak, duygu ifade etme tarzlarında değişikliğe gidilmelidir. Böylelikle olumsuz

duygularla daha kolay başa çıkılabilmektedir (Gross, 1998). Duygusal tepkilere yönelik farkındalığı yüksek olan bireylerin, duyguları anlama ve hissetme becerilerinin yüksek olduğu bildirilmektedir. Olumlu duygusal deneyimlerini artırmak, olumsuzları ise azaltabilme yeteneklerine sahiptirler (Teper, Segal and Inzlicht, 2013). Kaçınma davranışı fonksiyonel olmayan, duygu düzenleme stratejilerindedir. Kaçınmanın kullanılması, olumsuz duyguları azaltmamakla birlikte artmasına sebep olmaktadır (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema and Dovidioet, 2009). Duygusal tepkilerine yönelik farkındalık düzeyi düşük olanların, kaçınma davranışı göstermesi beklenebilir. Böylelikle olumsuz duygularla baş edilmeye çalışılmaktadır.

Duygusal tepkilerin anlaşılmasını ifade eden açıklık ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<,05$). Buna göre duygusal tepkilerin anlaşılma düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır. Duygusal düzenleme güçlüğünde yaşanan duygular anlaşılmamaktadır (Gratz and Roemer, 2004). Kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin belirlenmek istendiği araştırmada, kaygı bozukluğunun duyguları tanımayı zorlaştırdığı belirlenmiştir. Ayrıca kaygı belirtilerinin yaşandıktan sonra gerginliğin seviyesinin düştüğü tespit edilmiştir (Mennin et al., 2005; Cisler et al., 2010). Duyguları anlamada zorluk yaşamak, sosyal kaygıyı oluşturan önemli faktörlerdendir (Mennin, McLaughlin and Flanagan, 2009).

Duygusal tepkilerin kabul edilmemesini ifade eden kabul etmeme ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<,05$). Buna göre duygusal tepkilerin kabul edilmeme düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır. Sosyal kaygı, topluluk içerisinde küçük düşme ve hata yapabilme korkusuyla oluşmaktadır (Burkovic, 2004). Olumsuz duygular karşısında utanan, sıkılan, kendisini suçlayan ve zayıf birisi olduğunu düşünen bireylerin, topluluk içerisinde hata yapma ve küçük düşme korkusu yaşaması; utangaç tavırlar sergileyerek, kendisindeki zayıflığın açığa çıkmasını istememesinden dolayı kaygı ve kaçınma davranışı görülebilir.

Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi ifade eden strateji ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<,05$). Buna göre strateji düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ile

kaygı arasında ilişki olduğu bildirilmektedir (Rude and McCarty, 2003; Tull et al., 2009). Salovey ve arkadaşları (2002), duygu düzenleme gücü ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Sosyal kaygısı olanlar, sosyal kaygısı olmayanlara göre az sayıda duygu düzenleme stratejisi kullanmaktadır (Rusch, Westermann and Lincoln, 2012). Bireylerin duygu düzenleme noktasında yetersiz olması, sosyal ortamlarda kaygısının devam etmesine, yeni kişilerle iletişim kuramamasına, halen var olan ilişkilerini sürdürmemesine neden olmaktadır (Gross and Munoz 1995). Bu açıklamalara göre duygu düzenleme gücü yaşayan bireylerin sosyal kaygı ve kaçınma belirtileri göstermesi beklenebilir.

Olumsuz duyguların yaşanması sırasında dürtüleri kontrol etmede gücü ifade eden dürtü ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre dürtü düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır. Kashdan ve Breen (2008) sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha az tecrübe ettiği belirlenmiştir. Duyguların düzenlenmesinde günlük yaşanması, sosyal kaygıya neden olabileceği ve bununla birlikte öfke kontrolünde sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir (Dadds et al., 1993). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, duygularını anlamlandırmakta güçlük çekmekte ve duygu değişimlerine karşı aşırı düzeyde hassas olmaktadır (Dalrymple and Herbert, 2007). Ayrıca dürtülerini kontrol etmekte zorlanan bireylerin, sıklıkla kaçınma davranışına girerek, zararlı davranışlar sergilemekten uzaklaşmaya çalışmaları beklenebilir. Buna ek olarak toplum içerisinde, eleştirilmek ve rezil olma korkusunun da kaçınmaya yol açabileceği söylenebilir.

Olumsuz duyguların yaşanması sırasında amaç odaklı davranışlarda bulunamamayı ifade eden amaç ile kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre amaç düzeyi arttıkça, kaygı ve kaçınma düzeyi artmaktadır. Duygu düzenleme gücü yaşayanlar, olumsuz duygular yaşanırken, amaç odaklı davranışlar sergileyemezler (Gratz and Roemer, 2004). Toplum içerisinde olumsuz bir durumla karşılaştığında bireylerin amaç odaklı yaklaşım sergileyememesi, topluluk içerisinde rezil olacaklarını düşündürebilir. Bu düşünce ise sosyal kaygıyı artırdığı gibi bireylerin toplumdan uzaklaşarak, bu durumla baş etmeye çalışmasına sebep olabilir.

Araştırmanın kısıtlılıklarına bakıldığında ise örneklem üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Ayrıca araştırma Sosyodemografik Veri Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Duyguların anlaşılmasında zorluk yaşamak, bireylerin sosyal ortamlarda kaygılanmasına ve o ortamlardan kaçınmasına sebep olabilmektedir. Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayanların kaygı ve kaçınma düzeylerinin, yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı ilişkisini inceleyen bir araştırma olmadığından, yapılan araştırmayla birlikte literatüre katkı sağlandığı düşünülmektedir.

5.3. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda yapılacak araştırmalara yönelik olarak aşağıda bahsedilen önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemin kısıtlı bir çevreden seçilmiş olması, araştırma sonuçlarının genellenememesine neden olmaktadır. Her bölgeye çalışmaların tekrarlanarak uygulanmasının, sonuçların genellenebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

- Araştırmaya katılanların büyük bir kısmının orta düzeyde gelir algısına, CC-CB not ortalamasına, 1 kardeşe sahip olduğu ve daha önce psikolojik destek almadığı belirlenmiştir. Belirlenen değişkenler açısından daha açıklayıcı değerlendirilebilmesi için, her değişkende eşit sayıda dağılım olmasına dikkat edilerek, çalışma tekrarlanabilir.

- Duygu düzenleme gücü ile ilişkili olabileceği düşünülen yeme bozuklukları, aleksitimi ve duygusal dışa vurum arasındaki ilişkiler incelenebilir.

- Örneklemin ortalamasının üstünde olumsuz duyguları kabul etmediği ve az da olsa duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi olduğu belirlenmiştir. Olumsuz duyguların kabulü, tanımlanması ve baş edilebilmesine yönelik faaliyetler gerçekleştirilebilir.

- Örneklemin kaygı ve kaçınma düzeylerinin ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Kaygı ve kaçınma düzeylerine etki edebileceği düşünülen bağlanma stilleri, aile tutumları, ilişki doyumu ve depresif belirtilere yönelik değişkenler demografik forma eklenerek, araştırma tekrarlanabilir.

- Duygu düzenleme gücü ve sosyal kaygı düzeyleri ölçeklerle belirlenmek istenmiştir. Bireysel görüşmeler gerçekleştirilerek, daha doğru sonuçlara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

Akhun, M., 2012, Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .

Atalay, D., 2018, Ergenlerin Anne-Baba Tutum Algısı Ve Arkadaşlık İlişkileri İle Duygu Düzenlemelerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aka, B.T., 2011, Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme İle Depresyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltacı, Ö. ve Hamarta, E., 2013, “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim ve Bilim”, 38(167):ss.221-240.

Baltacı, Ö., 2010, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek Ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C., 2005, “Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki” Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15:ss.165-173.

Beck, A.T., Emery, G. and Greenberg, R.L., Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective Basic Books, (Çev. V. Öztürk), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Beck, T., Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar, (Çev. Türkcan, A.), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2005.

Berksun, O.E., Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2.Baskı, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara, 2003.

Brackett, M.A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M.R. and Salovey, P., 2010, “Emotion-Regulation Ability, Burnout, and Job Satisfaction Among British Secondary-School Teachers” Psychology in The Schools, 47(4):pp.406-417.

Brannon, L. and Feist, J., Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health, Belmont, Wadsworth /Thomson Learning, CA (USA), 2004.

Bridges, L.J., Denham, S. and Ganiban, J.M., 2004, “Definitional Issues in Emotion Regulation Research” Child Development, 75(2):pp.340-345.

Burger, J.M., Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri, (Çev. E. Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

Burkovik, Y., Sosyal Fobi: Görünen ve Görünmeyen Yüzleri, 2.Baskı, Timaş Yayınları Psikoloji Dizisi, İstanbul, 2004.

Butler, E.A. and Gross, J.J., 2009, "Emotion and Emotion Regulation: Integrating and Social Levels of Analysis" *Emotion Review*, 1:pp.86-87.

Calkins, S.D., 2010, Commentary: Conceptual and Methodological Challenges To The Study Of Emotion Regulation and Psychopathology" *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 32:pp.92-95.

Campbell-Sills, L. and Barlow, D.H., Incorporating Emotion Regulation Into Conceptualizations And Treatments Of Anxiety And Mood Disorders, In Ed. J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, Guildford Press, New York, 2007.

Ceyhan, A., Ceyhan, E. and Kurtyilmaz, Y., 2009, " Investigation of University Students' Depression" *Eurasian Journal Of Educational Research*, 36:pp.75-90.

Cisler, J.M., Olatunji, B.O., Feldner, M.T. and Forsyth, J.P., 2010, "Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review" *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 32(1):pp.68-82.

Clark, D.M. and Wells, A., *A Cognitivemodel Of Social Phobia*, Guilford Press. New York, 1995.

Cloitre, M., Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R. and Gitow, A., 1992, "Perceptions of Control In Panic Disorder and Social Phobia" *Cognitive Therapy and Research*, 16:pp.569-577.

Cole, P.M., Michel, M. and Teti, L., The Development Of Emotion Regulation And Dysregulation: A Clinical Perspective. In Ed. N. Fox, *The Development Of Emotion Regulation: Biological And Behavioral Considerations*, Monographs of the Society for Research in Child Development, Publisher: University Of Chicago Press, 1994.

Cole, P.M., Martin, S.E. and Dennis, T.A., 2004, "Emotion Regulation As A Scientific Construct: Methodological Challenges And Directions For Child Development Research" *Child Development*, 75:pp.317-333.

Cüceloğlu, D., *İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.*

Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arsan, N., 2012, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi" *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43:ss.106-116.

Çakır, S., 2010, *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

Çelik, H.ve Kocabıyık, O.O., 2014, „Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi” Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1):ss.139-155.

Dadds, M. R., Gaffney, L. R., Kenardy, J., Oei, T. P. and Evans, L., 1993, “An Exploration Of The Relationship Between Expression Of Hostility And The Anxiety Disorders” Journal Of Psychiatric Research, 27(1):pp.17-26.

Dalrymple, K.L. and Herbert, J.D., 2007, “Acceptance And Commitment Therapy For Generalized Social Anxiety Disorder A Pilot Study” Behavior Modification, 31(5):pp.543-568.

Davidson, J.R., Hughes, D.L., George, L.K. and Blazer, D.G., 1993, The Epidemiology Of Social Phobia: Findings From The Duke Epidemiological Catchment Area Study” Psychological Medicine, 23:pp.709–718.

Davidson, R.J., On Emotion, Mood And Related Affective Constructs. In Ed. P. Erkman and R. J. Davidson, The Nature Of Emotion: Fundamental Questions, Oxford University Press, New York, 1994.

Dayhoff, S.A., Diagonally-Parked in a Parallel Universe: Working Through Social Anxiety, 1st Edition, Effectiveness- Plus Publications, New Mexico, 2000.

De Jong, P.J., 2002, “Implicit Self-Esteem And Social Anxiety: Differential Self-Favouring Effects In High And Low Anxious Individuals” Behaviour Research and Therapy, 40:pp.501-508.

Demiriz,S. and Ulutaş,İ., 2003, ”9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi“ Ege Eğitim Dergisi, 3(1):ss.1-9.

Denollet, J., Nyklicek I. and Vingerhoets, J.J.M., Introduction: emotions, emotion regulation and health. In Ed. A. M. Kring and D. M. Sloan, Emotion Regulation and psychopathology (pp. 3-11), The Guildford Press, New York, 2008.

Dilbaz, N., 1997, “Sosyal Fobi” Numune Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Psikiyatri Dünyası, 1:ss.18-24.

Dilbaz, N. ve Güz, H., 2002, “Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları” Klinik Psikiyatri Dergisi, 6(1): ss.32-38.

Dodge, K.A. and Garber, J., 1991, Domains of Emotion Regulation, Ed. J. Garberand and K.A. Dodge, The Development Of Emotion Regulation and Dysregulation(pp. 3-14), Cambridge University Press, Cambridge, 1991.

Duy, B. ve Yıldız, M.A., 2014, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(41):ss.23-35.

Einsberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K. and Reiser, M., 2000, “Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role In Predicting Quality of Social Functioning” Journal of Personality and Social Psychology, 78:pp.136-157.

Eldoğan, D., 2012, niversite ğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Őemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İliŐkisinde Duygu Düzenleme Gçlğnn Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eng, W., Coles, M.E., Heimberg, R.G. and Safren, S.A., 2005, "Domains of Life Satisfaction In Social Anxiety Disorder: Relation To Symptoms and Response To Cognitive-Behavioral Therapy" *Journal of Anxiety Disorders*, 19(2):pp.143-156.

Erkan, Z., Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, 2002, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri zerine Bir alıŐma, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Erözkan,A., 2007, "niversite ğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:ss.226-240.

Evers, C., Stok, F.M. and de Ridder, D.T.D., 2010, "Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36:pp.92-804.

Feingold, A., 1994, "Gender Differences In Personality: A Meta-Analysis" *Psychological Bulletin*, 116(3):pp.429-456.

Folkman, S. and Lazarus, R.S., 1980, "An analysis Of Coping In A Middle-Aged Community Sample" *Journal of Health and Social Behavior*, 21:pp.219-239.

Folkman, S., 1984, "Personal Control And Stress And Coping Processes: A Theoretical Analysis" *Journal of Personality and Social Psychology*, 46:pp.839-852.

Fox, H.C., Hong, K. I., Siedlarz, K. and Sinha R., 2008, "Enhanced Sensitivity To Stress and Drug/Alcohol Craving In Abstinent Cocaine-Dependent Individuals Compared to Social Drinkers" *Neuropsychopharmacology*, 33:pp.796-805

Frijda, N.H., Emotion Require Cognitions, Even If Simple One, Ed. P. Ekman and J.R Davidson, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York Oxford University Press, 1994.

Gabbard, G.O., 1992, "Psychodynamics Of Panic Disorder And Social Phobia" *Bull Menninger Clinical*, 56:pp.3-13.

Garner, P.W. and Spears, F.M., 2000, "Emotion Regulation In Low-Income Preschoolers" *Social Development*, 9:pp.246-264.

Goldin, P., Ramel, W. and Gross, J.J., 2009, "Mindfulness Meditation Training and Self Referential Processing In Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects" *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23:pp.242-257.

Gratz, K.L. and Roemer, L., 2004, "Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of

The Difficulties In Emotion Regulation Scale” Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26.pp.41-54.

Gratz, K.L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W. and Gunderson, J.G., 2006, “An Experimental Investigation Of Emotion Dysregulation In Borderline Personality Disorder” Journal of Abnormal Psychology, 115:pp.850-855.

Greenberg, L.S., 2004, “Emotion-Focused Therapy” Clinical Psychology & Psychotherapy, 11:pp.3-16.

Gross, J.J. ve Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. American Psychological Association, D12, 151-164.

Gross, J.J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. Journal of Abnormal Psychology, 106(1), 95-103.

Gross, J.J., 1998, “The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review” Review of General Psychology, 2:pp.271-299.

Gross, J.J., 1999, “Emotion Regulation: Past, Present, Future” Cognition and Emotion, 13:pp.551-573.

Gross, J.J., 2002, “Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences” Psychophysiology, 39(3):pp.281-291.

Gross, J.J., Richards, J.M. and John, O.P., 2006, “Emotion Regulation In Everyday Life” Emot Regul Couples Fam Pathways to Dysfunct Heal., pp.13–35.

Gross, J.J. and Thompson, R.A., Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In Ed. J. J. Gross, Handbook Of Emotion Regulation, Guildford Press, New York, 2007.

Gültekin, B.K. ve Dereboy, İ.F., 2011, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri” Türk Psikiyatri Dergisi, 22(3):ss.150-58.

Gümüş, A.E., 2006, “Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26):pp.63-75.

Gürgen, A., 2017, Alkol Kullanım Bozukluğu Olan Hastalarda Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Araştırılması: Kesitsel Kontrollü Çalışma, Uzmanlık Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. and Treasure, J., 2009, Emotion Recognition and Regulation In Anorexia Nervosa” Clinical Psychology and Psychotherapy, 16:pp.348-356

Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S. and Dovidio, J., 2009, "How does Stigma "Get Under Skin"? The Mediating Role Of Emotion Regulation" *Psychological Science*, 20:pp.1282-1289.

Işık, E. ve Taner, Y., Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, 1. Baskı, Golden Print, İstanbul, 2006.

Izard, C.E., Woodburn, E.M., Finlon, K.J., Krauthamer-Ewing, S., Grossman, S. R. and Seidenfeld, A., 2011, "Emotion Knowledge, Emotion Utilization And Emotion Regulation" *Emotion Review*, 3(1):pp.44-52.

Izard, C.E., *The Psychology of Emotions*, 1st Edition, Plenum, New York, 1991.

Joormann, J., 2010, "Cognitive Inhibition and Emotional Regularion In Depression" *Current Directions in Psychological Science*, 19:pp.161-166.

Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş., 1996, "Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi" *3P Dergisi*, 4:ss.28-34.

Karacaoğlan, B. Hisli Şahin,N., 2016, "Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi" *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4):ss.421-444.

Kashdan, B.T., 2007, "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analyss" *Clinical Psychology Review*, 27:pp.348-365.

Karaşar,B., 2014, "Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(1):ss.27-49.

Kashdan, T.B. and McKnight, P.E., 2010, "The Darker Side Of Social Anxiety: When Aggressive Impulsivity Prevails Over Shy Inhibition" *Current Directions in Psychological Science*, 19(1):pp.47-50.

Kashdan, T.B. and Breen, W.E., 2008, "Social Anxiety And Positive Emotions: A Prospective Examination Of A Self-Regulatory Model With Tendencies To Suppress Or Express Emotions As A Moderating Variable" *Behavior Therapy*, 39(1):pp.1-12.

Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E. and Han, S., 2007, "Social Anxiety and Romantic Relationships: The Costs and Benefits Of Negative Emotion Expression Are Context-Dependent" *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4):pp.475-492.

Kawabata, Y., Alink, L.R.A., Tseng, W., Van IJzendoorn, M.H. and Crick, N.R., 2011, "Maternal and Paternal Parenting Styles Associated With Relational Aggression In Children and Adolescents: A Conceptual Analysis and Meta-Analytic Review" *Developmental Review*, 31(4):pp.240-78.

Keller, H. and Otto, H., 2009, "The Cultural Socialization Of Emotion Regulation During Infancy" *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40:pp.996-1011.

Keskin, G. ve Orgun, F., 2007, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi" *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8:ss.262–270.

Kim, H.J., Sherman, D.K., Mojaverian, T., Sasaki, J.Y., Park, J., Sus, E. M. and Taylor, S.E., 2011, "Gene-Culture Interaction" *Social Psychological and Personality Science*, 2(6):pp.665-672.

Koole, S.L., 2009, "The Psychology Of Emotion Regulation: An Integrative Review" *Cognition and Emotion*, 23(1):pp.4-41.

Köroğlu, E., Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, 5. Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Köroğlu, E., Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş Edilir?, HYB, Ankara, 2012.

Leahy, R.L., Tirsch, D. and Napolitano, L.A., *Emotion Regulation in Psychotherapy, A Practitioners's Guide*, The Guilford Press, New York, 2011.

Leary, R.M., and Kowalski, N.L., *Social Anxiety*, The Guilford Press, New York, 1995.

Ledley, D.R. and Heimberg, R.G., 2006, "Cognitive Vulnerability To Social Anxiety" *Journal Of Social and Clinical Psychology*, 25(7):pp.755-778.

Liebowitz, M.R., 1987, "Social Phobia" *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22:pp.141-173.

Linehan, M.M., *Cognitive-Behavioral Treatment Of Borderline Personality Disorder*, Guildford Press, New York, 1993

Livingstone, K., Harper, S. and Gillanders, D., 2009, "An Exploration Of Emotion Regulation In Psychosis" *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16:pp.418-430.

Mantar, A., 2008, *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması*, Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Marganska, A., Gallagher, M. and Miranda, R., 2013, "Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms Of Depression And Generalized Anxiety Disorder" *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1):131-141.

Matsumoto, D., 2006, "Are Cultural Differences In Emotion Regulation Mediated By Personality Traits?" *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37:pp.421-437.

Mauss, I. B., Evers, C. İ., Wilhelm, F. H. and Gross, J.J., 2006, "How To Bite Your Tongue Without Blowing Your Top: Implicit Evaluation Of Emotion Regulation

Predicts Affective Responding To Anger Provocation” Personality and Social Psychology Bulletin, 32:pp.589-602.

McRae, K., Ochsner, K.N., Mauss, I.B., Gabrielli, J.J.D. and Gross, J.J., 2008, “Gender Differences In Emotion Regulation: An FMRI Study Of Cognitive Reappraisal” Group Processes and Intergroup Relations, 11(2):pp.143-162.

Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L. and Fresco, D.M., 2005, “Preliminary Evidence For An Emotion Dysregulation Model Of Generalized Anxiety Disorder” Behaviour Research And Therapy, 43(10):pp.1281-1310.

Mennin, D.S., McLaughlin, K.A. and Flanagan, T.J., 2009, “Emotion Regulation Deficits In Generalized Anxiety Disorder, Social Anxiety Disorder, And Their Co-Occurrence” Journal of Anxiety Disorders, 23(7):pp.866-871.

Mersin, S. ve Öksüz, E., 2013, “ Üniversite Öğrencilerinde Aile Desteğinin Kaygı Düzeyine Etkisi” Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(35):ss.643-650.

Mesquita, B. and Albert, D., The Cultural Regulation Of Emotions. In Ed. J. J. Gross, Handbook of emotion regulation, Guildford Press, New York, 2007.

Mineka, S. and Zimbarg, R.A., 2006, “Contemporary Learning Theory Perspective On The Etiology Of Anxiety Disorders: It's Not What You Thought It Was” American Journal of Psychology, 61:pp.10–26.

Noyes R. and Hoehn-Saric R., Anksiyete Bozuklukları (Çev. Şar V.), 1.Baskı, CSA Medikal&Paramedikal Yayıncılık, İstanbul, 1998.

Oğuzdoğan, B., 2017, Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme, Baş Etme Stratejileri, Algılanan Sosyal Destek ve Alkol/Esrar Bağımlılığı Riski Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onat, O. ve Otrar, M., 2010, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları” Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31:ss.123-143.

Öpöz, T., 2017, Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özbay, G., 1997, Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, A., 2004, Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, “bakıda”.

Öztürk, E. K., 1999, “Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model” Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52:pp.45-51.

Patterson, C.M. and Ritts, V., 1997, Social and Communicate Anxiety: A review and Meta Analysis. Communication Yearbook 20., 20(1):pp.263-303.

Pisaruk, I.H., Clark, M.L. and Solano, C.H., 1992, "Correlates Of Loneliness In Midadolescence" Journal Of Youth And Adolescence, 21(2):pp.151-167.

Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S. and Swinson, R.P., 2001, "Social Anxiety In College Students" Journal of Anxiety Disorders, 15(3):pp.203-215.

Ramaiah, S., Endiŕe-Anksiyete Hakkında Bilmek İstediklerimiz. Bileŕim Yayınevi, Ankara, 2005.

Rosnay, M., Cooper, P.J., Tsigaras, N. and Murray, L., 2006, Transmission of Social Anxiety From Mother To Infant: An Experimental Study Using A Social Referencing Paradigm, Behav Res Ther., 44(8):pp.1165-1175.

Rude, S.S. and McCarthy, C.J., 2003, "Emotion Regulation In Depressed And Depression Vulnerable College Students" Cognition and Emotion, 17:pp.799- 806.

Rugancı, N.R., 2008, Bağlanma Biçimi, Duygu Regülasyonu, Psikolojik Rahatsızlık Ve İlişkisel Dünyanın Zihinsel Yapılanması Arasındaki İliŕki, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Rusch, S., Westermann, S. and Lincoln, T.M., 2012, "Specificity Of Emotion Regulation Deficits In Social Anxiety: An Internet Study, Psychology And Psychotherapy: Theory" Research and Practice 85:pp.268-277.

Saarni, C., Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated, Lincoln, University of Nebraska Press, 1990

Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. and Epel, E.S., 2002, "Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, And Symptom Reports: Further Explorations Using The Trait Meta-Mood Scale" Psychology And Health, 17(5):pp.611-627.

Segrin, C., 1999, "Social Skills, Stressful Life Events And The Development Of Psychosocial Problems" Journal of Social and Clinical Psychology, 18:pp.14-32.

Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R. and Weissman, M., 1992, "Social Phobia: Comorbidity and Morbidity In An Epidemiologic Sample", Archives of General Psychiatry, 49:pp.282-288.

Shepherd, R.M. and Edelman, R.J., 2005, "Reasons For Internet Use and Social Anxiety" Personality and Individual Differences, 39:pp.949-958.

Shipman, K., Zeman, J., Fitzgerald, M. and Swisher, L.M., 2003, "Regulation Emotion In Parent-Child and Peer Relationships: A Comparison Of Sexually Maltreated and Nonmaltreated Girls" Child Maltreatment, 8:pp.163-172.

Sim, L. and Zeman, J., 2005, "Emotion Regulation Factors As Mediators Between Body Dissatisfaction and Bulimic Symptoms In Early Adolescent Girls" *The Journal of Early Adolescence*, 25:pp.478-496.

Soykan, C., Özgüven, H.D., and Gençöz, T., 2003, "Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish Version" *Psychol Rep*;93:pp.1059-1069.

Stewart, S.H., Taylor, S., Baker, J.M., 1997, "Gender Differences In Dimensions Of Anxiety Sensitivity" *Journal of Anxiety Disorders*, 11:pp.179–200.

Sübaşı, G., 2007, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler", *Eğitim ve Bilim*, 32(144).

Senel, F. M., M. Demirelli, and S. Oztek, 2010, "Minimally invasive circumcision with a novel novel plastic clamp technique: are-view of 7,500 cases", *Pediatr Surg Int*, 26: 739-45.

Temizel, S., 2014, *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel ve Bilişsel Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Teper, R., Segal, Z. V. and Inzlicht, M., 2013, "Inside The Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements In Executive Control" *Association for Psychological Science*, 22(6):pp.449–454.

Thompson, R.A., 1994, "Emotion Regulation: A theme in Search Of Definition" *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3):pp.25-52.

Tull, M.T., Stipelman, B.A., Salters-Pedneault, K. and Gratz, K.L., 2009, "An Examination Of Recent Non-Clinical Panic Attacks, Panic Disorder, Anxiety Sensitivity, And Emotion Regulation Difficulties In The Prediction Of Generalized Anxiety Disorder In An Analogue Sample" *Journal of Anxiety Disorders*, 23:pp.275- 282.

Tuncer, N., 2017, *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tunç, A. Ç., 2015, *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.

Turk, C.L., Heimberg, R.G., Luterek, J.A., Mennin, D.S. and Fresco, D.M., 2005, "Emotion Dysregulation In Generalized Anxiety Disorder: A Comparison With Social Anxiety Disorder" *Cognitive Therapy and Research*, 29(1):pp.89-106

Türe, H., 2009, *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.

Uğur, C., 2018, *Beden Eğitimi Dersi Alan Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Sosyo-Demografik Özellikleri*

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Antakya Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ümmet, D., 2007, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Walsh, J., 2005, "Syhness and Social Phobia: A Social Work Perspective On A Problem In Living" *Healt & Social Work*, 27(2):pp.137-144.

Wenar, C. and Kerig, P., *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*, McGraw-Hill, 2000.

Werner, K. and Gross, J.J., *Emotion Regulation and Psychopathology*, Ed. A.M. Kringand and D.M. Sloan, *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology and Treatment* (pp. 13-37), The Guilford Press, New York, 2010

Wolfe, D.A., Scott, K., Wekerle, C. and Pittman, A.L., 2001, "Child Maltreatment: Risk Of Adjustment Problems and Dating Violence In Adolescence" *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(3):pp.282-289.

Yalom, I., *Ergen Terapisi*, Prestij Yayınları, İstanbul, 2008.

Zeman, J. and Garber, J., 1996, "Display Rules For Anger, Sadness, and Pain: It Depends On Who Is Watching" *Child Development*, 67:pp.957-973.

EKLER

EK-1 Sosyodemografik Veri Formu

Lütfen aşağıda yer alan kişisel bilgilerinizi belirtiniz.

Cinsiyetiniz?

Bayan Erkek

Anne Eğitim Durumu?

İlköğretim ve altı
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans
 Doktora

Baba Eğitim Durumu?

İlköğretim ve altı
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans
 Doktora

Not Ortalamanız?

.....

Kardeş Sayınız?

Yok 1 2 3 4 ve üzeri

Algılanan aile gelir düzeyiniz?

Çok düşük Düşük Orta Yüksek Çok Yüksek

Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

Evet Hayır

EK-2 Duygu Düzenleme G cl g   l eği

AŖađıda insanların duygularını kontrol etmede kullandıkları bazı yöntemler verilmiŖtir. Her durumu dikkatlice okuyarak her birinin senin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlanamı istiyorum.	Hirib Zaman	Bazen	Arada Sırada	oğunlukla	Her Zaman
1-Ne hissettiğim konusunda netimdir	1	2	3	4	5
2-Ne hissettiğimi dikkate alırım	1	2	3	4	5
3-Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4-Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur	1	2	3	4	5
5-Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım	1	2	3	4	5
6-Ne hissettiğime dikkat ederim	1	2	3	4	5
7-Ne hissettiğimi tam olarak birlim	1	2	3	4	5
8-Ne hissettiğimi �nemserim	1	2	3	4	5
9-Ne hissettiğim konusunda karmaŖa yaŖarım	1	2	3	4	5
10-Kendimi çok kötü hissetmeyi kabullenebilirim	1	2	3	4	5
11-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım	1	2	3	4	5
12-Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım	1	2	3	4	5
13-Kendimi kötü hissettiğimde iŖlerimi bitirmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
14-Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya baŖlarım	1	2	3	4	5
15-Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım	1	2	3	4	5
16-Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım	1	2	3	4	5
17-Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım	1	2	3	4	5
18-Kendimi kötü hissederken baŖka Ŗeylere odaklanmakta zorlanırım	1	2	3	4	5
19-Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaŖarım	1	2	3	4	5
20-Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de iŖlerimi yapabilirim	1	2	3	4	5
21-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım	1	2	3	4	5
22-Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım	1	2	3	4	5
23-Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım	1	2	3	4	5

24-Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır	.1	.2	.3	.4	.5
25-Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım	.1	.2	.3	.4	.5
26-Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım	.1	.2	.3	.4	.5
27-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım	.1	.2	.3	.4	.5
28-Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım	.1	.2	.3	.4	.5
29-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum	.1	.2	.3	.4	.5
30-Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım	.1	.2	.3	.4	.5
31-Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım	.1	.2	.3	.4	.5
32-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim	.1	.2	.3	.4	.5
33-Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	.1	.2	.3	.4	.5
34-Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım	.1	.2	.3	.4	.5
35-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun geçmesi çok uzun zaman alır	.1	.2	.3	.4	.5
36-Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur	.1	.2	.3	.4	.5

EK-3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyunuz.

Aşağıdaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre “Yok yada çok hafif/ender”, “Hafif”, “Orta derecede”, “Şiddetli” kutucuklarından birini işaretleyiniz.

Kaygı	Yok yada çok hafif/ender	Hafif	Orta derecede	Şiddetli
1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.	-	-	-	-
2.Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.	-	-	-	-
3.Dikkatleri üzerinde toplamak.	-	-	-	-
4.Romantik bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak.	-	-	-	-
5.Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak.	-	-	-	-
6.Başkaları içerdeyken bir odaya girmek.	-	-	-	-
7.Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	-	-	-	-
8.Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek.	-	-	-	-
9.Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	-	-	-	-
10.Gözlendiği sırada çalışmak	-	-	-	-
11.Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	-	-	-	-
12.Bir eğlenceye gitmek	-	-	-	-
13.Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	-	-	-	-
14.Yetenek beceri ya da bilginin sınanması	-	-	-	-
15.Gözlendiği sırada yazı yazmak	-	-	-	-
16.Çok iyi tanımadığınız bir kişiyle telefonda konuşmak	-	-	-	-

.17.Umumi yerlerde yemek yemek	-	-	-	-
.18.Evde misafir ağırlamak	-	-	-	-
.19.Küçük bir grup faaliyetine katılmak	-	-	-	-
.20.Umumi yerlerde bir şeyler içmek	-	-	-	-
.21.Umumi telefonları kullanmak	-	-	-	-
.22.Yabancılarla konuşmak	-	-	-	-
.23.Satış elemanlarının yoğun baskısına karşı koymak	-	-	-	-
.24.Umumi tuvalette idrar yapmak	-	-	-	-

Bu defa durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre “Kaçınma yok ya da çok”, ”Zaman zaman”, ”Çoğunlukla kaçınıyorum”, Her zaman kaçınıyorum”.kutucuklarından birini işaretleyiniz.

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

20.Umumi yerlerde bir şeyler içmek	-	-	-	-
21.Umumi telefonları kullanmak	-	-	-	-
22.Yabancılarla konuşmak	-	-	-	-
23.Satış elemanlarının yoğun baskısına karşı koymak	-	-	-	-
24.Umumi tuvalette idrar yapmak	-	-	-	-



EK-4ÖZGEÇMİŞ

Ev Adresi :Odunluk Mah Akademi Cad.
Misia 15300Evleri
B Blok Daire:74 BURSA/NİLÜFER
Telefon: 0536 689 2157
E-mail: aydinmervee@yahoo.com@yahoo.com



KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi: 27.02.1993
Doğum Yeri: Bursa

Merve AYDIN

EĞİTİM BİLGİLERİ

2016-... Üsküdar Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
2011-2016 Bahçeşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Mezunu
2008 - 2011 Bursa Özel Kültür Okulları

İŞ/ STAJ DENEYİM

23/04/2013 - 23/08/2013 Reem Nöropsikoterapi Merkezi Uygulama Stajyeri
30/01/2014 - 28/02/2014 Özel Masal Treni Anaokulu
03/02/2015 - 01/03/2015 Balıklı Rum Hastanesi Vakfı
18/12/2017 - 31/12/2017 NPISTANBUL Beyin Hastanesi

YABANCI DİL BİLGİSİ

İngilizce: Okuma -Yazma -Konuşma İleri Düzey

KATILINAN EĞİTİMLER/ SEMİNERLER

2013 (1 gün) BDT Eğitimi (Bilişsel Davranışçı Terapi)
2013 (1 gün) Frostig Görsel Algılama Testi Eğitimi
2014 (1 ay) Mesleğe Hazırlık Staj Eğitimi
2015 (1 gün) Educon Etkili Yetişkinler Olarak Erken Çocukluk Dönemini Tanımak ve Anlamak
2015 (1 ay) Ulusal Klinik Psikoloji Günleri DSM 5'e Göre Klinik Bozukluklarda Psikoterapi

KULÜP VE DERNEK ÜYELİKLERİ

2013 - 2016 Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Klübü Üyeliği

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Microsoft Office
SPSS