

**T.C.**  
**MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE**  
**SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE**  
**GÖRE İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ALANINDA**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Aniş AYBERK**

**Danışman**  
**Yrd.Doç.Dr. Atılgan ERÖZKAN**

**ŞUBAT- 2011**

**MUĞLA**

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI  
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Aniş AYBERK

Sosyal Bilimler Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 17.02.2011

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 15.02.2011

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. F. Ebru İKİZ

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Namık Kemal ÖZTÜRK

Şubat, 2011

MUĞLA

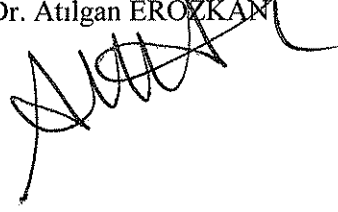
## TUTANAK

Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 02.06.2010 tarih ve 488/6 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 25/4 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Anış AYBERK'İN "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 15/02/2011 tarihinde saat 13.30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Atılğan ERÖZKAN



Üye

Üye

Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN



Yrd. Doç. Dr. F. Ebru İKİZ

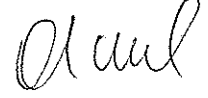


## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum 'Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi' adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15.02.2011

Aniş AYBERK



**YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı: AYBERK**

**Adı: Anış**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe : Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**

**Y.Dil : The Examination of Attachment Styles and Social Anxiety Levels of University Students According to Some Variables**

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta**

**Yeterlilik**

**( X )**

**( )**

**( )**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite : MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**

**Fakülte : EĞİTİM FAKÜLTESİ**

**Enstitü : SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**Diğer Kuruluşlar:**

**Tarih : 15.02.2011**

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayımlayan :**

**Basım Yeri :**

**Basım Tarihi :**

**ISBN :**

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı : ERÖZKAN, Atılğan**

**Ünvanı : Yrd. Doç. Dr.**

**TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE**

**TEZİN SAYFA SAYISI: 119**

**TEZİN KONUSU (KONULARI) :**

**1. Bağlanma Stilleri**

**2. Sosyal Kaygı**

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:**

**1. Bağlanma**

**2 Bağlanma stili**

**3. Sosyal kaygı**

**4. Üniversite Öğrencileri**

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:**

**1. Attachment**

**2. Attachment Styles**

**3. Social Anxiety**

**4. University Students**


1-Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

( )

2- Tezden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir ( )

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir (X)

Yazarın İmzası:



Tarih: 17.02.2011

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, doğum sırası, yaşanılan yer ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesidir.

Bu çalışma betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Araştırma amacına uygun olarak 2009-2010 bahar döneminde Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 1020 öğrenci (503 bayan; 517 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bilgi toplama formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Gruplararası farkı belirlemek için 't testi' ve 'varyans analizi', bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için 'korelasyon' kullanılmıştır.

Araştırma bulguları üniversite öğrencileri açısından bağlanma stilleri alt boyutlarından kayıtsız bağlanma ile cinsiyet; saplantılı bağlanma ile doğum sırası; saplantılı bağlanma yaşam yerleri; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile ebeveyn tutumları arasında; sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarından kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile sosyo-ekonomik düzey arasında; kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile yaşanılan yer; kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik ile ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları, önceki bulgular ışığında bağlanma stilleri ve sosyal kaygı kapsamında başka araştırma ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** bağlanma, bağlanma stili, sosyal kaygı, üniversite öğrencileri.



## ABSTRACT

The purpose of the present study is to investigate the relationships between the attachment styles and social anxiety levels of university students in relation with the variables of gender, socio-economic level, the number of siblings, birth order, place of residence, and parents' attitudes.

The study employs descriptive method. In line with its purpose, the study was carried out among randomly selected 1020 students (503 females; 517 males) attending Muğla University Faculty of Education in the spring term of 2009-2010 academic year.

Relationships Scales Questionnaire and Social Anxiety Scale with questionnaire developed by the researchers were used to collect the data. In order to determine the between-groups difference, 't-test' was used, and 'correlation' was used to determine the relationships between the attachment styles and social anxiety levels.

The findings of the study revealed that in relation to the sub-dimensions of attachment styles, there are significant differences between unconditional attachment and gender variable; obsessive attachment and birth order; obsessive attachment and place of residence; secure attachment, obsessive attachment, unconditional attachment and parents' attitudes. And as for the sub-dimensions of social anxiety levels; there are significant differences between avoidance, anxiety of being criticized, personal insignificance and socio-economic status; avoidance, anxiety of being criticized, personal insignificance and place of residence; and avoidance, anxiety of being criticized, personal insignificance and parents' attitudes.

The findings of the study were discussed according to relevant literature in such a way to provide guidance for further studies within the context of attachment styles and social anxiety.

**Key Words:** attachment, attachment styles, social anxiety, university students

## TEŞEKKÜR

Çalıőmamın gerçekleşmesi sũresince desteğini esirgemeyen sayın hocam Prof.Dr. Zafer Gökçakan'a sonsuz teőekkũrlerimi sunarım.

Bilgi birikimi ve tecrũbesiyle, aynı zamanda manevi anlamda bana çok destek olan ve kendisini tanıdığım için çok mutlu olduğum sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Őner ÇELİKKALELİ'ye teőekkũrũ bir borç bilirim.

Yũksek lisans Őęrenimim boyunca her zaman yanımda olan arkadaőım Seda ATA'ya ve yardımlarından dolayı İlker AYSEL'e çok teőekkũr ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan en değerli varlığım aileme sonsuz teőekkũrler.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
TABLolar.....	vii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Amaç.....	9
Önem.....	10
Sayıtlılar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	11
BÖLÜM II.....	13
KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	13
1.1.BAĞLANMA KURAMI.....	13
1.1.1. Bağlanma ve Bağlanma Davranışı.....	16
1.1.2. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma.....	20
1.1.3. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	27
1.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma.....	29
1.2. SOSYAL KAYGI.....	37
1.2.1. Kaygı.....	37
1.2.2 Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygıya İlişkin Kavramlar.....	37
1.2.3. Çocukluk ve Ergenlikte Sosyal Kaygı.....	44
1.2.4. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri.....	48
1.2.4.1. Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	48
1.2.4.2. Bilişsel Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	50
1.2.4.3. Kendilik Sunum Yaklaşımı.....	52
1.2.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	52
1.2.4.5. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı.....	54
1.2.4.6. Akılcı-Düygusal Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı.....	54

1.3. BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR.....	56
1.3.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	56
1.3.2. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	59
BÖLÜM III .....	63
2. YÖNTEM.....	63
2.1. Araştırma Modeli .....	63
2.2. Evren ve Örneklem .....	63
2.3. Veri Toplama Araçları .....	65
2.3.1. Bilgi Formu .....	65
2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi.....	65
2.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği.....	66
2.4. Verilerin Analizi.....	66
BÖLÜM III .....	67
BULGULAR.....	67
3.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular: .....	70
3.2 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:.....	72
3.3 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Saygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Doğum Sırasına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:.....	76
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Bağlanma Stillерinin Yaşadığı Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular: .....	79
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular: .....	81
SONUÇ VE TARTIŞMA .....	85
ÖNERİLER.....	88
KAYNAKÇA.....	89
EK I BİLGİ TOPLAMA FORMU.....	114

EK II İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ.....	116
EK III SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ .....	118
ÖZGEÇMİŞ .....	119

## TABLÖLAR

<b>Tablo No.</b>	<b>Sayfa No.</b>
Tablo 1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)	36
Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri (N=1020)	64
Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Korelasyon Tablosu	68
Tablo 4. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları	69
Tablo 5. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu	71
Tablo 6. Kardeş Sayısına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi	73
Tablo 7. Doğum Sırasına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu	77
Tablo 8. Yaşam Yerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu	80
Tablo 9. Ebeveyn Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu	83

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve doğduğu andan itibaren, varlığının devam ettirebilmek için çevresinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlayabilmek için iletişim kurmak durumundadır. Bireyin gelişimiyle beraber, çevresiyle kurduğu ilişkiler de gelişim göstermekte ve ortaya çıkan çeşitli ihtiyaçların giderilmesi sağlanmaktadır (Hamarta,2004). İnsan kendisini ve çevresini tanımaya başladığında ilk ve en yoğun ilişkide bulunduğu durum kişilerarası olandır. Kişilerarası iletişimin birincil koşulu kişinin kendisiyle iletişimini gerçekleştirme kapasitesinin, becerisinin olmasıdır. Kişilerarası iletişim kişinin kendisinden başlayarak -kişi içi iletişim- diğer bir kişiyle olan ilişkiyi gerçekleştirmesini sağlar. Dolayısıyla her iki kişi aynı anda hem kendiyi hem de diğeriyle ilişkiyi gerçekleştirmektedir (Erdoğan, 2002: 175).

Bağlanma, bebeğin annesiyle ilişki kurması sonucunda oluşan, ona yönelik samimi davranışlarla belirginleşen, güçlü ve sürekli olan, bebeğin stres durumlarında kendini daha çok gösteren, doğumdan ölüme kadar süren duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby 1969, 1979, 1986, 1988).

Bağlanma kuramına göre, bebeğin annesiyle kurduğu duygusal bağlanma biçimi, yaşamının ileriki dönemlerinde kuracağı gerek arkadaşlık ve gerekse romantik ilişkilerini, olumlu ya da olumsuz etkilemekte ve şekillendirmektedir ( Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma, türe özgü bir davranış olarak algılansa da tüm canlılar için geçerli olan anne-bebek ilişkisinin vazgeçilmez boyutudur. Bağlanma, temelde sosyalleşme sürecinin temel dinamiklerini oluşturarak çocuğun ileriki yaşlarda güvenli ilişkiler geliştirmesinde gereklidir (Erözkan, 2004:155 ).

Kişilerarası yaklaşımda, bireyin diğer bireylerle olan etkileşimi hayati bir öneme sahiptir. Önemli diğerleri ile başlayan ve başkaları ile devam eden ilişkilerin hayatta kalmada çok önemli bir rol oynadığı gerçeğinden hareketle Safran ve Segal (1990), Bowlby (1973)' nin bireylerin içsel işleyiş modellerinin bağlanma davranışı ile ikili kişilerarası etkileşimlerde geliştiğini vurgulamaktadırlar. Safran ve Segal, bilişsel psikoloji terminolojisinde bu türden bir işleyiş modelinin kişilerarası şema

olarak kavramlaştırılabileceğini belirtmişlerdir. Onlara göre kişilerarası şema, bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin devam etme ihtimalini artıran "ben ve diğerleri" ilişkisinin temsilcisidir. Yalnızca "ben" ya da yalnızca "diğerleri" nin etkileşimsel olması mümkün değildir. Bir bireyin "ben" ine ilişkin inançlarının, başkaları ile ilgili inançları oluşturduğu ya da başkaları ile ilgili inançların "ben" e ilişkin inançları oluşturduğu belirtilmektedir. Safran ve Segal' e göre, kişilerarası şema kavramı benlik ve başkalarının algılanması arasındaki ilişkiyi açık hale getirmektedir (akt: Erözkan, 2004: 9).

Temel bağlanma stilleri ilk defa Ainsworth ve arkadaşları tarafından 1971 yılında tanımlanmıştır. İlk bağlanma stili bireyin kötü ya da korkutucu bir durumla karşılaştığında ebeveynlerinin (ya da bağlanılan kişinin) ulaşılabilir ve ihtiyaçlarına karşılık verir olacağından emin olduğu güvenli bağlanma biçimidir. Bu güveni hissettiğinde, kişi dünyayı keşfetme cesaretini kendisinde hisseder. Bu bağlanma biçimi özellikle erken yaşlarda annenin ulaşılabilir ve çocuğun verdiği sinyallere duyarlı olması ve çocuk koruma ya da rahatlatma aradığında ona duyarlı olması ile ebeveynler tarafından geliştirilir. İkinci bir bağlanma biçimi de bireyin ihtiyaç duyduğunda ebeveynlerinin ulaşılabilir ya da duyarlı olacaklarından emin olmadığı kaygılı-dirençli bağlanmadır. Bu emin olmama durumundan dolayı birey her zaman ayrılma kaygısı gösterme eğilimindedir ve dünyayı keşfetme konusunda kaygılıdır. İçinde uzlaşmazlık ve çatışmanın kesin olduğu bu bağlanma biçimi ebeveynlerin bazı durumlarda ulaşılabilir ve duyarlı, bazı durumlarda ulaşılmaz ve duyarsız olmaları ve kontrol aracı olarak terk etme tehdidini kullanmalarıyla güçlendirilir. Üçüncü bir biçim ise içinde bireyin ihtiyaç duyduğunda yardım almayacağından hatta tersleneceğinden emin olduğu kaygılı-kaçınan bağlanmadır. Bu türden bir birey önemli bir düzeyde diğerlerinin sevgi ve desteği olmadan hayatını sürdürmeye çabalarsa, duygusal olarak kendi kendisine yetmeye çalışır ve sonrasında narsisist veya yanlış bir benlik tipi teşhisi konulabilir. İçinde çatışmanın daha gizli olduğu bu biçim bireyin annesine rahatlatma ya da korunma ihtiyacı ile yaklaştığında sürekli reddedilmesinin bir sonucudur. En uç durumlar tekrarlanan reddetmelerden kaynaklanır (Bowlby, 1988: 124-125; akt: Erözkan ve Yılmaz, 2007).



Bebek ve anne arasında bir bağı kurulması, bebeğin yaşama uyum sağlaması açısından oldukça önemlidir veyaşamının ilk dönemlerinde annesinin yanında bulunması ve ihtiyaçlarını karşılaması, bebekte temel güven duygusunun oluşmasını sağlar (Çağdaş, 2003:29).

Anne bebek arasında gelişen bu duygusal bağ, annenin bebeğinin korku, rahatsızlık gibi duygularını fark edip, bebeğe rahat hissedebileceği bir ortam oluşturarak bebek için “güvenli üs” olmasını sağlar (Cooper, Shaver ve Colins, 1998).

Bebek çeşitli sesler çıkararak annenin dikkatini çekmeyi ve ona ilgi göstermesini sağlar. Annesinden beklediği ilgiyi gören bebek mutlu ve güvende hissederken, ilgi kesildiğinde bebekte sıkıntı, üzüntü, kaygı ve öfke gibi duygular gözlemlenmektedir (Bowlby 1969, 1973).

Çocuklar, temel bakım veren kişilerle etkileşimleri boyunca, bağlanma figürü ve benliğe ilişkin beklentileri kapsayan zihinsel modeller geliştirirler. Bağlanma figürüyle kurulan ilişkiyi temel alan bu beklentiler, bireyin kişilerarası alandaki algılarını biçimlendirerek gelecekte kuracağı ilişkilerde inançlara, duygulara ve davranışsal taktiklere hizmet eder (Soygüt, 2004:65).

Anne çocuğun tepkilerine açık olduğu ve cevap verdiği sürece, çocuk kendini güvende hissedecektir. Anne çocuk arasında kurulan bu bağı niteliği annenin duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı olmasıyla da yakından ilişkilidir. Çocuk da annesine çeşitli sesler çıkararak ve gülümseyerek karşılık verecektir. Bu durumda anne çocuk arasında etkileşim oluşmakta ve yakın bir ilişki gelişmektedir. Sağlıklı bir şekilde gelişen bağlanma davranışı, “anne-bebek dansı” olarak da adlandırılmaktadır (Perry, 1996). Yani, insan hayatında oldukça önemli olan bağlanma davranışı tek yönlü olarak başlamakta ve yaşamın ileriki dönemlerinde anne-çocuk arasında çift yönlü olarak şekillenmektedir (Bretherton, 1987).

Bağlanma ilişkileri, bebeklik ve çocukluk yıllarından sonra gelen okulöncesi dönemde incelendiğinde; annenin çocuk için bir bağlanma figürü ve zaman zaman uzaklaşıp geri döndüğünde kendini güvende hissettiği bir sığınak olma durumunun devam ettiği görülmektedir. Öte yandan çocuk, bulunduğu dönemin gelişim özellikleri bağlamında dışarıya açılma davranışları göstermeye başlamaktadır.

Zaman zaman anne babadan uzaklaşmakta ve onlara karşı çıkmaktadır. Okul dönemine bakıldığında, ebeveynin yerine akranların ve en yakın arkadaşların bağlanma figürü olarak geçtiği görülmektedir ve bu dönemden sonraki keşfetme davranışı yeni bağlanma figürleriyle devam etmektedir (Rice & Cummins, 1996).

Hazan ve Shaver (1994)' a göre, ergenlik dönemine bakıldığında; ebeveyn yerine “yakınlığı koruma” ve “güvenli temel” olma işlevlerini akran ve en yakın arkadaşlar almaktadır. Aynı zamanda ergenlik dönemi, bireyin pasif bakım alıcısı olmaktan çıkıp kendisinin de bağlanma figürü olduğu bir dönemdir. Çocukluk döneminde bağlanma ilişkisi tek yönlüdür, çocuk bağlanma figürünün bakım ve ilgisine ihtiyaç duyar. Ergenlik döneminde ise ilişkilerde karşılıklılık ilkesinin geçerli olduğu ve ergenin de başkaları için güvenli bir temel olmaya başladığı bir dönemdir. Bu süreç içerisinde ana babalarından sıcak ve kabul edici bir yaklaşım gören ve özerklik çabaları desteklenen ergenlerin güvenli, bu ilgi ve destekten yoksun olanların ise güvensiz bir bağlanma davranışı sergiledikleri gözlenebilir (Güngör, 2000).

Yavuzer (1999:15)'e göre hayatın ilk yılında bebeğin psiko-sosyal görevi, güvenmeyi öğrenmektir. Bebekle annesi arasındaki ilişkiden doğan güven duygusu, insanın ileride kuracağı kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır.

Bebeklik döneminde güvenli bağlanma stili geliştirmiş bebekler, güvenli bağlanma stili geliştiremeyen bebeklere kıyasla, sosyal beceriler bağlamında daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Hem anne hem de baba ile güvenli bağlanma geliştiren çocuklar sosyal yönde en yetkin çocuklardır. Öte yandan tek bir ebeveynle güvenli bağlanma geliştiren çocuklar orta düzeyde, her iki ebeveynle de güvensiz bağlanma geliştiren çocuklar ise sosyal açıdan oldukça yetersiz grubu oluşturmaktadırlar (Cohn, Patterson & Christopoulos, 1991).

Çocuğun sosyal davranışlarının ve oyun etkinliklerinin şekillenmesinde etkili olan ebeveynler, sosyal kaygı gösteren davranışlar açısından da çocuğa model olmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bu yetişkinler, model olarak çocuğun kişilik gelişimine yaptıkları yansıtımlarla, sosyal fobinin ortaya çıkışını tetiklemektedir (Rachman, 1977).

Sosyal kaygı (fobi), terim olarak ilk defa Janet (1903) tarafından konuşma, piyano çalma ya da yazı yazma esnasında diğerleri tarafından izlenme kaygısı duyan hastalar için kullanılmıştır. Marks (1969, 1970) bir süre sonra sosyal kaygı terimiyle ilgili tekrar çalışmaya başlamıştır (akt: Heckelman ve Schneier, 1995; Lecrubier, Wittchen, Faravelli, Bobes, Patel ve Knapp, 2000; Rapee, 1995).

Son yıllarda yetişkin ilişkilerinde bağlanma stillerine ilişkin yapılan çalışmalar Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya konan dörtlü bağlanma modeli üzerinde yoğunlaşmaktadır (Hamarta, 2004). İlişkilerde kendi ve diğer insanlara dönük pozitif ve negatif görüşler temelinde dört bağlanma stili olduğu ifade edilmektedir. Hem pozitif benlik görüşüne hem de diğer kişilere yönelik pozitif bir görüşe sahip bireyler güvenli olarak sınıflandırılmaktadır. Bu bireylerin genellikle benlik saygıları yüksektir ve diğer kişilere güven duyarlar. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler eşleri tarafından terk edilme konusunda çok az endişelidirler (Noller ve Feeney, 1994; akt: Hamarta, 2004).

Bağlanma kuramı kapsamında anksiyete bozuklukları incelendiğinde, sosyal kaygının alt yapısını güvensiz bağlanma stiline oluşturduğu görülmektedir. Kaçınma davranışı gösteren sosyal kaygılı bireylerin, özerklik döneminde anneyi ve onun sevgisini kaybetme korkusu yaşadıkları gözlenmiştir (Leichsenring, 2007).

*Saplantılı bağlanma stili*; kendileri hakkında olumsuz diğer insanlar hakkında olumlu görüşlere –ki bu durum aşırı düzeyde güveni ifade eder- sahip bireylerin özelliğidir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerinde kişisel değerlilik ve kişisel yeterliği bulmak için çabalarlar. *Korkulu bağlanma stiline* sahip bireyler, hem kendilerine hem de diğer kişilere yönelik negatif görüşe sahiptirler, sosyal olarak çekingen davranırlar, samimi ilişkilerden kaçınırlar ve kendilerini değersiz, diğer insanları güvenilmez olarak değerlendirme eğilimindedirler. *Korkulu bağlanma stiline* sahip bireyler, sonuçlarından korktukları için sosyal ilişki kurma arzularını bastırırlar. *Kayıtsız bağlanma stiline* sahip bireyler kendilerine yönelik pozitif benlik görüşüne ve diğer insanlara karşı negatif bir görüşe sahiptirler. Kendilerini değerli görme eğilimindedirler ve diğer insanlara karşı olumsuz tutum sergilerler. Yakın ilişkilere girmede isteksiz davranırlar. Sosyal ilişki ve yakınlık ihtiyacını ya da isteğini inkar etme eğilimi gösterirler (Hamarta, 2004).

Yapılan araştırmalarda sosyometrik ölçümler, güvenli bağlanma stili geliştiren bebeklerin güvensiz bağlanma geliştiren bebeklere göre, yaşamının ileriki dönemlerinde bulunduğu sosyal ortamlarda daha popüler bir kimlik olduğunu ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların sosyal becerilerinin oldukça iyi olduğu, liderlik özelliği taşıdığı ve olumlu akran ilişkileri kurduğu belirtilmektedir (Cohn, Patterson & Christopoulos, 1991; Shulman, Elicker ve Sroufe, 1994).

Özby ve Göka (2004:156) bebeğin kendini tanması açasından onun annesiyle ilişkisinin öneminin büyük olduğunu ve bu ilişki sağlıklı gelişebilirse, bebeğin kendine güvenli olacağını, başkalarıyla da sağlıklı ilişkiler kurabileceğini ve ileride karşılaşabileceği zorlukların üstesinden rahatlıkla gelebileceğini belirtmişlerdir.

Bireyler sosyal ve arkadaş ilişkilerindeki problemlerde, kendilerini suçlayarak bunlarla başa çıkmada içedönüklüğü ve sosyal ortamlardan kaçmayı bir yöntem olarak görmekteirler. İçekapanık bireyler, sosyal kaygıyı yaşamaya ve sosyal ortamlardan kaçmaya daha yatkın kimselerdir. İçekapanıklık, ergenlik döneminde sosyal kaygının ilk evrelerini oluşturmaktadır (Leary, 1982: akt: Öztürk, 2004:27).

DSM-IV' de ise sosyal kaygı (fobi), "tanımadık insanlarla karşılaşacağı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar ( ya da anksiyete belirtileri gösterir). Kişi korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun kaygı, sıkıntı ile bunlara katlanılır. Kaçınma, toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumdan sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimle ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar..."şeklinde tanımlanmaktadır (DSM-IV, 1994).

ICD-10'a göre; çoğunlukla erinlik döneminde başlamakta ve kalabalık ortamlardan çok küçük gruplarda başka insanlar tarafından incelenme korkusu çerçevesinde gelişmektedir. Sosyal ortamlardan kaçınmaya neden olarak, diğer fobilerin aksine kadınlarda ve erkeklerde eşit oranda görülür ve genellikle düşük öz-

saygı ve eleştirilme/reddedilme korkusu ile birlikte gelişir. Kaçınma sıklıkla çok belirgindir ve ağır olgularda tam bir sosyal çekinmeye neden olabilmektedir (WHO, akt: Çuhadaroğlu ve diğ., 1993).

Sosyal fobik bozukluk, yaygın ve sınırlı olmak üzere iki tipte incelenmektedir. Sınırlı tipte anksiyete (kaygı) yalnızca belirli bir durumda ortaya çıkmaktadır. Yaygın tipte ise, birden çok durumda anksiyete yaşanmaktadır. Sosyal fobi kronik bir gidiş göstermektedir. Tedavi görmeden nadiren düzelir. Sosyal fobinin komorbiditesi oldukça sıktır. Eşlik eden diğer durumlar; depresyon, diğer anksiyete bozuklukları ve alkol bağımlılığı, yaşam kalitesini bozmakta, iş gücü kayıplarına, sosyal yaşam ve günlük etkinliklerde bozulmalara neden olmaktadır (Levent, Uğuz ve Aydın, 2006).

İnsanlar kaygı yaşadıklarında, davranışları değişmektedir. Çekingenleşirler, kendilerini dışarıya daha olumlu göstermektense, var olan sosyal imajlarını korumakla daha çok ilgilenirler. Başka insanlarla daha yüzeysel ilişki kurmak isterler. Sessiz, tepkisiz ve sosyal açıdan kapalı olan bu tip insanlar başka insanlar tarafından reddedilmekten fazlaca korkmaktadırlar. Kaygılı bireyler, etkileşim içinde oldukları başka insanlara karşı sessiz bir ilgi göstermektedirler. Onlarla hemfikir oldukları doğrultusunda bir tavır sergileyerek uyumlu bir sosyal katılımcı olarak görünmek isterler. Elbette ki sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan uzak durma gibi sorunlar, kişilerin kendi içinde bir problem yaratmaktadır. Bireyler bazen başkaları ile ilişkilerini sürdürüp onlar tarafından reddedilme riskine girmektense, insanlarla olan ilişkilerini en aza indirerek kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan farklı kılan en temel ayırım, kişilerarası değerlendirmelerin olması veya olma olasılığının bulunmasıdır (Leary, 2001; Erkan, 2002).

Temel korkulardan biri olan sosyal kaygı, sosyal sistem içinde yer edinmeye ve edindiği bu yeri korumaya çalışırken insanın önüne ciddi bir tehdit olarak çıkar. Oysa sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürmek zorunda olan insanın sosyal ortamlarda kendisi için tehdit algılamadan bulunmaya ve davranmaya ihtiyacı vardır. Sosyal kaygı bireyin bulunduğu sosyal ortamlarda küçük düşeceği ya da diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceği yönündeki beklentilerinin bir sonucu

olmakla birlikte, bireyi sosyal yaşamdan koparan ve yaşamının kalan diğer alanlarında bireyi hızla yetersizleştiren bir sorun olarak kabul edilmektedir (Eren Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı bozukluğu beraberliğinde major depresyon, fobik bozukluklar ve madde bağımlılığı hastalıklarının görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca ECA çalışmaları, özgül fobi (%59), agorafobi (%49) ve alkolün kötüye kullanımının (%18) sosyal kaygıyla birlikte en sık rastlanan hastalıklar olduğunu göstermiştir (Dilbaz ve Güz, 2002).

Tüm canlılar için çevresiyle sosyal bağlar kurmak temel gereksinimdir. Özellikle insanlar kendileri için önemli olan diğerlerinin onay, kabul ve desteği büyük oranda ihtiyaçtır. Bu bağlamda sevmek, hoşlanmak, sevilme, kabul görmek ve onaylanmak, başarılı sosyal ilişkiler kurmak son derece önemlidir. Sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmiş olan bireyler, anksiyete ya da utanma gibi duyguların nasıl ve neler olduğu konusunda fikir sahibidir. Sosyal kaygı bozukluğunun neden klinik olduğunun kökenlerine bakıldığında ise; kişilik gelişiminde son derece önemli bir dönem olan çocuklukta yaşanan ve önemsenmeden geçirilen yani ihmal edilen, anksiyete ve ayrılma anksiyetesi dönemlerinin yaşanmış olması görülmektedir (Hofmann, 2007).

Sosyal kaygıyla ilgili yakın zamanda yapılan çalışmalar; bozukluğun çocuk, ergen ve yetişkinlerde oldukça yaygın olduğunu göstermektedir (Beidel ve Turner 1998). Birçok tanımın bulunduğu ortak nokta, insanın sosyal bir varlık olmasına ve sosyalliği arzulamasına rağmen sosyal inceleme altında kalmayı aynı zamanda oldukça yoğun sıkıntı veren bir durum olarak algılamasıdır. Özetle, sosyal kaygının temel psikolojik görünümü, kişinin yapıp ettiklerinin yersiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan sosyal ortamlarda utanma ya da aşağılanmaktan aşırı ve sürekli bir şekilde korku duyma biçimindedir (Türkçapar, 1999).

Yaşamın ilk dönemlerinde anne-çocuk ilişkisinin, ileriki dönemlerinde çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini etkileyen ve belirleyen nitelikte olduğuna dair düşüncenin uzun bir tarihi vardır. Güvenli bağlanma, bebeğin ilk bakım verene karşı güven duygusu geliştirmesini sağlamaktadır. Kurulan bu güven, çocuğun sosyal

dünyayı keşfederek uyum sağlayabilmesi ve sosyal beceriler geliştirebilmesine olanak sağlayan duygusal yeterlilik için önemli bir temel oluşturmaktadır. Diğer taraftan güvenli bağlanma kuramayan bir bebek, bakım veren kişiye ilişkin güven duygusu geliştirememektedir. Bu durum çocuğun güven duygusunu geliştirememesine, sosyal yeterliliğin gelişmesinin gecikmesine ya da risk altına girmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak güvenli bağlanma geliştirememiş bir çocukta, sosyal ortamlardan kaçınma davranışı meydana gelmektedir (Cohn, 1990; Jacobson & Wille, 1986; Sroufe & Fleeson, 1986).

Kearney (2005), çocukta sosyal kaygının ortaya çıkışını tetikleyen bazı durumları belirtmektedir; çocuğun red görmesi, çocuğa karşı aşırı koruyucu fakat sıcak olmayan ve ilgisiz bir tutum sergilenmesi, ilişkilerde görülen bir takım tutarsızlık ve dengesizlikler (örneğin; ebeveynde mental bozukluk öyküsü, fiziksel ve cinsel istismar) ,aile içi sosyal ilişkilerin zayıf olması ve kaçınma davranışları, çocuğa sosyal aktivitede bulunması için izin vermeme, diğer insanların olumsuz değerlendirme ve düşüncelerine aşırı önem vermedir.

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma ile ilgili çalışmalara sık sık rastlanmaktadır. Bağlanma ve çocuğun yaşamının diğer dönemlerindeki sosyal uyumun incelendiği araştırmaların büyük bir kısmının, anne-bebek bağlanmasını inceleyen gözlemci raporlarıyla anaokulu ortamlarında çocuğun akran ilişkilerini inceleyen öğretmen ya da gözlemci raporlarından oluşan boylamsal çalışmalar olduğu sonuçlarına varılmıştır (Cohn, Patterson & Christopoulos, 1991; Masia & Morris, 1998).

### **Amaç**

Bu araştırmanın amacı; Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin; bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olduğu, yaşanan yer ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesidir.

Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 3) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
- 4) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- 5) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri kaçınıcı kardeş olduğu bağlamında farklılık göstermekte midir?
- 6) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri yaşadıkları yer açısından farklılık göstermekte midir?
- 7) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

### **Önem**

İnsan ilişkileri içinde sürekli tanımlanan bir varlıktır ve diğer insanlarla ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez. Başka bir deyişle demokratik bir toplum yaratabilmek için bireylerin önce kendi günlük yaşamlarında diğerlerinin görüşlerine saygılı ve hoşgörülü olmayı öğrenmeleri gerekir. Bu amaçla geliştirilmiş olan yeni iletişim becerileri hem bireyin hem de toplumun yaşamına zenginlik ve saygınlık getirir (Cüceloğlu, 200:13).

Sosyal gelişim insanın en önemli gelişim alanlarından biridir. Sosyalleşme sürecinin sağlıklı bir şekilde geçmemesi bireyin yaşamının sonuna kadar kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Sosyalleşme kavramı, bireyin toplumun bir üyesi haline gelmesi anlamı taşımaktadır. Çocuk büyüme sürecinde, çevresindekilerle etkileşime geçerek onların davranışlarına benzer davranışlar geliştirecektir. İnsanın sosyalleşme süreci oldukça karmaşık bir yapı taşımaktadır.



Sosyal yaşamın bir parçası olan insan, diğer insanlarla da iletişim içerisinde. Sosyal ortamlarda olumlu ya da olumsuz davranışlar sergileyen bir birey diğer bireylere mesaj gönderir ve iletişimi yönlendirir. Bu durumda bireyler kendi duygularının ve başkalarının duygularının farkında olmalıdır. Sosyal ortamlarda duyulan sosyal kaygı bireyler arasında olumsuz etkileyen bir durumdur. Yapılan araştırmalar da bireyin sosyal ortamlarda duyduğu kaygının sahip olduğu bağlanma stiliyle de ilişkili olduğu bulgularına rastlanmıştır. Bebek ona ilk bakımveren kişiyle güçlü bir duygusal bağ ve iletişim kurmaktadır. Dolayısıyla bebeğin ilk bakımverenle kurduğu bu ilişki, yaşamının ileriki yıllarında kuracağı yakın ilişkilerini etkileyebilmektedir.

Sosyal ilişkilerimizde bağlanma stillerinin önemi çalışmanın gerekliliğini ve önemini desteklemektedir. Araştırma konusuna ilişkin literatür taramasının sonuçları ülkemizde bağlanma stilleri ve sosyal kaygı konulu araştırmaların az sayıda olması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

### **Sayıtlar**

1. Öğrenciler kullanılan ölçme araçlarındaki sorulara içten ve samimi olarak cevap vermişlerdir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın çalışma grubu Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileriyle sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Bağlanma:** Bireyin kendisi için önemli olduğunu algıladığı diğerlerine karşı geliştirdiği güçlü duygusal bağlardır (Sümer ve Güngör,1999).

**Bağlanma davranışı:** Bebek ile ilk bakım veren arasında meydana gelen, gerek güvenlik gerekse çevreyi rahatça keşfetme gereksinimini karşılamak amacıyla fiziksel yakınlığı güçlü ve sürekli kılan duygusal bağlanmanın oluşmasını sağlayan her tür davranıştır (Bowlby, 1977).

**Kaygı:** Bireyin tehdit altında veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel açıdan yaşadığı ve otomatik olarak ortaya çıkan bazı değişiklikler ve bu durumların öznel yaşantılarını tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavramdır (Berksun, 2003).

**Sosyal kaygı:** Diğer insanlar tarafından değerlendirileceği veya birden çok durumdan sürekli korkma, utanç duyacağı yada rezil olacağı biçimde davranacağından korkma olarak tanımlanmaktadır (DSM-III-R,1989).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR

#### 1.1.BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı İngiliz psikanalist John BOWLBY (1907-1990) tarafından ebeveynlerden ayrılan çocuklarda görülen olumsuz duygu durumlarını anlamaya yönelik olarak çalışılmaya başlanmıştır (Ward, Ramsay, Turnbull ve Benedettini, 2000).

Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı büyük ölçüde elektizm yaklaşımından etkilenmiş ve bu sayede başarılı bir şekilde ortaya konmuştur. Kuramın gelişiminde disiplinler arası çalışan Bowlby, başta psikanaliz olmak üzere etoloji, deneysel psikoloji ve öğrenme kuramlarından yararlanmıştır. Kuram psikoloji, çocuk gelişimi ve psikiyatri alanlarına ışık tutması adına çalışılmaya başlanmıştır (Hinde and Stevenson-Hinde, 1991).

Bir psikanalist olan Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken Freud'un yakın ilişkiler ve bu ilişkilerin gelişimine dair gerçeklik içgörüsü algısını devam ettirmeyi temel amaç edinmiştir. Freud'un gerçeklik içgörüsü algısı üç durum hakkındadır: 1) bebeğin yaşamına ilişkin sosyal, duygusal ve bilişsel parçaların karmaşık bir şekilde birleşmesi, 2) bebeklik ve yetişkinlik döneminde tecrübe edilen yakın ilişkilerdeki temel benzerlikler, 3) erken çocukluk yaşantılarının önemi (Waters ve diğerleri, 2000).

Bağlanma; Ainsworth (1969) ve Bowlby (1982) tarafından iki insan arasında meydana gelen, gelişen ve iki taraftan anlam yüklenen, kalıcı ve özel bir duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır.

Bowlby (1969,1973) tarafından temelleri atılan bağlanma kuramında amaç, bebek ile anne ya da ilk bakım veren ve önemli diğer kişiler arasında neden güçlü duygusal bağlar kurulduğunu ve bu kişilerden herhangi birinden ayrıldıkları anda neden yoğun bir sıkıntı yaşadıklarını açıklamaktır. Bowlby (1973)'e göre insanın içsel işleyiş modelleri kişilerarası etkileşimler sayesinde gelişmektedir. Bu işleyiş modelleri, bireyin önemli diğerlerine (ebeveynler, yakın arkadaş ve akranlar,

öğretmenler) bağlanma şekilleri ve süreçlerinin niteliğini belirlemektedirler ( akt: Erözkan, 2004).

Bağlanma kuramının iki ilkesel bileşeni vardır. Bunlar, Normatif Bileşen ve Bireysel Fark Bileşenidir. Normatif bileşen, aşağı yukarı bütün insanların geçirdiği gelişme evrelerini ve tipik davranış örüntülerini açıklamaya çalışırken, bireysel fark bileşeni, model olacak davranış kalıpları ve evrelerden, sabit ve sistematik sapmaları açıklamaya çalışır (Simpson ve Rholes, 1998). Bu kuramın özgün formülasyonunda yabancı insanların olduğu yabancı bir yere yerleştirilen küçük çocukların nasıl tepki verdiklerinin gözlenmesi ve bu türden etkilerin çocuğun ebeveynleri ile olan sonraki ilişkileri üzerinde yarattığı etkiler özellikle etkili olmuştur. Daha sonra yapılan çalışmaların tamamında kuramın belirli durumlarda bireylerin nasıl tepki verdikleri konusunda detaylı gözlemler ve görüşme verileri ile yakından bağlantılı olduğunun altı çizilmiştir. Tarihsel olarak bu kuram psikanalizdeki nesne ilişkileri geleneğinden gelişmiştir, ayrıca evrim teorisi, hayvanların doğal ortamlarda nasıl davrandıklarını inceleyen bilim dalı, kontrol teorisi ve bilişsel psikolojinin bazı kavramlarından da yararlanmıştıdır (Bowlby, 1988).

Bowlby (1980), araştırmalarında bebeklerin çocukların veya maymunların anne yada ona bakım verenden ayrıldıklarında benzer tepkiler gösterdiklerine dikkat çekmiştir ve bu da onun bağlanmanın evrimsel bir süreç olduğunu düşünmesini sağlamıştır. Benzer tepkileri şu şekilde açıklanmaktadır:

1. **Karşı koyma:** Bebeğin bağlanma figüründen ayrıldığında onu araması, çağırması ve ona ulaşmaya çalışmasıdır.
2. **Çaresizlik:** Bebeğin bağlanma figüründen ayrıldığında ve ona ulaşamadığında yaşadığı olumsuz duygu durumlarıdır.
3. **Kopma:** Bebeğin bağlanma figürüne kavuşma ümidini kaybetmesi ve ondan vazgeçmesidir.

Bağlanma, ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) tarafından formüle edilmiş bir kavramdır. Bebeklerin ilgi, ihtiyaç ve isteklerini annelerinin karşılama düzeyleri ile bağlantılı olarak, anneleri ile ilişkiye girme çabaları noktasında aktif bir rol üstlenmeleri, bağlanma sisteminin temellerinin atılmasına neden olmaktadır. Bireyler, bu modeli yaşamlarının daha sonraki yıllarında diğer ilişkilerine de

taşımakta ve böylece diğer bireylere ilişkin bağlanma gerçekleşmektedir. Bağlanmanın, bireylerin kendilerini güvencede hissetmelerine dayanan ve böylece - bağlanma destekleyici olduğu sürece- kişiyi endişe ve korkudan uzak tutmakta olan bir yapısı vardır. Hazan ve Shaver, bağlanmanın anlaşılması açısından şu tür sınıflamalar yapmışlardır;

- a) bağlanma ilişkilerinin doğası,
- b) ergenlik ve yetişkinlik döneminde bağlanmanın değişimi ve fonksiyonu,
- c) bağlanmada bireysel farklar modelleri,
- d) bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim,
- e) bağlanma, cinsiyet ve bakım (ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması bağlamında) bütünleşmesi (akt: Erözkan, 2004)

Hazan ve Shaver (1987); üç bağlanma şeklinden bahsetmektedir ve erişkin bağlanma stiline bebeklik bağlanmayla stiliyle ilişkili ve benzer olduğunu vurgulamaktadır. Bu üç model şu şekildedir; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma. Buna karşın Bartholomew ve Horowitz (1991) ise dört temel bağlanma stilini ortaya koymuştur; güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili. Güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve başkaları modellerinin bileşimini; korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik ve başkaları modellerinin bileşimini; saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ile olumlu başkalarının bileşimini; kayıtsız bağlanma stili ise kendine değer verme ile başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın bileşimini içermektedir. Bartholomew (1990)'e göre güvenli bağlanan kişiler, olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirmektedirler. Korkulu bağlanan kişiler, bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtmaktadırlar. Saplantılı bağlanan kişiler, kendini değersiz hissetme ve sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeler yapmaktadırlar. Kayıtsız bağlanan kişiler ise özerkliğe aşırı derecede önem vermekte, başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin

gerekliliğini savunmacı bir biçimde reddetmektedirler. Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver (1987) tarafından belirlenen kaçınma kalıbını, kaçınmanın iki farklı kuramsal şeklini bir araya getirerek korkulu-kaçınma ve kayıtsız-kaçınma olarak bir kalıpta iki boyut olacak şekilde belirlemişlerdir.

Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma yaklaşımı ile Bartholomew ve Horowitz'in dördümlü bağlanma yaklaşımını karşılaştıran çalışmalar, genellikle iki farklı kaçınan (korkulu ve kayıtsız) bağlanma stilinin geçerliliğine ilişkin kanıtlar sunmuştur. Bartholomew ve Horowitz'in önerdiği dördümlü bağlanma yaklaşımı çerçevesinde yürütülen çalışmalar da tutarlı olarak korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin zihinsel modeller temelinde farklılaştıklarını göstermiştir (akt: Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby (1969, 1980) tarafından temelleri atılan ve geliştirilen bağlanma teorisi, bebek ile anne ya da ilk bakım veren arasındaki duygusal ilişkiyi açıklamakla birlikte, yaşamın diğer dönemlerinde önemli diğer insanlarla önemli diğer insanlarla kurulan güçlü duygusal bağların nedenlerini de açıklamaktadır.

### 1.1.1. Bağlanma ve Bağlanma Davranışı

John BOWLBY tarafından geliştirilen bağlanma kuramı büyük ölçüde elektizm yaklaşımından etkilenmiş ve bu sayede başarılı bir şekilde ortaya konmuştur. Kuramın gelişiminde disiplinler arası çalışan Bowlby, başta psikanaliz olmak üzere etoloji, deneysel psikoloji ve öğrenme kuramlarından yararlanmıştır. Kuram psikoloji, çocuk gelişimi ve psikiyatri alanlarına ışık tutması adına çalışılmaya başlanmıştır (Hinde and Stevenson-Hinde, 1991).

Bowlby'e (1982) göre, bağlanma duygusal bir bağdır. Bu bağ, rahatlığı, güvenliği ve desteği içermektedir. Bowlby (1980; 1982), bağlanmayı, "*bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek*" olarak tanımlar. Birey tehdit hissetmedikçe ya da bağlanma figüründen ayrılmadıkça bağlanma davranışı harekete geçmez(akt: Hamarta, 2004).

Bowlby (1977) bağlanma davranışının temel karakteristik özelliklerinin olduğunu ortaya koymuş ve bunları açıklamıştır:

- a) **Özellik:** Bağlanma davranışı, seçilmiş ve önemli olan birkaç kişiye yönelik olarak ortaya koyulan bir davranıştır.
- b) **Süre:** Bağlanma, doğumdan ölüme kadar devam eder. Gelişim dönemlerine farklılık göstermekle birlikte sadece form değiştirerek daima yaşamda var olmaya devam eder. Bağlanma davranışı ergenlik döneminde daha az belirgindir ve erken çocukluk döneminde meydana gelen bağlanma davranışı kolay kolay değişmemekle birlikte ileriki dönemleri de etkilemektedir.
- c) **Duyguların İlişkisi:** Bağlanma davranışıyla birlikte çeşitli duygular kendini göstermekte ve diğer insanlarla kurulan her ilişkiye yansımaktadır. Anne-bebek ilişkisinin romantik ilişkilere yansımaları bunun en açık örneklerinden biridir.
- d) **Ontogenetik:** Bağlanma davranışı doğumla birlikte ortaya çıkar ve ilk dokuz ay boyunca gelişim gösterir. Bebeğin bir kişiye bağlanma yoğunluğu, o kişiyle paylaştığı zaman ve sosyal-duygusal paylaşımlarla doğru orantılıdır. Dolayısıyla bebeğin hayatındaki bu önemli diğer kişi bağlanma modeli (figürü) olarak adlandırılmaktadır. İdeal ve sağlıklı bir şekilde gelişen bağlanma davranışı insan yaşamında zamanla daha az belirginleşmekle birlikte ilk üç aktifliğini korumaktadır.
- e) **Öğrenme:** Bağlanma çocuğun tanıdıklarını ve kendine yabancı olanları ayırt etmeyi öğrenmesini sağlar. Bağlanma davranışının gelişmesinde, geleneksel ödül ve cezaların rolü yok denecek azdır ve bebek ve bağlanma figürü arasındaki ilişki cezadan etkilenmez, bağlanma davranışı gelişmeye devam eder.
- f) **Organizasyon:** Bağlanma ortaya çıktığı andan itibaren karşılıklı ve karmaşık bir davranış örüntüsü olarak gelişmeye devam etmektedir. Çocuk bağlanma davranışı sayesinde, sürekli organize halde olan ve kendisini ve çevresini temsil eden modeller oluşturur.
- g) **Biyolojik Fonksiyon:** bağlanma davranışı tüm memeli hayvanlarda meydana gelmektedir. Tümünde yaşamdaki rolü aynı, sadece biçim ve detayları farklıdır. Bağlanma davranışı tüm memeliler için fiziksel temas kurarak korunma duygusunun tatmin edilmesi için yaşamsal bir ihtiyaçtır.

Bowlby bağlanma davranışının, insanın herhangi bir tehlike anında korunma ve güvende hissetme ihtiyacını karşılaması ve bakım veren kişiye ulaşması amacıyla ortaya çıktığını belirtmektedir. Dolayısıyla bağlanma davranışı, tehlike ve ayrılma durumları ile buna bağlı olarak yaşanan olumsuz duygu durumlarında aktiflik göstermektedir (Bartholomew,1990).

Bu çalışmaların ardından Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall (1978), Bowlby'nin bağlanma kuramından esinlenerek, 12-18 aylık çocuk ve annelerini bir laboratuvar ortamında gözlemlemiş ve bu laboratuvar Yabancı Ortam olarak adlandırmışlardır. Araştırmanın amacı çocukların ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumlarında sergiledikleri davranışları gözlemleyerek, bağlanma stillerinde farklılıklar olup olmadığını saptamaktır. Laboratuvar ortamında çocuk kısa bir süre annesiyle vakit geçirdikten sonra anne ortamdaki ayrılır, çocuk çocuk bir çok oyuncak ve yabancı biriyle bırakılır ve ardından anne ortama tekrar döner. Ainsworth ve arkadaşları annenin ortama dönmesiyle çocukta meydana gelen tepkileri gözlemleyerek, çocuk-anne arasında herhangi birinin geliştiği üç farklı bağlanma stilini ortaya koymuşlardır:

- 1) **Güvenli bağlanma:** Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar, annesiyle ayrılık yaşadıkları ilk anlarda biraz huzursuz olmuşlar fakat çok geçmeden rahatlayarak çevreyi keşfetmeye çalışmışlardır. Bu çocuklar diğerleriyle rahatlıkla ilişki kurmuş, anne geldiğinde mutlu olmuş ve hatta annesinin yokluğunda yaşadıklarını onunla paylaşmak istemiştir.
- 2) **Kaygılı-kararsız bağlanma:** Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocukların kaygılı, mutsuz, gergin, iletişime kapalı ve isteksiz oldukları gözlenmiştir. Anneleri ortama geri döndüğünde kısa sürede sakinleşmiş fakat annesine hem sarılmaya çalışmış hem de onu iterek kararsız davranışlar sergilemişlerdir.
- 3) **Kaçınan bağlanma:** Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar annelerinden ne ayrıldığında ne de onlara kavuştuğunda fazla etkilenmemiş ve tepki göstermemişlerdir. Anneleri ortamda olmadığı zamanda da, diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmışlardır. Hazan ve Shaver (1987),



Ainsworth ve arkadaşları tarafından ortaya koyulan üç tip bağlanma stilini temel alarak, romantik ilişkilerin bağlanma stillerinden etkilendiğini öne sürmüşler ve romantik ilişkilerde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerini ortaya koymuşlardır.

Bartholomew ve Horowitz'in güvenli bağlanma stili ile Hazan ve Shaver'in güvenli bağlanma stili; saplantılı bağlanma stili Hazan ve Shaver'in geliştirdiği kaygılı-kararsız bağlanma stili ile paralellik göstermekte ve birbirini karşılamaktadır. Bartholomew ve Horowitz, Hazan ve Shaver'in ortaya koyduğu kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız bağlanma adı altında ikiye ayırarak daha detaylı incelemişlerdir (Brennan, Shaver, Tobey; 1991).

Bowlby (1969)'e göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygusal yönden sağlıklı ve mutlu iken kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler genellikle mutsuzdur. Bunun yanı sıra kaçınan bağlanma stiline bağlanma stiline sahip bireylerde kendisini çevresinden soyutlayarak yalnız kalma ve yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi görülmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise olaylar karşısında panik halinde ve telaşlı olmakla birlikte kişisel işlerine yeterli zaman ayırmazlar ve yakın ilişkilerindeki başarısızlıktan dolayı mutsuzdurlar.

Bağlanma objeleri ve bağlanma sisteminin kendisi, yaşantı ve olgunlaşma ile değişir. Ergenler ve yetişkinler arasında başlıca bağlanma figürü, muhtemelen birinin romantik partneridir. Bağlanma sistemindeki birinin romantik partneri ve kendisi arasındaki yakınlık fiziksel yakınlık değilse psikolojik yakınlık ve güvenliği sürdürmek için işlev yapabilme yeteneğidir. Bağlanma kuramı, romantik ilişkileri açıklamada oldukça etkili kuramlardan biridir. Bu kurama göre bağlanma stilleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkilidir. Bireylerin romantik ilişkilere bağlanma stilleri, örneğin kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri yalnızlık, stres gibi olumsuz deneyimler yaşamalarına neden olabilmektedir (Hazan & Shaver, 1994).

Lopez ve Gormley (2002)'e göre bağlanma stilleri içsel işleyiş modelleri-yakın ergen ve yetişkin ilişkilerinin gelişimini etkilemektedir. Dört içsel işleyiş modeli karşılaştırıldığında güvenli bireyler yakın ilişkilerde en optimal davranışı

gösteren bireylerdir. Bu sayede kendileri ve diğerleri için bağlanma figürleri ile negatif duyguları düzenleme yetenekleri vardır. Güvenli bireyler, negatif davranış tipini en az göstererek yakın ilişkilerindeki gerilimi rutin olarak giderebilmek kapasitesine sahiptirler. Böylece, kayıtsız ya da saplantılı bağlanan bireyler çatışma durumları boyunca güvenli bağlanan bireylerden daha negatif davranışlar gösterme eğilimindedirler. Saplantılı ve kayıtsız bağlanan bireyler karşılaştırıldıklarında ise, saplantılı bireyler zorluklara en fazla sığınan bireyler durumundadır. Saplantılı bağlanan bireyler, benliğin geçerliğini korumak için ilişkiyi sürdürmeye en fazla yatırım yapan bireyler olarak düşünüldüğünde, bu bireylerin bağlanma figürlerinin mevcudiyetine ilişkin sık sık aşırı ihtiyatlı oldukları görülmektedir. Bu ruh durumu bir ilişki içinde gerilimle karşılaşıldığında yordanamayan ilişkilerin geçmişine dayalı çatışmacı düşünceler ve duyguların harekete geçmesine ve yoğun bir düşmanlığa yol açabilir. Korkulu bireyler ise, kendileri ve diğerlerinin negatif içsel işleyiş modellerini birleştiren bireyler olarak varsayılmaktadırlar. Bunun sonucu olarak onlar reddedilme ve duygusal yakınlık korkulu yönleri ile, sosyal ilişkilerden en fazla kaçınan bireylerdir.

### **1.1.2. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma**

Bağlanma, bebeğin ilk ve temel bakım veren kişiyle kurduğu yakın ilişkiyi pekiştiren, sürdürmesini sağlayan ve hayatta kalma şansını arttıran yaşamsal bir sistemdir. Bağlanma davranışı anne-bebek ilişkisiyle başlar, zamanla gelişip kararlılık gösterir ve yaşamın ileriki dönemlerinde kişilik gelişimine yön verir (Dozier 1990, Patrick ve ark. 1994) .

Bağlanma kuramına ilk büyük katkı, ana-baba-çocuk ilişkisi temelinde bağlanma davranışına ilişkin bireysel farklılıkları inceleyerek Bowlby'nin kuramının temel sayıtlarını ilk kez sistematik olarak sınanan Mary Ainsworth tarafından yapılmıştır. Bowlby gibi, Ainsworth'da bağlanmayı "çocuk ve onun birincil bakıcısı arasındaki bağ ya da süregiden ilişki", bağlanma davranışını da "bu tür bir ilişkinin şekillenmesine ve daha sonra da ilişkilere aracılık etmesine hizmet eden davranışlar" olarak tanımlamaktadır. Ainsworth'un kuramsal ve görgül çalışmalarında temel amacı, bağlanma kuramının "duyarlılık" denencesini sınamak, böylece, çocuklukta bağlanma davranışının annenin çocuğun gereksinimlerine olan duyarlılığı ya da duyarsızlığı ile açıklanıp açıklanamayacağını anlamaktır (Güngör, 2000).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramından hız alarak ve kuramı geliştirerek; bebeklerin ilk bakım veren kişiyle kurduğu ilişkiyi ve bu kişiden ayrılıp tekrar bir araya geldiğinde gösterdiği tepkileri değerlendirmek amacıyla Yabancı Durum Testi'ni geliştirmişler, testi 12-18 aylık bebekler ve annelerine uygulamışlar ve sonuç olarak güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olmak üzere üç bağlanma stili ortaya koymuşlardır. Sonuçları şu şekilde özetlemek mümkündür:

*Güvenli bağlanma stiline* sahip bebekler, anneden ayrıldığı ilk anlarda az da olsa huzursuzluk ve mutsuzluk belirtileri göstermişler ancak panik yaşamamışlardır. Anne ortama döndüğünde hemen sakinleşip anneye yakınlık göstermiş ve çevresini keşfetmeye devam etmişlerdir.

*Kaygılı-kararsız bağlanma stiline* sahip bebekler anneyle birlikteyken onda kesinlikle ayrılmamış, yabancıları reddetmiş ve ayrı kaldığında da sürekli ağlayarak sakinleşememiştir. Anne ortama geldiğinde bir yandan ona sıkıca sarılırken öte yandan kızgınlık ve öfke tepkileri göstermişlerdir.

*Kaçınan bağlanma stiline* sahip bebekler anneyle birlikte onu umursamaz tavırlar sergilemiş, ayrıldığında ise herhangi bir tepki göstermemiş ve strese girmemiştir. Anne ortama yeniden geldiğinde ise anneden uzak durmuş, iletişim kurmak istememiş ve anne yerine oyuncaklara odaklanmıştır (Ainsworth ve arkadaşları,1978).

Ainsworth ve arkadaşları bu deneysel çalışmada anne-bebek bağlanmasını daha iyi yorumlayabilmek için annelere de yer vermiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin bebeğin gereksinimlerine ve tepkilerine karşı hassas ve duyarlı olduğunu, sıcak ve yakın bir ilişki kurma çabası gösterdiklerini gözlemlemişlerdir. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerin bebeğin gereksinimlerine karşı ilgisiz, uzak ve duyarsız olduklarını, tutarsız-çelişkili davrandıklarını sonuç olarak sıcak ve yakın bir ilişki geliştirmekte oldukça zorlandıklarını belirtmişlerdir. Son olarak da kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerin bebeklerini isteklerini reddettiğini, tepkilerini eleştirdiğini, kaçınan ve soğuk davranışlar gösterdiklerini rapor etmişlerdir (Kalehzan, 1993).

Main, Kaplan ve Cassidy (1985), Yabancı Durum Testi'nin sonuçlarına göre bir yaşındaki bebek grubunun bireysel farklılıklarının nedeninin, içsel çalışma modellerindeki bireysel farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir (akt: Lewis, Feiring & Rosenthal, 2000).

Main ve Solomon (1986) yaptıkları çalışmalar doğrultusunda, bu üçlü bağlanma modeline dördüncü bir grup olarak *tanımlanamayan* grubu eklemiştir. Bu gruba dahil olan çocuklarda karmaşık duygu durumları ve davranışlar gözlenmiştir; bu çocuklar anneye birlikteyken yaklaşma ya da uzaklaşma davranışları göstermeyi bilememekte, yabancı insanlarla birlikteyken panik yaşamakta, ayrılık durumunda aşırı stres yaşamakta ve anneye bir araya geldiklerinde yine karmaşa yaşamaktadırlar. Bu çocuklar kaçınma yaşamamak için kaçınma davranışı sergilemekte fakat öte yandan yaklaşmak istedikleri için de kaçınma-yanaşma davranışları göstermektedirler (akt: Waters, Hamilton & Weinfield, 2000).

İnsanlarda bağlanma, insan doğası gereği doğumdan hemen sonra, memeyi arama, başını çevirme, bakım veren kişiye yönelme, emme, yutma, beslenme zamanının geldiğini hissederek bunu gösterir tepkiler ortaya koyma şeklinde belirmeye başlamaktadır. Bebek sekizinci haftadan itibaren bakımveren kişiye yönelmeye başlamakta, göz kontağı kurmakta, ona gülümsemekte, diğer insanlardan daha farklı davranmakta ve onun yanında mutlu ve rahat hissetmektedir (Kaplan ve ark., 1994).

Yedinci aya kadar ilk bakım veren kişi, bebek için fazla önem taşıyor gibi görünürken artık bu aydan itibaren bebek çevresiyle oluşturduğu sosyal ilişkiler ağının sınırlarını daraltmaya başlamaktadır. Yedinci aydan itibaren, çevresindeki ilişkileri anlamaya çalışırken, dikkatini ve ilgisini belirli ve gerçek objeye yöneltmektedir. bebek ilgisini ona bakım veren ve onun temel ihtiyaçlarını karşılayan kişiye yöneltirken, yabancılara karşı korku, kaygı gibi olumsuz duygular hissetmekte ve kaçma davranışı göstermektedir (Joseph, 1992).

Bebek, doğumun ardından bağlanma davranışlarını ulaşabildiği herhangi bir kişiye yönlendirebilir. Ancak, altıncı aydan itibaren tüm "normal" bebekler, bu davranışlarla, kendi seçimlerine bağlı olarak yakınlık kurmak istedikleri ve

kendisinden ayrı kalmaya itiraz etmedikleri tek bir kişiye yönlendirirler(Hazan ve Shaver 1987; akt: Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol,2005:89).

Birincil bağlanma objesi ile bebek arasında diğer insanlardan farklı bir ilişki gelişmektedir. Bakım veren bebeğin rahatlaması ve kendisini yeniden güvende hissetmesi için dönebileceği bir güvence üssü işlevini görmektedir. Eğer bebek, başladığı kişiye yakınsa, kendisini güvenli bir ortamda algılar ve araştırmacı davranışlarda bulunabilir. Bebek çevreyi araştırdıktan sonra sığınabileceği tek güvenilir dayanağının birincil bağlanma objesi olduğunu bilmektedir (Hazan ve Shaver 1987, Hortaçsu 1991; akt: Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol,2005).

Çocuk, kendi istediği ile o anki ortamın durumu arasındaki farklılığı fark ettiği zaman psiko-dinamik bileşen devreye girmektedir. Bebeklerin çevresindeki diğer insanlar ve nesnelere ilişkin kalıcı şemalar oluşturabilmesi için nesne sürekliliği kavramını kazanmış olması gerekmektedir. Çocuğun tanıdığı kişileri ve yabancı kişileri birbirinden ayırt edebilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda çocuk bağlanma figürünün imgesini içselleştirerek, ona daha yakın olma eğilimi göstermektedir (Kobak & Cole, 1994; akt: Pickover, 2002).

Bowlby (1969, 1973, 1980 ,1982, 1988)'nin bağlanma kuramına göre bağlanma figüründen ayrılan bebek ve çocuklar stres davranışları ve bu bağlamda önceden tahmin edilebilen evrensel davranış aşamaları göstermektedirler. Bu aşamalar:

- 1) **Protesto:** Bağlanma figüründen ayrı kalan bebek sürekli onun yokluğunu düşünmekte, mutsuz olmakta, beslenme ve uyku alışkanlıkları bozulmakta ve diğerlerinin teselli edici, rahatlatıcı davranışlarını reddetmektedir.
- 2) **Umutsuzluk:** Bu aşamada bebek psifleşerek çevresine karşı ilgisini tamamen kaybetmekte ve depresif bir duygu durumu sergilemektedir.
- 3) **Kopma:** Bebek bağlanma figürünü arama çabalarından vazgeçmekte ve onu unutmaktadır. Fakat bu aşamada bağlanma figürüne tekrar kavuşursa ve ondan ilgi görürse, protesto ve umutsuzluk aşamalarını unutarak, onunla olan normal ilişkisine geri dönmektedir.

Bowlby' e göre bebeklerde gözlemlenen bu içgüdüsel davranışlar, bebek ile bağlanma figürü arasındaki bağlanmanın gelişmesini ve güçlenmesini sağlayarak, bebeğin hayatta kalma olasılığı ve adaptasyonunu kolaylaştırmaktadır (Zeifman ve Hazan, 2000).

Bowlby çocukluk dönemindeki bağlanmanın ardışık evreler şeklinde meydana geldiğini ortaya koymuştur. Bu evreleri şu şekilde açıklamak mümkündür (akt: Crain, 1992):

#### ***Birincil Bağlanma Evresi: (ilk üç ay)***

Doğumdan itibaren ilk aylarda, bebek kendine özgü olmayan diğerleriyle oldukça benzerlik gösteren tepkiler ortaya koymakta; çevresindeki insanların seslerini dinleyip onların yüzüne bakmaktan keyif almaktadırlar. Bowlby ve bazı etnologlar; diğer görsel uyaranlarla karşılaştırıldığında insan yüzünün farklı bir etki yaratmasını bağlanma davranışlarından en güçlüsü olarak nitelendirilen “sosyal gülücülüğü” meydana getiren genetik bir yanlılık çerçevesinde açıklamışlardır. Sosyal gülücük, bebeğin üçüncü haftadan itibaren insan sesi duyduğunda gösterdiği gülümseme davranışıdır. Bebekler ilk üç hafta boyunca çoğu zaman uyku halindedir ve uykuları esnasında gülümseme davranışı gösterirler, fakat bu gülücükler henüz sosyal değildir.

Sosyal gülücükler 5.ve 6. haftalarda en duyarlı aşamadır ve artık göz kontağı da bu gülücüklere eşlik etmeye başlamaktadır. Bebek gülümsediği zaman, bakım veren kişi de bebeğe karşı olumlu duygular içine girmekte, onunla birlikte olmaktan mutlu olmakta ve iletişim kurmaktadır. Dolayısıyla gülümseme, sevme ve gözetme etkileşimini desteklemekte ve güçlendirmektedir.

#### ***İkincil Bağlanma Evresi: (3-6 ay)***

İkincil bağlanma evresinde, bebek sosyal ilişkilerinde seçici davranmakta, yabancı ve yakın kişileri ayırt etmekte ve yakın kişiler onun için daha cazip hale gelmektedir. Bu evrenin en belirgin özelliği, bebeğin yabancı kişileri ayırt ederek bundan duyduğu korkuyu ortaya koymasıdır.

#### ***Üçüncü Bağlanma Evresi: (6 ay-3 yaş)***

Üçüncü bağlanma evresinde bebek ayrılma kaygısı göstermeye başlamaktadır ve bu yönde bebekte birtakım davranışlar gözlemlenmektedir; bağlanma figüründen ayrı kalan bebek, mutsuzdur ve bağlanma figürüne yeniden kavuştuğunda ona sıkı sarılarak sakinleşmeye çalışır. Yürümenin de başlamasıyla birlikte bebek ayrılığı kontrol altına alma isteğiyle, bağlanma figüründen ayrılacağını hissederse onu takip ederek yanında kalmasını sağlamaya çalışmaktadır.

Bu dönemde bebek bir yandan bağlanma figürüyle olan yakınlığı korumaya çalışırken diğer taraftan onu güvenli üs olarak kullanıp çevresini keşfetme eğilimi gösterir ve zaman zaman ondan uzaklaşmaktadır. Çocuk çevresindeki korkutucu uyaranlara maruz kaldığında, keşfetme davranışını bırakıp bağlanma figürüyle özellikle fiziksel yakın temas kurmak istemektedir. Buna paralel olarak çocuk hasta ya da yorgun olduğunda, çocuğun çevreyi keşfetmek yerine bağlanma figürüne yakın olma eğilimi gösterdiği gözlenmektedir. Bu bağlamda Bowlby (1988), bağlanma sisteminin aktifleşmesinde çevreden gelen uyaranların düzeylerinin etkili olduğuna dikkat çekmektedir.

#### ***Dördüncü Bağlanma Evresi: (3 yaş- çocukluğun sonu)***

Çocuklar üç yaşına kadar bağlanma figürünün amaç ve planlarını düşünmeksizin sadece kendi ilgi ve ihtiyaçlarına odaklı halde yaşamaktadırlar. Dördüncü evreden sonra bağlanma figürünün neden yanından ayrıldığını düşünmeye ve sorgulamaya başlar. Örneğin bağlanma figürü çocuğun gereksinimlerini karşılamak üzere yanından ayrıldığında ve çocuk bunu tahmin ettiğinde, ayrılmaya ve yalnız kalmaya karşı daha sakin ve ılımlı tavırlar sergilemektedir. Bowlby bu evrenin oldukça önemli olduğuna dikkat çekmiştir. İnsanın büyük korkularından biri olan yalnız kalmanın komik, çocukça ve nevrotik bir korku olarak algılanmasının doğru olmadığını, bu korkunun biyolojik kökenli olduğunu ve yetişkinlik dönemindeki davranışları anlamada ışık tutacağını özellikle vurgulamaktadır.

Matas, Arend & Sroufe (1978), çalışmalarının sonucunda güvenli bağlanan çocukların bağlanma figürünün çocuğun gereksinimleri doğrultusunda gönderdiği mesajları doğru algıladığını ve bu doğrultuda çocuğa kendini ifade edebileceği zaman, mesafe ve ortamı sağladığı belirtilmektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanan çocukların herhangi bir problem durumu karşısında özgüvenleri yüksektir ve

gerektiğinde bağlanma figüründen yardım istemektedirler. Güvensiz bağ kuran çocuklara bakıldığında ise; bağlanma figürünün ilgisiz ve reddedici olduğu dolayısıyla çocukların isteklerinden hemen vazgeçtikleri, çabuk pes ettikleri, istek ve ihtiyaçlarını sürekli erteledikleri ve sonuçta memnuniyetsiz oldukları belirtilmektedir (akt: Etzion-Carasso, Oppenheim, 2000).

Çocuk kendine ve diğer insanlara dair yargılar ve değerlendirmeleri, annesiyle arasında gelişen bağlanma davranışından hız alarak oluşturmaktadır. Çocuk ilk olarak bağlanma figürü ile, ardından diğer insanlarla oluşan ilişkilerini içselleştirerek tepkiler doğrultusunda kendine ve dünyaya dair bilgiler ve düşünceler edinmeye başlamaktadır. Bunun sonucunda “kendisine” ve “diğerlerine” dair zihinsel şemalar meydana getirmektedir. Dolayısıyla diğerlerine dair geliştirilen zihinsel modellerin oluşumunda, bağlanma figürünün “ulaşılabilirliği” ve “duyarlılığı” temel teşkil etmektedir. Çocuğun kendine dair değerlendirmeler doğrultusunda oluşturduğu zihinsel modellerin niteliği, bağlanma figürünün çocuğa karşı kabul edici ya da reddedici olmasıyla yakından ilişkilidir. Zihinsel modellerin oluşturulmasında temel amaç, ihtiyaç duyulduğunda bağlanma figürüne nasıl ulaşılabileceğini ve destek anlamında nasıl bir tepkiyle karşılaşılacağını tahmin etmektir (Bowlby, 1973).

Erken çocukluk döneminde şekillenen içsel çalışma modellerinin, bebeğin diğer insanlarla oluşturacağı bağlanma ilişkisine yön vermekle birlikte, bağlanma figürünün tepkilerini ve davranışlarını öngörmesi konusunda bebek için bir temel teşkil etmektedir (Cassidy & Kobak, 1988; akt: Jeager, Hahn & Weinraub, 1999).

Güvenli bağlanma stili geliştiren çocukların ebeveynlerinin duyarlı, kabul edici ve tutarlı davrandıkları, dolayısıyla bu çocukların kendini değerli hissettiği, başarılı ve güvenli yakın ilişkiler kurdukları gözlemlenmiştir. Buna karşın güvensiz bağlanma stili geliştiren çocukların ebeveynlerinin reddedici, çocuğun istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarsız oldukları, dolayısıyla bu çocukların tutarsız-çelişkili davranışlar sergiledikleri, asosyal kişilik özellikleri gösterdikleri, benlik saygılarının düşük olduğu ve hem kişisel hem de kişiler arası ilişkilerde uyum problemleri yaşadıkları belirtilmektedir (Rice & Mizerdah, 2000).



### 1.1.3. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Doğumdan itibaren başlayan bağlanma sistemi, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kalıcılığını sürdürerek insan yaşamında var olmaya devam etmektedir (Genuis, 1995). Ergenlik, fark edilebilir değişikliklerle karakterize edilir. Ergenlik; yaşam boyu sürecek kavrayışların, inançların, değerlerin ve alışkanlıkların gelişimi için kritik bir dönemdir. Ergen, bir kimlik bulmanın, değişen fiziksel özelliklere uyum sağlamanın, sağlıklı bir hayat tarzı için çeşitli beceriler kazanmanın, aileden ayrılmanın, ahlaki kurallar ve değerler oluşturmanın, topluma katkıda bulunan bir birey olmanın ve bir meslek seçmenin gelişimsel sorumlulukları ile mücadele eder. Bu nedenle ergenin, sağlıklı bir benlik saygısı ve kendine bakma becerileri kazanması ergen için önemlidir (Anderson ve Olnhausen, 1999; akt: Hamarta, 2004).

Bretherton ve Munholland (1999), çocukluk döneminde temelleri atılan zihinsel modellerin gelişim dönemleri boyunca tekrar değerlendirilip organize edildiğini savunmuştur. Bebeklikte başlayan, çocuklukta gelişen ilgi ve sevgi gereksinimi gençlik çağında artar, genişler, şiddetlenir. Genç yakınlarından, başkalarından, çevresinden, anlayış, ilgi ve sevgi bekler (Köknel, 1998:159).

Ergenlik dönemi, ilişkilerde karşılıklılık ilkesinin devam ettiği ve ergenin çevresindeki diğer insanlar için güvenli bir temel teşkil etmeye başladığı bir dönem olmaktadır. Bu süreçte güvenli bağlanma gösteren ergenlerin ebeveynlerinin sıcak ve kabul edici, güvensiz bir bağlanma gösteren ergenlerin ebeveynlerinin ise ergene karşı ilgi ve destekten yoksun oldukları gözlenmektedir (Güngör, 2000).

Bağlanma kuramına göre, Freud'un aksine ergenlik döneminde gözlemlenen isyankar durum, istedik ve sağlıklı bireyselleşme için gereklilik göstermemektedir. Bağlanma kuramı bu noktada Freud'un görüşü ile farklılık göstermekte; ergenin ebeveyni ile kurduğu sağlıklı yakın ilişkiler, bireyin özgüveninin oluşmasına, olumlu benlik geliştirmesine, sağlıklı gelişim ve bireyselleşme göstermesine katkıda bulunacağını vurgulamaktadır (Bretherton Munholland,1999).

Ergenlerin arkadaşlık ilişkileri ile aile ilişkisine göre farklılık gerektirmektedir. Ergen eşitlik özelliği taşıyan sosyal teması temel almaktadır. Bu doğrultuda ergen kurduğu akran ilişkilerinde, sosyal ilişki kurmayı, güvenli tavır sergilemeyi, kendi

düşüncesini ifade etmeyi ve diğerlerinin düşüncelerine saygı duyarak hoşgörülü olmayı öğrenmektedir. Öte yandan karşı cinsten kabul gören genç kendini değerli hissetmekte ve karşı cinsle güvenli ilişkiler geliştirebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2000). Ergenlik dönemi, bireyin ilişkisel anlamda en yoğun olduğu dönem olarak kabul edilmektedir. Çocukluktan ergenliğe geçen bireyler ebeveynleriyle olan ilişkilerine önem vermekte ve bununla birlikte, arkadaşlık ilişkilerini yakın ve destekleyici bulmakta kendini açma eğilimi göstermekte olduğundan dolayı arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilerde yakınlık ve gizlilik ilkesini ön plana çıkarmaktadır (McNelles ve Connolly,1999)

Rice ve Cummins (1996), son ergenlikte ortaya çıkan karşı cinse duyulan ilgi durumunu, bağlanma ilişkisinin yaşamsal bir değer taşıdığını; çünkü yaşamın devam etmesi ve üremenin sağlanması yönünde duygusal ilişkinin, eş bulma yolu olduğu şeklinde açıklamaktadırlar. Öte yandan bireyin yaşamı boyunca, anne babanın güvenli bir temel olma işlevi devam etmektedir (Hazan & Shaver, 1994).

Her bir bağlanma stili farklı kişilik özellikleriyle farklı düzeyde ve türde kişilerarası problemlerle ilişkilidir. Güvenli bağlanma stiline sahip gençler aile ve arkadaşlarıyla daha fazla uyumlu, kendilerine ve başkalarına daha çok güvenen ve daha az sosyal problemler yaşayan kişilerdir. Kayıtsız stil geliştirenler ise olumlu benlik algısına sahip, başkalarına karşı güvensiz, başkalarını destekleyici olarak algılamayan, kendilerini açma ve yakınlık kurmada isteksiz, akranları tarafından düşmanca algılanan kişilerdir. Saplantılı bağlanma stile sahip olanlar kendilerine güveni az, başkalarını destekleyici olarak algılayan, bu destekten olumlu şekilde faydalanamayan, kendini açma düzeyleri az olan bireylerdir. Korkulu bağlanma stili geliştiren bireyler kendilerini açma, yakınlık kurma başkalarından yardım isteme konusunda rahatsızlık duyan, kendine güveni az ve sosyal ortamlarda atılacak gösteremeyen kişiler olarak tanımlanabilir (Erözkan, 2004: 126). Ana-baba ile genç arasındaki iletişimin temelinde çocukluk yaşantıları yatmaktadır. Çocuğun kendi kendine hareket edip, kendisini ifade edebildiği bağımsızlık döneminden itibaren iletişim kurulmalıdır. Çocuğun iletişime gereksinim duyduğu dönem, sorularına cevap almaya başladığı iki yaş civarıdır. Bu ihtiyaç, gelişim sürecine koşut olarak, ana-baba-genç arasında giderek artar. Çocukluk yıllarında temelleri atılamayan iletişimin gençlik yıllarında başlaması oldukça güçtür (Yavuzer, 1999).

Aileler için belirtilen öneri ve yardımlar sorunsuz bir ergenliğin gerçekleşmesi açısından önemlidir. Fakat bu yardımlar daha çok güvenli bağlanma stillerindeki ergenlerin aile ve arkadaş çevresi tarafından verilir. Böylece, güvenli bağlanma stilindeki ergenler güvenli bağlanma stillerinde olan ailelere sahip olmaya ve sosyal aktivitelere daha fazla katılmaya, bununla birlikte olumlu duygu düzenleme becerileri kazanmaya ve benzer güvenli akranlarla arkadaş olmaya eğilimlidirler. Güvenli olmayan bağlanma stilindeki ergenler güvenli olmayan ebeveynlere sahip olduklarından dolayı bu dönemde daha fazla sorun yaşarlar. Bu sebeple, güvenli bağlanma stilinde olmayan ergenler suç işleme, diğer antisosyal davranışlar gösterme ve zorlu kişilerarası ilişkiler kurma eğilimindedirler (Cooper, Shaver ve Colins, 1998; akt: Hamarta,2004).

Ergenlik döneminde kurulan yakın arkadaşlık ilişkileri, ergenin benlik değerini artırmakta, sosyal becerilerinin gelişmesini sağlamakta, bireysel gelişimini daha doğru bir şekilde değerlendirmesini sağlamakta ve sağlıklı gelişimi için önemli olan gruba ait olma gereksinimini karşılamaktadır (Sayıl ve Diğerleri,2002).

#### **1.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma**

Bowlby (1969,1982,1988), bireyin ilk bakım veren kişilerle kurduğu bağlanma stilinin, ileriki dönemlerde yetişkin bağlanma stilini etkilediği görüşünü bağlanma kuramının ilk temel sayıtlılarından biri olarak ortaya koymuştur. Hormonal değişikliklerin meydana geldiği ergenlik döneminde, bireyin akranlarıyla özellikle karşı cinsten biriyle yakınlık kurma arzusu belirginleşmekte ve bu dönemde üreme yeteneğinin oluşumuyla birlikte yetişkin olma duygusunun temelleri atılmaktadır (Ainsworth, 1991).

Bowlby (1979), kurulan ilişkiler ne kadar yakın olursa bağlanma modellerinin ortaya çıkışının o kadar olası olduğunu ileri sürmekte ve yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerin oldukça yoğun olduğuna dikkat çekmektedir. Diğer yandan 1980’li yıllara kadar bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir kavram olduğuna dair çalışmalara rastlanmamaktadır. Yetişkin bağlanma stillerini araştıran ilk çalışmalar Main ve Diğerleri’nin 1987’de (akt: Bartholomew & Horowitz, 1991) ve Hazan ve Shaver’in 1987 yılında yaptıkları çalışmalarıdır.

Yetişkin bağlanması fiziksel ve/ veya psikolojik güvenlik sağlayabilecek bir yada birden fazla kişiyle yakın olma arzusu ve bu yakınlığı sürdürme yönünde sabit (durağan) bir eğilimdir ( Berman & Sperlin, 1994; akt: Işınso, 2003).

Bowlby (1977, 1980, 1982) bağlanmayı çocuklukla sınırlandırmamış ve ilk bağlanmanın sonraki dönemlere ait duygusal yaşantıları, evlikte yaşanan problemleri, ebeveyn-çocuk ilişkilerini ve bir çok kişilik bozukluklarını etkilediğini belirtmektedir (akt: Bartholomew, 1990).

Hazan & Shaver ile onları takip eden birçok araştırmacı, Bowlby ve Ainsworth'un bebek ile bakım veren kişi arasındaki bağlanma ilişkilerini inceleyen çalışmalarından hız alarak yetişkin bağlanma stillerini tanımlamaya çalışmışlardır. Bu yönde yapılan çalışmalarda şu temel dayanaklara ulaşılmıştır; a) bebeklik döneminde geçirilen yaşantılar kazanılan benlik ile diğerlerine dair oluşan içselleştirilmiş zihinsel modeller, yetişkinlik döneminde duygu ve davranışlara öncülük etmektedir; b) birey diğerlerine ve benliğine dair modeller oluştururken, birey sevilip desteklenmeye değer olup olmadığına, diğer insanların güvenilir olup olmadığına ve ihtiyaç duyduğunda ona sevgi ve destek sağlayıp sağlamayacaklarına dair inançlarını göz önünde bulundurmaktadır (Mickelson, Kessler Shaver, 1997).

Bağlanma, ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) tarafından formüle edilmiş bir kavramdır. Bebeklerin ilgi, ihtiyaç ve isteklerini annelerinin karşılama düzeyleri ile bağlantılı olarak, anneleri ile ilişkiye girme çabaları noktasında aktif bir rol üstlenmeleri, bağlanma sisteminin temellerinin atılmasına neden olmaktadır. Bireyler, bu modeli yaşamlarının daha sonraki yıllarında diğer ilişkilerine de taşımakta ve böylece diğer bireylere ilişkin bağlanma gerçekleşmektedir. Bağlanmanın, bireylerin kendilerini güvencede hissetmelerine dayanan ve böylece - bağlanma destekleyici olduğu sürece- kişiyi endişe ve korkudan uzak tutmakta olan bir yapısı vardır. Hazan ve Shaver, bağlanmanın anlaşılması açısından şu tür sınıflamalar yapmışlardır;

- Bağlanma ilişkilerinin doğası,
- Ergenlik ve yetişkinlikteki bağlanmanın değişimi ve işlevi,

- Bağlanmada bireysel farklar modelleri,
- Bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim,
- Bağlanma, cinsiyet ve bakım (ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması bağlamında) bütünleşmesi (akt: Erözkan,2004).

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerine yaptığı çalışmaları ile Ainsworth ve arkadaşlarının ortaya koyduğu üç tip bağlanma stilini temel alarak yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri daha önce oluşan bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmaların sonucunda bağlanma stilleri ile duygusal (romantik) ilişki arasındaki ilişkiyi  bağlanma stiline ilişkin olarak açıklamalar getirmişlerdir: *Güvenli bağlanma stiline* sahip bireyler, partnerleriyle yakın ve uzun süreli ilişkiler kurabilmekte ayrıca güven problemi yaşamamaktadırlar. *Kaygılı/kararsız bağlanma stiline* sahip bireyler incelendiğinde, yakın ilişki kurmakta oldukça başarısız oldukları, partnerlerine dair kendisiyle yakınlık kurmak istemediğini, partneri tarafından gerçekten sevilmediğini hatta kendisiyle kalmak istemeyeceği şeklinde olumsuz düşüncelere sahiptirler. *Kaçınan bağlanma stiline* sahip bireyler ise partneriyle yakınlışmaktan rahatsız olmakla birlikte, güven problemi yaşamakta ve kendilerini bağımlı hissetmekten rahatsızlık duymaktadırlar (Scher & Mayseless, 1994).

Hazan ve Shaver (1987), çalışmalarına katılanların %56'sının güvenli bağlanma stilinde olduklarını, %25'inin ilişkilerinde kaçınan bağlanma stili gösterdiklerini, %19'unun da kaygılı/kararsız bağlanma stili gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler diğer insanlara dair iyi kalpli, iyi niyetli, güvenilir ve sevilmeye değer oldukları şeklinde olumlu düşüncelere sahiptir (Feeney,1998; akt: Hamarta, 2004). Kaygılı/ kararsız bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişki kurmada rahat ve diğerlerinin ulaşılabilirliği konusunda kendilerinde emin olsalar dahi kaygılı oldukları iki konu vardır; terk edilme ve sevilme. Bu bireyler kurdukları ilişkiler içerisinde kıskanç, ilişkileri ve eşlerine dair takıntılı tavırlar sergilemekte ve çoğunlukla duygusal iniş-ıkışlar yaşamaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ebeveyn tutumları incelendiğinde annelerinin soğuk ve reddedici olduğu ve dürüst olmadığı, babalarının ise dürüst olmadıkları ve tutarsız oldukları belirtilmektedir (Mikulincer & Florian, 1999; akt: Hamarta 2004).

Güvenli bağlanan çocukların anne-babaları çocuklarına karşı oldukça sıcak ve güvenli, buna karşın kaygılı kararsız bağlanan çocukların anne-babaları tutarsız bir tavır sergilemekte ve müdahaleci davranmakta, kaçınmacı çocukların anne-babaları ise çocuklarına karşı soğuk ve ilgisiz bir tavır sergilemektedirler ( McCutcheon,1998).

Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), bağlanma ve aşkın birbirine benzer özellikler taşıdığını olduğunu, hem aşkın hem de bağlanmanın çocukluk dönemi ilişkileriyle benzerlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Örneğin; ayrılık ve kaybetmedeki stres hem yetişkin romantik ilişkilerinde hem de bebeklik döneminde bakıcı ve çocuk arasında görülür. Çocuklar oyuncaklarını, yaptıklarını, keşiflerini bakıcılarıyla paylaşırlar. Yetişkinler de sevgilerini, yaşantılarını paylaşırlar. Birbirlerine hediyeler vererek çocukluk dönemi bağlanma ilişkilerine benzer özellikler gösterirler (akt: Hamarta).

Bowlby'nin bağlanma kuramının çıkış noktasının bebeğin ilk bakım verenden ayrıldığında ortaya koyduğu tepkiyi açıklama olmasından dolayı, yetişkin bağlanması tanımlanırken bireyin yaşadığı "kayıp" karşısında ortaya çıkan tepkisini açıklamaya ayrıca önem verilmiştir (Hazan & Shaver,1992).

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler eşinden ayrılma ya da eşin ölümü gibi eşin kaybedildiği durumlarda oldukça üzgün olmalarına rağmen çözülebilir bir durum olduğuna inanmakta, yardım ve destek arama gibi uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilecekleri içsel kaynaklara sahip olmakta ve bu şekilde acıyı bastırmaktadırlar. Kaygılı/dengesiz bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise; kayıp yaşadıkları durumlarda zaten varolan stres ve gerilimleri daha da artmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip yetişkinleri, kayıp durumunda çaresizlik duygusu sarmakta ve asla bu acıyla başa çıkıp bastıramadıklarından dolayı olumsuz duygu durumları ortaya çıkacaktır (Mikulincer & Florian, 1998).

Antonovsky (1987), "bir bireyin anlaşılabilir, makul, düzenli ve yordanabilen yaşam inancıdır" dediği bir faktör olarak bağlanma duygusunu belirlemiştir. Antonovsky, yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin, yaşam problemleri ile karşılaştıklarında daha esnek olduklarını ve yaşamın taleplerini karşılamada, bu talepleri daha az tehdit edici ve daha yönetilebilir olarak gördüklerini vurgulamıştır.

Düşük bağlanma duygusu ise, bireylerin yaşadıkları negatif yaşam olayları ve zorluklar karşısında, yalnızlık duyguları yaşamalarına neden olmaktadır (akt: Erözkan, 2004).

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma kuramının ışığında, yetişkinlikte yakın ilişkilerde bağlanmayı inceleyen ilk öncül çalışmaları ortaya koymuşlardır. Ardından Bartholomew (1990) temel kuramsal bir çerçeve oluşturarak, benliğe ve diğerlerine ilişkin olumlu ya da olumsuz inancın, yetişkinlerde dört bağlanma stili tanımladığını öngörmüş ve ardından bu görüşünü sınama yoluyla doğrulamıştır. Bartholomew güvenli ve saplantılı bağlanma stillerini saklı tutarak, kaçınmacı bağlanma stilini ikiye ayırmıştır. Bu bağlanma stilleri, kayıtsız-kaçınmacı bağlanma stili ve korkulu- kaçınmacı bağlanma stili olarak adlandırılmıştır (Bartholomew, 1990; Simpson & Rholes, 1998).

Bu çalışmaların ardından Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma düzeyini belirlemeye ilişkin bir ölçek oluşturmuşlar ve çalışmalar sonucunda 4'lü bir tipoloji önermişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma stillerinin iki başat boyut byut üzerinde tanımlanabileceğini önermişler ve Dörtlü Bağlanma Modeli'ni geliştirmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991), bireyin benliğine ilişkin algılarının, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kutuplu hale getirilmesiyle dört farklı bağlanma kombinasyonun kavramlaştırılabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Olumlu benlik modeli ve olumlu diğerleri modeli "güvenli" bağlanma stilini, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli "saplantılı" (kaygılı-dengesiz) bağlanma stilini, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli "kayıtsız-kaçınmacı" bağlanma stilini, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli "korkulu-kaçınmacı" bağlanma stilini temsil etmektedir. Benlik modeli bireyin kendilik değeri için diğerlerine olan duygusal bağımlılığı ile ilişkilidir. Olumlu benlik modeli dışarıdan onaya ihtiyaç duymadan sahip olunan özsaygı ve sevilebilirlik duygusunu, olumsuz benlik modeli ise aksine olumlu benlik geliştirmek için dışsal bir onaya ihtiyaç duyulmasını içermektedir. Diğerleri modeli, diğer insanların iyi niyetliliği ve ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olmasıyla ilgili beklentileri içermektedir. Başkaları modeli olumlu ise birey, yakın ilişkilerinde çekinmeden rahatça destek ve yakınlık

aramaktadır. Buna karşın başkaları modeli olumsuz ise birey, diğer insanlara ilişkin olumsuz beklentiler taşımaktadır (Güngör, 2000).

Bartholomew ve Horowitz (1991)'in Dörtlü Bağlanma Modeli'nde yer alan güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri, kuramsal aıdan incelendiğinde, Hazan ve Shaver (1994)'in güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

Dörtlü Bağlanma Modeli'ne göre bireyin benliğine ve diğerlerine dair ıalışma modelleri vardır. Bireyin kendisine dair benlik modeli olumlu ve olumsuz olarak ikili, diğerlerine dair ıalışma modeli olumlu ve olumsuz olmak üzere ikili olmak üzere dört bağlanma modeli tanımlanabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).



## BENLİK MODELİ

(Bağımlılık)

Olumlu

Olumsuz

(Düşük)

(Yüksek)

Olumlu

(Düşük)

BAŞKALARI MODELİ

(Kaçınma)

Olumsuz

(Yüksek)

<b>GÜVENLİ</b> Yakınlık kurmada rahat ve bağımsız	<b>SAPLANTILI</b> İlişkileri konusunda takıntılı
<b>KAYITSIZ</b> Yakınlığa karşı kayıtsız ve Karşıt-bağımlı	<b>KORKULU</b> Yakınlıktan korkan ve sosyal kaçınan

**Tablo 1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)**

### *Güvenli bağlanma stili*

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, olumlu benlik imgelerini korumak adına diğer insanların onayına daha az ihtiyaç duymakta, bu konuda daha az kaygı yaşamakta, yakınlık kurmakta zorluk yaşamamakta ve özerkliklerini korumaktadırlar. Güvenli bağlanma stili Hazan ve Shaver (1994)'in güvenli bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

### *Saplantılı Bağlanma Stili*

Saplantılı bağlanma stiline sahip yetişkinler sevmeye değer olmadıklarını düşünmekte, değersizlik duygusuna kapılmaktadırlar. Öte yandan diğer insanlarla ilgili olumlu düşüncelere sahiptirler (Bartholomew, 1990). Saplantılı bağlanma stili Hazan ve Shaver (1994)'in kaygılı kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

### *Kayıtsız Bağlanma Stili*

Kayıtsız bağlanma stiline sahip yetişkinler özerklik duygusuna ve yüksek özsaygıya sahip oldukları belirtilmektedir. Bu kişiler yakınlık duygularını kaybetmekle karşı karşıya kalsalar dahi bu özelliklerin taviz vermemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### *Korkulu Bağlanma Stili*

Korkulu bağlanma stiline sahip yetişkinler, değersizlik duygularıyla diğer insanların güvenilir olmadığına ve onlardan red göreceğine dair olumsuz inançlara sahiptirler. Bu bireyler yakınlıktan korkmakla birlikte sosyal açıdan kaçınma davranışı göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bylsma ve diğerleri (1997), çalışmalarında kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısının, korkulu bağlanma stiline sahip bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğunu dolayısıyla bu kişilerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az farklılıklar olduğu sonucuna varmışlardır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kaçınan ve kararsız bağlanma stiline sahip bireylere göre mutlu romantik ilişkiler kurmaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yakınlıktan ve yakınlık kurmaktan korkmaktadır. Kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise ilişkilerinde aşırı derecede saplantılı biçimde bağlanmaktadır. Bu yargılardan yola çıkarak bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerine etki edebileceği görülmektedir. Ayrıca Bowlby'e (1979) çocuklukta güvensiz bağlanma stili geliştiren bireylerin evlilikte uyumsuzluklar yaşayabileceğini belirtmiştir (Senchak & Leonard, 1992).

## 1.2. SOSYAL KAYGI

### 1.2.1. Kaygı

Birey sosyal etkileşim içerisinde olduğu kişilere kendine özgü belirli bir izlenim oluşturmak ve imaj yaratmak için çaba sarf etmektedir, ancak birey sonuçtan emin değilse – istediği gibi algılanıp algılanmadığından – bu durum bireyin sosyal kaygı yaşamasına neden olabilmektedir (Schlenker & Leary, 1982). Çeşitli sosyal durumlarda bulunmak zaman zaman bireylerin kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Yaşanan bu kaygı sıklığı, şiddeti ve süresi bakımından, durum ve kişiler bazında farklılıklar göstermektedir. Sosyal ortamlarda kaygı yaşanmasına neden bazı durumlar; sohbet başlatarak bunu sürdürmek, iş görüşmesi yapmak, romantik partner ile ilk defa buluşmak, sosyal statüsü yüksek olan kişilerle konuşmak, topluluğa konuşmak, toplantı yönetmek veya yabancılarla konuşmak, kalabalık ortamlarda yemek yemek veya bir şeyler içmektir (Leary & Kowalsky, 1995). Kaygı (anksiyete), bireyin tehdit altında veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel açıdan yaşadığı ve otomatik olarak ortaya çıkan bazı değişiklikler ve bu durumların öznel yaşantılarını tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavramdır. Genel olarak kaygı, korku ve stres kavramlarıyla birlikte incelendiğinde bireyin hayatta kalması ve soyunu devam ettirmesi için, doğal ve vazgeçilmez bir tepki olarak değerlendirilebilir. Kaygı, korku ve stres bireyin yaşamında belli amaçlar doğrultusunda davranmasını ve kendini tehlikelerden korumasını sağlamaktadır (Berksun, 2003).

Kaygılı bireyin zihnindeki temel düşünce, kişisel gücüne yönelmiş bir tehlike olduğudur. Bu bireye göre sahip olduğu her şeye – kendisine, malına, konumuna, değerlerine- her zaman zarar gelme ihtimali vardır (Beck, 2005).

### 1.2.2 Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygıya İlişkin Kavramlar

Sosyal kaygı (fobi) (social anxiety-social phobia) terimi ilk olarak 1903 yılında Janet tarafından, konuşma, piyano çalma yada yazı yazma eylemlerini yaparken diğer insanlar tarafından gözlenme korkusu yaşayan bireyleri tanımlamak için geliştirilmiştir (akt: Heckelman ve Schneier, 1995; Lecrubier, Wittchen, Faravelli, Bobes, Patel ve Knapp, 2000; Rapee, 1995). Sosyal kaygı bozukluğuna işaret eden semptomlar, farklı isimlerle gruplandırılmış olmalarına rağmen,

Amerikan Psikiyatri Birliği el kitabına “sosyal fobi” adı altında ilk kez 1980 yılında yayınlanan (DSM III) isimli üçüncü versiyonu ile girmiştir.

Sosyal kaygı, diğer insanlar tarafından değerlendirileceği ve ya birden çok durumdan sürekli korkma, utanç duyacağı yada rezil olacağı biçimde davranacağından korkma olarak tanımlanmaktadır (DSM-III-R,1989). Sosyal kaygı, bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı bir kaygı türü olmakla birlikte fizyolojik uyarılma düzeyinde artış, dikkatini toplayamama ve gergin olma gibi belirtileri içermektedir. Sosyal kaygılı birey, yaşadığı kaygının içerisinde bulunduğu sosyal etkileşimden kaynaklandığını farkındadır (Burger,2006).

Sosyal kaygı, başkaları tarafından eleştirileceği, onların yanında rezil olacağı ya da utanç duyacağı durumlara düşecek davranışlar yapabileceği kaygısıyla sosyal ortamlara girmekten çekinme ya da insanlarla iletişim kurma konusunda korku duymadır ( Işık, 1996).

Nezlek (1999)’e göre sosyal kaygılı kişiler için en önemli korkulardan biri olan reddedilme/kabul görmeme korkusu kaygı oluşturan etkilerin başında gelmektedir (akt: Erözkan, 2004). Sosyal kaygı öncelikle bireyin içinde bulunduğu ilişki ve etkileşim durumlarına bağlı kalarak kendi kendine oluşturduğu bir dizi sayılıtlarla gelişir. Örneğin, "birine hayır dersem ya da sinirli davranırsam reddedilirim" ya da "eğer biri beni sevdiğini açıkça göstermiyorsa bu benim kabul edilmeyeceğim - reddedileceğim- ve değersiz olduğum anlamına gelir" gibi reddedilmeye karşı duyarlığı içeren sayılıtlar bu tür sayılıtlardandır (Mellings-Adlen, 2000; akt: Erözkan, 2004).

Sosyal kaygı utanç verici bir duruma düşmekten, onaylanmayacak olmaktan, kabul edilmemekten, beğenilmemekten ve reddedilmekten korkmak gibi olumsuz durumlarla kendini gösterirken; başkalarının beklentilerine duyarlığı, hayır diyememeyi ve öz-eleştiriye de içirir (Segrin, 1999; akt: Erözkan, 2004).

Kısaca sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz) bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı rahatsızlık ve gerilim durumu olarak değerlendirilebilir ( Gümüş, 2002: 14).

Sosyal kaygı (fobi) bozukluğu; kişinin başkalarının yanında küçük düşeceği, sıkıntı ya da utanç duyacağı bir davranışta bulunacağı korkusudur. Bu kişiler başkaları ile etkileşimde bulunmayı gerektiren ya da herhangi bir eylemi başkalarının yanında yapmalarını gerektiren durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar. Örneğin, genel yerlerde yemek yemekten, telefon konuşmaları yapmaktan, genel tuvaletleri kullanmaktan, başkalarının yanında adlarını yazmaktan ya da imza atmaktan yoğun bir utanç, aşağılanmışlık duygusu ve korku duyarlar (Öztürk, 2002: 355). Temelinde onaylanmama korkusu olan sosyal fobi, bu problemi yaşayan bireyin kendini saklama sürecine girmesine neden olur. Bu saklama sürecinin altında kabul edilme istekliliğinden kaynaklanan bir dürtü vardır. Eğer kişi içinden geçeni olduğu gibi söylerse reddedilme tehlikesini göze almış demektir. Bu bağlanma kişi kabul edilmeyeceği, reddedileceği düşüncesiyle ne düşündüğünü, ne hissettiğini açıklayamama eğilimi sergilemeye başlamaktadır. Bu durum hem reddedilmeye karşı duyarlılığı, hem de sosyal fobiyi tetiklemektedir (Thomas, 2000:28; akt: Erözkan, 2004).

Sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları birbirine oldukça yakın kavramlardır. Bireyler kişilik özelliklerine göre farklı düzeylerde kaygı yaşamaktadırlar. Kişilerarası ilişkilerde aşırı panik yaşayan bireylere sosyal fobi tanısı koyulmaktadır. Sosyal fobi, bireyin yabancı insanlarla karşılaşacağı ya da başka insanların gözü önünde alacağı, toplum önünde herhangi bir ya da daha fazla eylemde bulunacağı küçük düşeceği ve utanacağı bir davranış sergileyeceğinden sürekli ve belirgin şekilde korkuya kapılması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Genel toplum içinde sosyal kaygı oranının % 8 ile % 12 olduğu tahmin edilmektedir. Toplum içerisinde sosyal kaygıya ilişkin yapılan bu tahmin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Gençlik çağındaki bireylerin ele alan araştırmalar sosyal kaygı oranının % 5 olduğunu göstermekte ve en sık rastlanılan yaş aralığının da 8 yaş ile orta ergenlik arasındaki dönem olduğu görülmektedir (Kazdin, 2000).

Birbirine yakın tanımlamaların yapıldığı sosyal kaygı kavramına ilişkin ayrıntılı tanı Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-IV (1998)' de aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

A. Tanımadık insanlarla karşılaşacağı ya da diğer insanların gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği bir durumdan belirgin ve sürekli şekilde korku duymadır. Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da kaygı belirtisi gösterir). Not: Çocuklarda tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve kaygı, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, akranlarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.

B. Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman kaygı doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yakınlık gösterilen “panik atak” halini alabilir. Not: Çocuklarda kaygı, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da yabancı insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurulabilir.

C. Kişi kapıldığı korkunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Not: Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir.

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

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

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

G. Korku ya da kaçınma, bir maddenin (Örn. Kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılabilen bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir mental bozuklukla daha iyi açıklanamaz (örn. Agorafobi ile birlikte ya da olmadan panik bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, vücut disformik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da şizoid kişilik bozukluğu).

H. Genel tıbbi bir durum ya da başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçüsünde sözü edilen korku, bununla ilişkisizdir. Örneğin korku, kekemelik, Parkinson hastalığındaki titreme ya da anoreksiya nevroza ya da bulimia nevrozadaki yemek yeme davranışı ile ilişkili değildir.

*Varsa belirtiniz:*

Yaygın: Korkular çoğu toplumsal durumu kapsıyorsa (örn. Söyleşileri başlatma, küçük topluluklara katılma, karşı cinsle çıkma, üstleri ile konuşma, partilere gitme).

Not: Çekingen kişilik bozukluğu ek tanısı koymayı da düşününüz.

Dünya Sağlık Örgütü ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması kitabında ise sosyal kaygıya ilişkin belirtiler şu şekilde açıklanmıştır:

1. Sosyal kaygıda başkaları tarafından incelenme korkusu hâkimdir. Bu korku büyük kalabalıklardan çok küçük gruplar içersinde ortaya çıkar.
2. Bu korku özel durumlarda görülebileceği gibi (kalabalık bir ortamda yemek yeme, toplulukla konuşmak ve karşı cinsle iletişim kurmak), korku tepkisi genellenmiş olarak da (aile dışında hemen her sosyal ortamda) bulunabilir.
3. Sosyal kaygı genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir.
4. Duyulan kaygı belirgin sosyal durumlarda ortaya çıkmalı ya da belirginlik kazanmalıdır.
5. Korkuya sebebiyet veren durumlardan mümkün olan her koşulda kaçınılmalıdır (ICD-10, 1993).

Hemen birçok kişi diğer insanların incelemesi altında olduğu sosyal ortamlarda kaygı hisseder. Bakılma korkusu sadece insanlarda değil hayvanlarda da bulunan bir fenomendir. Tehdit edici bakışlar, üzerine dikilmiş gözler hemen tüm kültürlerde ve gelişmiş hayvan türlerinde rahatsızlık doğurur. Özellikle bakışın niteliği hakkında emin olunamayan durumlarda, bir başka deyişle tanıdık olmayan ortamlarda bakışlar korkutucu hale gelir (Greist, 1995; akt: Türkçapar, 1999: 247). Sosyal ortamlarda ve toplantılarda alkol kullanımının yaygın oluşu bu evrensel fenomene bağlı olabilir (Jefferson, 1995; akt: Türkçapar, 1999: 247).

Sosyal kaygı kuramsal açıklaması bilişsel temelli kuramlar çerçevesinde ele alınmıştır ve sosyal kaygıyı açıklayan modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden Clark ve Wells Modeli, Foa ve Kozak Modeli, Foa ve Kendini Sunuş Modeli kısaca şu şekilde açıklanabilir:

*Clark ve Wells Modeli:* Beck, Emery ve Greenberg (1985)'in modelini temel alan Clark ve Wells (1995) sosyal anksiyete bozukluğu ve sosyal durumlara dair olumsuz inançların değişmesini engelleyen faktörler çerçevesinde çalışmışlardır. Sosyal anksiyete bozukluğu gösteren bireyler tecrübelerine dayanarak sosyal durumlarla başa çıkabilme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan düşünceler geliştirmektedirler. Dolayısıyla birey uygun olmayan ve kabul görmeyecek şekilde davranma içinde olduğuna, bu durumdan dolayı da red göreceğine ve statüsünü kaybedeceğine inanmaktadır.

*Foa ve Kozak Modeli:* Foa ve Kozak (1986) anksiyete bozukluklarını, işlevsel olmayan bilişsel varsayımlara dayanan bir bilişsel model ile açıklamışlardır. Modelde, duyguların bellekte bilgi yapılanmasıyla temsil edildiğini ve bilgi yapılanmasının etki-tepki durumlarında yinlendiğini ve sadece bellekte saklanan durumlarda değil aynı zamanda benzer anlamlı durumlarda yinlendiği açıklanmıştır. Buna göre birey tehlike durumundan kaçınmak istediğinde bilginin yapılanması işlemeye devam etmekte ve kaygı ortaya çıkmaktadır.

*Kendini Sunuş Modeli:* Leary ve Kowalsky (1995), bireyin iki koşulun bir arada bulunduğu sosyal bir ortamın bireyde kaygıya neden olacağını belirtmişlerdir. Bu koşullar; bireyin diğer insanlar üzerinde belirli bir izlenim bırakmak istemesi ve bu izlenimi bırakıp bırakamayacağından emin olmamasıdır. Eğer sosyal ortamda bu koşullardan herhangi biri yoksa, birey kaygı yaşamamaktadır.

Sosyal gelişime ilişkin literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğuyla benzerlik gösteren kavramlara rastlanmaktadır. Bu kavramlar kısaca şu şekilde açıklanabilir:

*Utangaçlık ve Sosyal Kaygı:* Bireyin hedeflerini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı duraklama ve huzursuzluk duygusudur. Diğer bir formu ise duygu, düşünce ve fiziksel tepkilere aşırı önem verip odaklanma durumudur. Utangaçlık bireyin sosyal ilişkilerini sona erdirmesi sebep olabilmektedir (Zimbardo, 1986).

Stein ve Walker (2001), utanmanın başkaları tarafından gözlenebilen bir fenomen olduğunu ancak sosyal kaygı için yalnızca dışarıdan gözlenen davranışa bakmanın yeterli olmadığını, davranışla birlikte kişinin nasıl hissettiğini de öğrenmenin gerekli olduğunu belirtmektedirler (akt: Aydın, 2006).



*Sıkılgnlık ve Sosyal Kaygı:* Sıkılgnlığa eşlik eden durumlar şaşkınlık, telaşlı olma ve hayal kırıklığıdır. Sıkılgnlık yaşayan bireyler, diğer insanların onlar nasıl algıladıklarına fazla önem vermekte ve olumsuz, istenmeyen bir izlenim bıraktıkları düşüncesine kapılmaktadırlar (Miller, 2001a; Miller, 2001B). Diğer insanlar tarafından nasıl görülüp değerlendirildiğine fazla önem vermesi bireyde sıkılgnlık ve sosyal kaygıya neden olabilir (Miller, 1995).

*İçedönüklülük ve Sosyal Kaygı:* içe dönük bireyler kendileriyle vakit geçirmekten, iç dünyalarında yaşamaktan zevk almaktadır ve enerjilerinin kaynağı iç dünyalarıdır. Utangaç olmayan içe dönük bireyler diğer insanlarla sosyal etkileşim yaşamakta zorlanmazken; hem utangaç hem içe dönük bireyler ise tüm enerjilerini kendi içinden almakla birlikte sosyal etkileşimlerde utangaç olmayanlara göre daha az rahat olmaktadır (Hillard, 2005).

*Çekingenlik ve Sosyal Kaygı:* Çekingenlik, bireyin normalden daha az ya da daha kısa süreli akran ilişkileri kurmak ve kısaca yalnızlık olarak tanımlanabilmektedir. Çekingenlik beraberinde içe dönüklük utangaçlık, sosyal kaygı ve depresyon gibi duygu durumlarından dolayı ortaya çıkabilmekte ve hayat boyu süre giden sosyal uyum bozukluklarına neden olabilmektedir (Rubin & Asendorpf, 1993).

*Sosyal Beceriler ve Sosyal Kaygı:* Sosyal kaygı ile ilişkili bir diğer kavram da sosyal beceri bir başka deyişle sosyal beceriksizliktir. Sosyal beceri; bireylerin diğer insanlarla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasını sağlayan davranışlardır. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar, kişilerarası bir nitelik arz ederler, çevredeki diğer insanlar tarafından beğenilen davranışlardır (Kuzgun,2000).

*Aile ve Sosyal Kaygı:* Sosyal fobi tanısı alan hastaların birinci dereceden yakınlarında sosyal fobi görülme riskinin diğer kaygı bozukluklarına oranla yüksek olduğu gösterilmiştir. Diğer taraftan hem aile çalışmalarında hem de aile öyküsüne dayanan çalışmalarda sosyal fobi hastalarının yakınlarında kontrol grubuna oranla daha fazla sosyal fobiye rastlandığı bildirilmiştir. Sosyal fobi olgularının %9-20'si yakın akrabalarında benzer bozukluğun varlığından söz etmişlerdir. Bu, sosyal fobi tanısı alanların ailelerinde aynı hastalığın görülme sıklığının genel nüfusa göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Sosyal fobi özellikleri taşıyan kişiler kendi ana

babalarını aşırı koruyucu, ancak buna karşın yeterince duyarlı olmayan ana babalar olarak tanımlamışlardır. Aile ile ilgili çalışmalarının çoğunda sosyal fobinin erişkin aile bireylerinde sık görülmesinden söz edilmesine karşın ebeveyn ile çocuklarında hastalığın geçişi ve görülme sıklığı konusunda az sayıda çalışma vardır. Bu çalışmaların çoğunda sosyal fobinin oluşumunda ailenin önemli payı olduğu belirtilmiş, ancak ailesel geçişin şekli ve kesin çevresel nedenler tespit edilememiştir (Öztürk ve Diğ.,2005).

*Kişilik ve Sosyal Kaygı:* Sosyal kaygılı bir çok birey, içe kapanıklılık, sosyal ortamlardan kaçınan ve utanmaya eğilimli özellikler göstermektedir. Araştırmalar bireylerin %40 ile %50 oranında kendilerini sosyal kaygılı olarak tanımladıkları belirtilmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Aslında bu bireylerin dörtte üçü sosyal kaygılı olmaktan rahatsız olduklarını ve üçte ikisi de bu durumun kendileri için bir sorun olduğunu söylemişlerdir. Bireyler sosyal ve arkadaş ilişkilerindeki problemlerde, kendilerini suçlayarak bunlarla başa etmede içedönüklüğü ve sosyal ortamlardan kaçınmayı bir yol olarak görmektedirler. İçekapanık bireyler, sosyal kaygıyı yaşamaya ve sosyal ortamlardan kaçmaya daha yatkın kimselerdir. İçekapanıklık, ergenlik döneminde sosyal kaygının ilk evrelerini oluşturmaktadır (Leary, 1982; akt: Öztürk, 2004).

### **1.2.3. Çocukluk ve Ergenlikte Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygıda önemli bir diğer risk faktörü de yaştır. Sosyal kaygı daha çok onlu yaşlar (13-19) olan ergenlik döneminde başlar ve yoğunluk kazanır. Sosyal kaygının ortaya çıktığı yaşlar bakımından öncelikle dikkate alınması gereken “benlik bilinci”(self-consciousness)’dir. Benlik bilinci varlığından söz ettirecek biçimde ergenlik döneminde gelişmeye başlar. Çünkü çocuk, kendisini sosyal nesne olarak görme yetisini kazandığında, başkaları tarafından nasıl algılandığına ve değerlendirildiğine ilişkin görüş oluşturabilecek yeterliliğe de ulaşır. Diğer taraftan ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler ve bireyin kendisini tanımakta güçlük çekmesi benlik saygısını da etkiler. Bu dönemde başlayan sosyal kaygı düzeyinde ergenliğin ilerleyen yıllarında artış olur (Eren Gümüş, 2002:31).

Sosyal kaygının başlama yaşının genellikle ergenlik dönemine kadar indiğinin anlaşılması bu durumun sadece erişkinlerde rastlanan bir bozukluk değil,

aynı zamanda çocuk ve ergenlerin de sorunu olduğunu açığa çıkarmıştır. Sosyal fobi erken yaşlarda sıklıkla depresyonla birlikte ortaya çıkabilmektedir. Ancak hastalığın ergenlik döneminde başlamasına karşın kişilerin tedaviye yıllar sonra başvurmaları düşündürücü bir gerçektir. Bu durum sosyal kaygı bağlamında risk altındaki grubun bilinmesi, erken tanı ve tedaviye yardımcı olacak faktörlerin belirlenmesi gereğini göstermektedir (Öztürk ve Diğ., 2005).

Bugün sosyal fobi olarak da adlandırılan sosyal kaygının ergenlerde yaygınlığına ilişkin yakın tarihlerde yapılmış çalışmalarda %5-%15 arasında yaygınlık oranları bildirilmektedir (Heimberg, Stein, Hiripi ve Kessler, 2000: akt: Aydın, 2006: 2). Ülkemizde yapılan bir epidemiyoloji çalışmasında ise ilköğretim 4-8. sınıflarda devam eden çocuk ve ergenler açısından yaygınlık oranı %3,9 olarak belirlenmiştir (Demir, 1997; akt: Aydın, 2006).

Çocukluk korkuları normal gelişimin bir parçasıdır, fakat çocukluk döneminde yaşanan normal korkularla patolojik kaygıların birbirinden farklı olduğunun anlaşılması çocuk ruh sağlığı için önem taşımaktadır. Çocukluk korkuları normal gelişimsel süreçte geçeci ve fazla sıkıntı vermeyen korkulardır. Ancak korkuda zamanla azalma gerçekleşmiyor ve günlük yaşamı olumsuz etkiliyorsa patolojik bir korkudan söz etmek mümkündür (Albano, DiBartolo, Heimberg & Barlow, 1995).

Çocuklukta sosyal kaygı, çocuğun ilk bakım vereni diğer insanlar arasında ayırt etmesiyle kendini göstermeye başlamaktadır. Ardından çocuğun kendini sosyal obje olarak fark edip kendisine ilgisinin artmasıyla sosyal kaygı gelişmeye devam etmektedir (Leary, 1983).

Sosyal kaygı yaşlara ve gelişim dönemlerine farklılık göstermektedir. Sosyal kaygılı çocuklarda grup etkinliklerine oyunlarına dahil olmaktan kaçınma, nadiren de olsa konuşmaya katılmayı reddetme, tanıdığı kişilere yapışmasına tutunma ve ürkek davranışlar gözlenmektedir. Sekiz yaşları civarında olan sosyal kaygılı bir çocuk, diğer insanları çağırabilir, toplu halde yapılan etkinlik ve eğlencelere katılmak istemez gitse bile gönülsüz gider, sınıf ortamında iletişim kuramaz ya da kendisinin belirlediği sınırlı kişilerle iletişim kurabilir. Erken yaşlarda çocukta gözlemlenen bu

sıkıntılara müdahale edilmemesi ve çözülmemesi durumunda ileriki yaşlarda sosyal fobi yavaş yavaş gelişme gösterebilmektedir (Albano, 2000).

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış çocukları pek çoğunun yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun olmayan ilgi alanlarının olduğu belirtilmektedir. Bu çocuklar yaşlılarından farklı olarak savaş, bilgisayar programları ve hava durumu gibi yaşlarına uygun olmayan konularla ilgilenmektedir (Albano, DiBartolo, Heimberg & Barlow, 1995).

Beidel, Turner ve Morris (1999), 7-13 yaşları arasında bulunan, sosyal kaygı tanısı almış 50 çocuk ile sosyal kaygı tanısı almamış çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal kaygılı çocukların daha nevroitik ve daha az dışa dönük olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu çocukların sosyal çevresi zayıftır ve daha fazla yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar. Araştırmacılar aynı çocukları korkuları açısından incelediklerinde şu bulguları elde etmişlerdir: sınıf ortamında yüksek sesle okumak (% 71), müzik veya spor faaliyetlerinde performans (% 61), bir sohbeete katılmak (%59), yetişkin bireylerle konuşmak (% 58), sosyal bir ortamda sohbet başlatmak (% 51), tahtaya yazı yazmak (%50), restaurantda yemek siparişi vermek (% 50), danslı, etkinlikli partilere katılmak (% 48), sınava tabii olmak (% 47), eğlence ve partilere katılmak (% 46), sınıfta sorulan bir soruya cevap vermek(% 45), arkadaşlarıyla çalışmak veya oynamak (% 44), öğretmenden yardım istemek (% 37), beden eğitimi dersine katılmak (% 36), toplantılara katılmak (% 32), fotoğraf çektirmek (% 24), herkese açık olan umumi tuvaletleri kullanmak (% 24), arkadaşlarını vakit geçirmek için davet etmek (% 24), okul kafelerinde yemek yemek (% 23), koridorlarda yürümek, dolapların orda bulunmak (% 16), telefona cevap vermek ve konuşmak (% 13), başkalarının önünde yemek yemek (% 10). Romantik ilişkiler ( ya da flört etmek) ise yüksek sosyal kaygılı çocuklar tarafından kabul edilemez olarak belirtilmiştir.

Elkind (1967)'e göre, ergenlik döneminin ben merkezci düşünce biçimindeki temel sorun, kendi değerlendirmeleri ile başkalarının değerlendirmelerini ayırt edebilme yeteneğinde yatmaktadır. Ergenin düşünceleri, benliğinde yoğunlaştığı için başkalarının düşüncelerinin de onun üzerinde yoğunlaştığını varsaymaktadır. Benmerkezciliğin işleyişini belirleyen bu bilişsel sürecin sonuçlarından biri, ergenin

kendisini dikkatlerin sürekli olarak üzerinde yoğunlaştığı “hayali seyirciler” önünde, “sahne gösterisi yapmakta olan biriymiş” gibi görmesidir. Bu varsayım, ergenin seyirci olarak gördüğü diğer insanların düşüncelerinin ve dikkatlerinin merkezi olduğunu düşünmesine neden olur (akt: Eren Gümüş, 2002: 31).

Leary ve Kowalski (1995) göre, ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönem olarak belirmişlerdir. Sosyal kaygı, özellikle alternatif kişilik modellerinin sınındığı ve yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulduğu; sosyal etkileşim becerilerinin geliştiği; bireyin kendini sınıdığı çok önemli bir dönem olan ergenlik döneminde engelleyici olabilmektedir (WPA, 1995; akt: Erkan, Güçray ve Çam, 2002).

Ergenlerde sosyal kaçınma davranışı, sohbet gerektiren sosyal ortamlardan, sportif etkinliklerden, sınıfta konuşmaktan, gerek sosyal gerekse akademik bir grubun bir parçası olmaktan kaçınma davranışlarını da beraberinde getirmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan genç bireyler, işe girmek ya da romantik ilişki kurmak gibi yaşa bağlı gelişim görevlerini yerine getirmekte geç kalmaktadırlar (Albano, Chorpita & Barlow, 2003).

Hem utangaç hem de sosyal kaygısı yüksek olan çocuk ve gençlerin fazla arkadaşları yoktur. Okul ve iş hayatlarında başarılı geçmemekle birlikte sosyal beceri yönünden akranlarında daha geride oldukları gözlemlenmektedir (Albano, Chorpita & Barlow, 2003; Rapee, 1995).

Sosyal kaygısı yüksek olan ve sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ergen ve genç bireyler karşı cins ile iletişim ya da arkadaşlık kurarken ve iş görüşmesine katılma durumu söz konusu olduğunda korkuya kapılmaktadırlar. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan genç bireyler aile toplantılarında bulunma, kapıyı ya da telefonu açma restoranda yenilen bir aile yemeğinde kendi siparişini verme durumlarında oldukça isteksiz olmakla birlikte bu bireyler dikkat çekmekten ve diğer insanlar tarafında olumsuz algılanacaklarında korkmaktadırlar (Kearney, 2005).

Çocukluk ve ergenliğin ilk dönemleri incelendiğinde kızların yaşadığı sosyal kaygı olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu dönemde kızlar dış görünüşleri ve davranışlarına ilişkin

diğer insanların değerdendirilmelerine erkeklere oranla daha fazla önemsemektedirler vermektedir (La Greca & Lopez,1997 ; akt: Akt: Erkan, Güçray ve Çam, 2002 ).

#### **1.2.4. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri**

##### **1.2.4.1. Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygıya ilişkin olarak davranışçı kuramın temelini, çevrede meydana gelen belirli çevresel uyaranlara karşı bireyin geliştirmiş olduğu koşullanmalar oluşturmaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey ya model alarak ya da koşullanma yoluyla sosyal kaygıyı öğrenmektedir. Birey, günlük yaşantısında sosyal kaygı yaratan bir sosyal duruma karşı karşıya geldiğinde kızarma, terleme, nabzın yükselmesi, gerginlik gibi kaygı belirtileri göstermektedir. Ardından benzer bir yaşantıyla karşılaştığında da aynı gerilimi yaşamaktadır. Artık birey söz konusu olan sosyal olaya karşı koşullanmıştır ve her tekrarlandığında kaygı yaşamaktadır. Kişi koşullanmış olduğu durumun yaşattığı olumsuz yaşantılardan korunmak için, sık sık kaçma davranışı göstermektedir. Model alma yoluyla ise birey yakın çevresindeki onun için önemli olan kişileri gözleyerek öğrenmektedir. Birey için önemli olan kişilerin yaşamış oldukları kaygıların gözlenmesi ya da bu kişiler tarafından sosyal durumlara ilişkin yanlış bilgiler verilmesi, o durum karşısında sosyal kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Bireylerin hemen hemen yarısı, yaşamış oldukları küçük düşürücü bir sosyal olay sonucu sosyal kaygı yaşamaya başlamakta ya da yaşadıkları sosyal kaygı daha da ileri boyutlara gitmektedir. Olumsuz sosyal yaşantının, toplum içinde yapılan bir konuşma sırasında meydana gelmesi durumunda, sosyal kaygı üzerinde daha da etkili olduğu görülmektedir (Stemberger ve diğ., 1995; akt: Öztürk, 2004).

Davranışçı model, üç yolla sosyal kaygının gelişebileceğini öngörür: doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımıdır. Doğrusal koşullanma, kişinin sosyal ortamlarda, travmatik bir olay yaşaması sonucu oluşur ve yapılan çalışmalarda, hastaların yaklaşık %50'sinin böyle doğrudan travmatik sosyal yaşantıları olduğu saptanmıştır. Gözlemsel öğrenmede ise kişi, sosyal ortamda olumsuz deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkar hale gelir. Bilgi aktarımında, sözel ve sözel olmayan tutumlarla kişiye, sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisi verilerek, sosyal korkuların kazanılması söz konusudur. Sosyal kaygı bozukluğu olan

kişilerle yapılan çalışmalarda, sınırlı tipteki sosyal kaygıların daha çok doğrudan travmatik deneyimlerle, doğrudan koşullanmayla oluştuğunu, yaygın sosyal fobinin ise çocukluktaki utangaçlıkla ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Türkçapar, 1999).

Eren Gümüş'e (2002: 45) göre davranışçı yaklaşım sosyal kaygının oluşumu ve sürmesinde çok önemli açıklamalarda bulunmuş olmasının yanında, bu açıklamalara bağlı olarak sunduğu sağaltım yolları da oldukça önemlidir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre sosyal kaygının sağaltımında etkisi olan davranışçı teknikler şunlardır:

*Gevşeme Teknikleri:* Davranışçı yaklaşım içinde kaygı kontrolü (anxiety management) çalışmalarında sıklıkla başvurulan gevşeme tekniklerinin, yapılan araştırmalarla çok sayıda karmaşık problemin çözümünde şaşırtıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyal durumlarda yoğun fizyolojik uyarılmalar sonucu gerilim yaşanması ve bunların başkaları tarafından fark edilmesinin yarattığı rahatsızlık sorunu için kasların gevşetilmesi sosyal kaygının azaltılmasında etkili sonuçlar vermektedir.

*Sosyal Beceri Eğitimi:* Sosyal kaygının sağaltımına yönelik ilk çalışmalar hastaların kaygılarının sözel ve sözel olmayan sosyal becerilerinin eksik olduğu varsayımını temel alıyorlardı. Ancak yapılan araştırmalarla aslında sosyal kaygı yaşayan kişilerin sosyal becerilerinin sosyal kaygı yaşamayan kişilerin becerilerinden anlamlı bir farklılık göstermediği ve sosyal kaygı yaşayan kişilerin, sosyal performanslarını daha olumsuz değerlendirdikleri bazı durumlarda da sosyal uyarıcılar ile sınırlı ilişki kurma sonucunda sadece birkaç sosyal beceride eksikliklerin ortaya çıktığı görülmüştür. Sağaltım sırasında yapılan sosyal beceri eğitimiyle sosyal kaygılı kişilerin performanslarını olumlu değerlendirmeleri sağlanmakta olup, ayrıca sosyal kaygının sağaltımında uzun süreli etki elde etmek için de eksikliği duyulan sosyal becerilere yönelik eğitim verme başvurulabilecek bir yol olarak görülmektedir.

*Girişken Davranış Eğitimi:* Bazı bireyler pasif bir biçimde çevreden gelen istek ve zorlamalara boyun eğerek, kendi kişisel haklarının başkalarının ne düşündüğü ve ne hissettiğine bağlı olarak çiğnenmesine izin verirler. Bu kişilerin yaşadığı psikolojik sorunların çözümünde girişkenlik eğitimi önemli yer tutar. Sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal performans göstermekte olduğu gibi, duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade etmekte, istekte bulunmakta ve kendi kişisel haklarını korumakta güçlük yaşarlar.

*Rol Oynama:* Davranışçı yaklaşım içinde farklı amaçlarla kullanılan bir tekniktir. Özellikle sosyal becerilerinin ve girişken davranışların öğrenilmesi ve alıştırma yapılması için etkili bir tekniktir. Gerçek yaşamın bir benzeri olarak hazırlanmış bir ortamda ve içinde bulunulan durumun gereklerine uygun biçimde yapılandırılarak kullanılır.

*Karşı Karşıya Kalma:* Kaygı duyulan durumlarla aşama aşama karşı karşıya gelerek kaygı ve kaçınma davranışını söndürme biçiminde uygulanmaktadır. Bu teknik davranışçı yaklaşımın kaygı bozukluklarının sağaltımında en sık kullanılan ve en etkili olan tekniktir

#### **1.2.4.2. Bilişsel Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı**

Bilişsel model bireyin zihnindeki bir takım düşünce, inanç ve olayları algılama şeklinin, sosyal kaygının ortaya çıkıp gelişmesine ya da bireyde var olan sosyal kaygının tetiklenerek ortaya çıkmasına neden olduğuna dikkat çekmektedir. Düşüncelerin yanlış yönlendirilmesini temel alan bilişsel model, doğru olmayan düşünce şemalarının olumsuz davranış ve duygulara neden olduğunu ve bunun sonucunda sosyal kaygının ortaya çıktığını vurgulamaktadır. İnsanların anlık bir biçimde ortaya koydukları algı ve inançları incelenerek “otomatikleşmiş” tepkileri analiz edilmiştir. İnsanların sahip oldukları koşullu ve koşulsuz olumsuz inançları incelenerek, koşullu olumsuz inançları sosyal kaygıyı tetiklediği sonucuna varılmıştır. Koşullu olumsuz inançlar kendi içlerinde birbirini tetikleyerek ve destekleyerek şemalar oluşturmaktadır. Bunun sonucunda birey yaşadığı tüm tecrübelerden dolayı kendisini tehlikede ve tehdit altında hissederek sosyal kaygı yaşamaktadır(Beck & Emery, 2006).



Olumsuz otomatik düşünceler, sistemli olarak yapılan aynı türden düşünce hatalarından beslenerek sürdürülürler. Bu hatalar şunlardır (Beck, 1985; Gruber ve Heimberg, 1997; Blackburn, 1999; Hope ve diğerleri, 2000; akt: Eren Gümüş, 1997:52):

1. *Aşırı Genelleme*: Başa gelen bir ya da iki olumsuz olaya dayanarak kişinin hep böyle olacağına inanmasıyla birlikte ortaya çıkan düşünce hatasıdır.

2. *Kişiselleştirme*: Yeterli kanıt olmadan ve başka etkenlerin katkısının olabileceği akla getirilmeden, olumsuz olay ya da durumları yalnızca kişinin kendisine yüklemesi yoluyla ortaya çıkan düşünce hatasıdır.

3. *Ya Hep Ya Hiç (Siyah-Beyaz Kutuplaşmış Düşünce)*: Kişinin kendisine başkalarına ve olaylara ilişkin değerlendirmelerinin mükemmellik standartlarına (ya tamamıyla iyi ya da kötüdür; orta nokta yoktur) göre yapılması sonucu ortaya çıkar.

4. *Seçici Dikkat ve Bellek*: Seçici dikkat bazı bilgileri görmezden gelme, bazı bilgilere daha fazla dikkat etme eğilimi yaratırken; seçici bellek de olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili olan yaşantıları diğer yaşantılara göre daha ayrıntılı ve daha sık anımsama eğilimi vardır.

5. *Hemen Sonuca Atlama*: Elde yeterli, hatta hiç kanıt olmadığı halde, bazen de aksi kanıt olduğu halde, hemen bir sonuç çıkarıldığında ortaya çıkan düşünce hatasıdır. Bu hata iki biçimde yapılır; “düşünce okuma” ve “kötü şansa inanma”.

6. *Küçümseme*: Olumlu öğeleri olumsuzla çevirme ve küçümseme yoluyla oluşan düşünce hatasıdır.

7. *“Meli-Malı” nın Eşlik Ettiği İfade ve Kurallar*: Bu tür düşüncelerle kişi kendisine gerçekleştiremeyeceği kurallar (mükemmeliyetçi ölçütler) koyan bir denetleyici gibi davranır. “Meli”, “malı” ve “gerekir”lerle biten ifadelere “her”, “daima”, “her zaman”, “hiç” ve “hiçbir zaman” sözcükleri eşlik eder.

8. *Felaket Haline Getirme*: Kişinin birkaç olumsuz öğenin bulunduğu sosyal bir yaşantıdan sonra olumlu öğeleri küçümseyip, olumsuzlara yoğunlaşma yoluyla yaptığı düşünce hatalarıdır.

#### **1.2.4.3. Kendilik Sunum Yaklaşımı**

Shlenker ve Leary'in ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımına göre, sosyal kaygı, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları; diğer insanlar tarafından odak noktası olmak gibi durumları kapsamaktadır. Bu gibi sosyal etkileşim durumları, kişilerarası değerlendirilme beklentisi taşır. Bireyler, bir sosyal durum içindeyken ya da öyle bir durumda olacaklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşarlar (Akt: Erkan, 2002).

İnsanlar, diğerlerinin baskılarını (etki) yönetmek için her zaman motive edilmişlerdir. Bazı sosyal ortamlarda insanlar, diğerlerinin oluşturduğu etkilerle diğerlerine nazaran ilgisizlerdir. Paylar daha yüksek olduğunda her nasılsa insanlar etki yönetmek için daha fazla motive edilirler. Baştan başa, kesin arzulanan etkilerin iletilmesi için bireyin motivasyonu daha yüksek, onun sosyal anksiyete deneyimi için daha muhtemeldir (Leary ve Kowalski, 1995).

#### **1.2.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Göre Sosyal Kaygı**

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygı gerçekten yaşanmış olumsuz durumlardan dolayı değil, bireyin işlevsel olmayan gerçek dışı olumsuz düşüncelerinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygının sağaltımında bu yanlış bilişleri tanımlama ve gerçekle örtüşen bir yeniden yapılanma adımları izlenmektedir (Işık ve Taner, 2006).

Sosyal kaygıyla baş etmek için işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerin değiştirilmesi ile bilişsel yeniden yapılandırma oldukça önemli bir yere sahiptir. Başa çıkma tekniklerinin yaygın olarak kullanılanları; başta sosyal beceri modeli olmak üzere, gerçek yaşamla karşı karşıya kalma, yoğun kaygı yaşantılarıyla yüzleşme, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme teknikleri, imgeleme yoluyla karşı karşıya kalma, olumsuz inançları değiştirmek için rasyonel rol oynama teknikleridir (Eren Gümüş, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, gerek sosyal kaygı bozukluğu gerekse diğer kaygı bozukluklarının tedavisi için bireysel ve grup terapisi yöntemlerine önem

veren ve çocuk ve gençler için önemli sonuçların alındığı işlevsel bir yaklaşımdır (Sweeney & Rapee, 2001).

Bilişsel davranışçı terapi bireyin bulunduğu zaman dilimindeki problemlerine odaklanan bir yaklaşım olmakla birlikte, sosyal ilişkilerinde ve kendi iç dünyalarında uyumlu olmaları için bireylerin gereksinim duyacakları yeterlilikleri kazandırmayı amaçlayan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Heimberg & Becker, 2002).

Sosyal kaygının sağaltımı için izlenen etkili bilişsel-davranışçı teknikler şu şekilde açıklanabilir:

- a) *Bilişsel Yeniden Yapılandırma*: Sosyal kaygının tedavisinde kullanılan bu teknik, kaygının altında yatan olumsuz otomatik düşüncelerin sorgulanarak, kaygıyla başa çıkmak için buna karşı akılcı düşünceler oluşturulmasını içermektedir (Gruber ve Heimberg, 1997; akt: Eren Gümüş, 2002).
- b) *İşlevsel olmayan temel inançların değiştirilmesi*: Bu aşamada olumsuz otomatik besleyen işlevsel olmayan temel sayılılar tanınmakta, ortaya çıkarılmakta ve gerçek yaşamla bağdaşan -gerçekçi- olanlarda yer değiştirilmesi sağlanmaktadır (Savaşır ve diğerleri, 2003).
- c) *Yüzleştirme Tekniği*: Bu teknikte amaç, bireyde hangi sosyal durumların kaygı yarattığını ve olumsuz düşüncelerin tanımlanarak bireyin bu konuda farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Bunun ardından bireyin, kendisinde kaygı yaratan durumların üzerine gitmekte ve sönme gerçekleşene bunu devam ettirmesi sağlanmaktadır (Butler, 1999).
- d) *Gevşeme Teknikleri*: Bu teknikte amaç, kaygı duyulan sosyal durum ve etkileşimde hissedilen korkunun somatik belirtilerini azaltmak ve kontrol etmeyi sağlamaktır (Yolaç, 1996). Birey seanslarda farklı kas gruplarını çalıştırarak rahatlamayı öğrenmektedir. Öncelikle seanslarda gevşeme egzersizleri gösterilerek bunlar ev ödevi şeklinde verilir, egzersizlerin etkileri hakkında konuşulur ve on altı kasla başlayarak daha sonra farklı kas gruplarıyla çalışma sürdürülür. Seansların sonunda birey, vücudunu dinlemeyi, vücudundaki gergin kaslara ilişkin farkındalık kazanmayı ve bu

kasları nasıl gevşeteceğini öğrenerek, yaşadığı kaygı durumunda kullanmaktadır (O'st, 1987; akt: Heimberg 2002).

#### **1.2.4.5. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı**

Bağlanma kuramına göre saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli geliştirmişlerdir. Dolayısıyla bu durum bireylerde, kendisine ilişkin değersizlik/sevilmeye değer olmama duygusunu beslemekle birlikte, kendine dair olumsuz diğer insanlara dair olumlu değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır. Bu bireyler yakın ilişkide buldukları kişilere sürekli olarak kendilerini kabul ettirmeye ve kanıtlamaya çalışmaktadır. Fakat bu çabaları çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Hazan ve Shaver'in kaygılı/kararsız bağlanma stili bu bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Bireyin kendine ilişkin son derece olumsuz algıları ve kendini yenileyen olumsuz sosyal deneyimleri, sosyal ortamlarda duyulan kaygıyı doğurmaktadır (Batholomew & Horowitz, 1991).

#### **1.2.4.6. Akılcı-Duygusal Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı**

Akılcı Duygusal Davranış Modeli birey için uygun olan ve olmayan duygular üzerinde çalışmaktadır. Kaygı da uygun olmayan bir duygu durumu olarak kabul edilmektedir. Çünkü kaygı, akılcı ve makul olmayan inanç ve düşüncelere dayanarak bireyin gerçekçi davranışlara yönelmesini engellemektedir. Akılcı Duygusal Davranış Modeli, insanların hem mantıklı hem mantık dışı davranışlarında genetik yatkınlık kadar sonradan kazanılmış olmasının etkililiğini belirtmektedir. Ellis insanda var olan iki zıt durumdan bahsetmektedir: insan mantıklı olmak ve güzel şeyler üretmek için potansiyele sahip olduğu kadar, mantıksız olmak, hataları tekrarlamak ve kendine ve diğerlerine zarar vermek için de bir potansiyele sahiptir (Corey, 1982).

Akılcı Duygusal Davranış Modeline göre, sosyal fobi tanısı almış bireyler irrasyonel bir biçimde “iyi performans göstermek zorunda oldukları” ve “performans esnasında rahatsızlık duymamak zorunda oldukları” komutlarını kendilerine vererek sosyal fobi belirtilerini açığa çıkarmaktadırlar. Sosyal fobikler hem doğuştan hem de yetişme esnasında topluma karşı sunumda fobik hale gelirler. Toplum içinde konuşurken, topluma karşı konuşma fobisi olan bir sosyal fobiğin amacı, hem iyi konuşmak hem de konuşurken hiçbir rahatsızlık belirtisi göstermemektir. Buradaki irrasyonel inanç, “topluma karşı iyi ve rahat konuşmak istediğim için, mutlaka böyle

yapmak zorundayım. Eğer bunu yapamazsam bu sadece şanssızlık değil berbat bir durum olur ve benim yetersiz, değersiz bir insan olduğumu gösterir” (akt: Türkçapar, 1999:251).

### 1.3. BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

#### 1.3.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Keskingöz (2002), araştırmasında üniversite öğrencileri ile anoreksiya nervroza tanısı alan ve almayan bireylerde bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve yeme örüntüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İki aşamalı olarak yürütülen çalışmanın birinci aşmasında farklı bağlanma biçimleri ve sağlıklı yeme örüntüleri arasında anlamlı farklılıkları bulunmuştur. Araştırmada kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireylerin korkulu ve güvenli bağlanan bireylere göre, daha fazla işlevsel olmayan yeme örüntüleri sergiledikleri bulunmuştur. Diğer yandan, saplantılı bağlanan bireylerin, korkulu bağlananlara göre, daha fazla işlevsel olmayan yeme örüntüleri sergiledikleri de bulunmuştur. Araştırmanın birinci aşamasında ayrıca işlevsel olmayan kişilerarası şemalar ile güvensiz bağlanma, sağlıklı yeme örüntüleri; ve işlevsel olmayan yeme örüntüleri ile güvensiz bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında ise anoreksiya nervroza tanısı ile kişilerarası şemaların çeşitli boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Düşmanlık boyutunda tüm katılımcıların önemli diğerlerine göre, babalarından daha fazla tamamlama tepkisi bekledikleri bulunmuştur. Diğer yandan baskınlık boyutunda, anoreksiya nervroza tanısı alan bireylerin kontrol grubundakilere göre anne-baba ve önemli diğerlerinden daha az tamamlama tepkisi bekledikleri bulunmuştur. Kişilerarası durumlarda beklenen tepkilerin istenirlik düzeyleri açısından ise, anoreksik grubun kontrol grubuna göre, anne baba ve önemli diğerlerinden bekledikleri kişilerarası tepkileri daha az istenir olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde işlevsel olmayan kişilerarası şemaların ve güvensiz bağlanma biçimlerinin patolojik yeme örüntüsü ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Tolan (2002), araştırmasında üniversite öğrencilerinin kaygı belirtileri ile bağlanma tarzları ve kişilerarası şemaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ise Tolan olumlu benlik modeline sahip (güvenli bağlanan) bireylerin, dostluk, pasiflik ve baskınlık boyutlarında daha fazla; düşmanlık boyutunda ise daha az tamamlama tepkileri bekledikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin; dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az, düşmanlık boyutunda ise daha fazla tamamlama tepkisi bekledikleri, ilişkilerinde kendilerini daha az güçlü ve değerli hissettikleri, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve güvenli bağlanan bireylere göre, psikolojik olarak daha az sağlıklı bireyler oldukları sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak kişilerarası şemaların olumlu benlik modeli (güvenli bağlanma) ile; olumsuz kişilerarası şemaların da güvensiz bağlanma biçimleri ve yüksek düzeyde kaygı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sümer ve Güngör (1999) Ankara'da iki üniversitede okuyan 313 katılımcı öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre yüksek düzeyde benlik saygısı, benlik belirginliği, akranlarla kurulan ilişkiden memnuniyet ve düşük düzeyde sürekli kaygı, onaylanmama kaygısı, başkalarını memnun etme isteğine sahip olduklarını gözlemişlerdir. Benlik modeli olumsuz olan korkulu ve saplantılı stillerin bu boyutta güvenli bağlanan grubun tam tersi bir örüntü gösterdiğini ve onaylanmama kaygısı ve başkalarını memnun etme isteği açısından olumsuz benlik modeline sahip olanların olumlu benlik modeline sahip olanlardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu bulmuşlardır.

Mikulincer, Florian ve Weller (1993) Körfez savaşı esnasında misilleme saldırılar boyunca İsraili öğrencilerin bağlanma stilleri ve başa çıkma becerilerine ilişkin çalışmışlardır. Yaptıkları çalışma sonuçları; kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla stres yaşadıklarını ve daha duygu odaklı başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek seviyede somatizasyon belirtileri, düşmanlık duygularına sahip olduklarını ve stresten uzak durmak için stratejiler geliştirdiklerini

buna karşın güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla destek arama davranışında bulduklarını göstermektedir.

Levy, Blatt ve Shaver (1998) bağlanma stilleri ve içeriği ile ebeveynlerin zihinsel temsillerinin yapıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Güvenli bir biçimde bağlanmış olan katılımcıların ebeveyn tanımlarının temelini farklılık, olgunluk, yardımseverlik ve cezalandırıcı olmama olduğunu; kayıtsız katılımcıların ebeveyn tanımlamalarının ise daha az farklı olma, daha fazla cezalandırıcı olma ve kötü niyetli olma temeline dayanmakta olduğunu ve korkulu katılımcıların ebeveynlerini nispeten daha cezalandırıcı ve kötü niyetli olarak tanımladıklarını fakat onların tanımlamalarında oldukça yüksek farklılıklar olduğunu ve kavramsal olarak karmaşık bir yapı sergilediğini bulmuşlardır. Kaygılı-kararsız katılımcıların ise kararsız bir biçimde ebeveynlerini hem cezalandırıcı hem de yardımsever olarak tanımladıklarını bulmuşlardır.

Hortaçsu, Oral ve Cesur (1993) yaklaşık olarak 11 yaş ortalaması bulunan yetiştirme yurdunda büyümüş 20 erkek çocuk ile aynı yaş ortalamasına sahip ebeveynleri tarafından büyütülmüş 20 erkek çocuğu içeren çalışmalarında, gruplar arası bağlanma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı ve bu grup içerisinde bağlanma stilleri ile depresyon arasında ilişki olup-olmadığı araştırılmıştır. Birebir yapılan görüşmelerde yetiştirme yurdunda büyüyen çocukların büyük kısmı sırayla arkadaşlarını, hayatta olan ağabey ve/veya ablalarını ve öğretmenlerini, küçük oranda uzak akrabalarını bağlanma modeli olarak seçmişlerdir. Araştırma sonucunda bulgulara göre, bağlanma stilleri açısından, yetiştirme yurdunda ve ailede büyüme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bağlanma stilleri ve depresyon arasında, her iki grup açısından depresyon güvenli bağlanma ile negatif, kaçınan ve kararsız bağlanma ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Bunun yanı sıra, kaçınan bağlanma stilinin depresyonun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

(Alp ve Orhan 1999; akt. Kayahan, 2002) anaokuluna giden yaptıkları çalışmada annelerin bağlanma stillerini Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen 'İlişki Ölçekleri Anketi' ile değerlendirmişlerdir. Saplantılı bağlanan ve olumsuz yaşam tecrübeleri olan annelerin çocuklarının, daha çok ayrılık anksiyetesi yaşadıklarını bulmuşlardır.



### 1.3.2. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Eren Gümüş (1997), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma Kocaeli Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 608 öğrenci üzerinde ile yapılmış ve araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, akademik başarı durumu ve devam edilen fakülteye göre değişmediği saptanmıştır.. Yaşamlarının büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre değerlendirildiğinde öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ve bu farklılığın büyük ve küçük kentlerden yana olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitim almış olma yönünde olduğu sonucuna varılmıştır.

Koçak (2001), sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini tesadüfi seçim yapılarak seçilen 54 meslek lisesi öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney grubunun sosyal kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Bu durum sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programlarının sosyal kaygıyla başa çıkmada olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

Dilbaz ve Güz (2002), DSM-IV tanı ölçütlerine göre sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerde cinsiyetin semptom örüntüsü, eş tanılar ve diğer sosyo demografik özellikler üzerine olan etkisi araştıran çalışma Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sosyal Kaygı Bozukluğu polikliniğine başvuran 35 kadın, 70 erkek olmak üzere hastadan oluşan toplam 105 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre kadın hastalarda sosyal kaygı şiddetinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Erkan ve diğerleri (2002), ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin (olumsuz değerlendirilmekten korkma ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk boyutları) ebeveyn tutumlarına ve cinsiyete göre değişip değişmediğini araştırmışlardır. Örneklem grubu Adana ve Mersin'de eğitim veren resmi genel liselerden seçilen 782 lise 2. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, koruyucu-istekçi ve otoriter ana baba tutumlarına sahip

öğrencilerin, ODK ve SKH Ölçeklerinden yüksek puan aldıkları, demokratik ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin ise ODK ve SKH Ölçeklerinden düşük puan aldıkları saptanmıştır. Ana baba tutumu ve cinsiyet değişkenlerinin ODK ve SKH Ölçekleri puanları üzerindeki ortak etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öztürk (2004), sosyal kaygıyla ilgili kendini sunma modelinin etkililiğini test etmek için bir çalışma grubu oluşturmuştur. Çalışma grubu Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde farklı bölümlerinde öğrenim gören 1123 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda Kendini Sunma Modelinin sosyal kaygıya etki ettiğini ileri süren değişkenlerin Türkiye’de de anlamlı bir şekilde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydın (2006), ergenlerde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğini araştırmıştır. Öncelikle araştırmacı tarafından geliştirilen programın eksiklik ve aksaklıklarını belirlemek için bir pilot çalışma yapılmıştır. 13 seanslık asıl program, psiko-eğitim, gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma bileşenlerini içeren bilişsel davranışçı yaklaşıma dayandırılmıştır. Orijinal çalışma 7. ve 8. Sınıflarda öğrenim gören 44 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kontrol grubuna nazaran deney grubunda sosyal kaygı ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı saptanmıştır.

Gormally ve arkadaşları (1981)’nin yaptığı çalışmada, sosyal kaygının 3 tedavisini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Bu üç tedavi; bilişsel danışma, beceri eğitimi ve bu iki yaklaşımın birleştirilmesinden oluşan tedavidir. Sonuçlar, bekleme listesi kontrolüyle karşılaştırılmıştır. Beş sonuç ölçümünün üçünde, 3 tedavide büyük ölçüde gelişmeler meydana geldiği gözlenmiştir. Bu 3 tedavinin eşit etkileri olduğu saptanmıştır. Danışma sonucunda gözlenen değişiklikler (uyumsuz bilişler ve konuşma becerisi) de değerlendirilmiştir. Bütün tedaviler devam ederken, daha fazla değişiklik, yedek liste kontrol grubuyla, uyumsuz bilişlerle karşılaştırma yapılmıştır. En fazla değişikliğin, tedavide sağlanan bilişsel danışma ile olduğu saptanmıştır. Tedaviler veya bekleme listesi arasında, konuşmaya özgü becerilerin ölçümünde farklılık gözlenmemiştir.

Stravynski ve arkadaşları (1982), sosyal kaygılı bir grup bireye sosyal beceri eğitimi ve bir gruba da bilişsel tedavi yöntemlerini uygulamışlardır. yapılan ölçümler sonucu, her iki grupta da gelişme gözlenmiştir. bireylerindaha az kaygıyla daha çok sosyal etkileşimde bulduklarını, depresyon düzeylerinde ve mantık dışı sosyal inanışlarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel yöntemin, sosyal beceri eğitiminin etkisini artırmadığı saptanmıştır. Sayan (2005), yaptığı çalışmada, sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencileri seçmek amacı ile Abidinpaşa Lisesi 9. sınıf öğrencilerine Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri uygulanmış, yüksek puan alan öğrencilerden 36 öğrenci tesadüfi olarak seçilmiş ve öğrencilerden uygulama, etkileşim ve kontrol grupları meydana getirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasında düşük de olsa anlamlı bir ilişki bulunduğu, sosyal kaygı ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan grupla psikolojik danışma programının, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerinin, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin azalmasında etkili olduğu gözlenmiştir.

Herbert, Rheingold ve Goldstein (2002), çalışmalarında genelleştirilmiş sosyal anksiyete rahatsızlığının bilişsel davranışçı grup terapisinin (CBGT) 6 haftalık versiyonunu yapılandırmışlardır. Çeşitli benlik raporları ve davranışsal değerlendirme ölçümlerini, ilk ve son tedavide toplamışlar ve benlik raporu değerlendirmelerini, 6 ve 12 haftada tekrar yapılandırmışlardır. Bulgular, akut 6 hafta tedavi evresi esnasında, gelişmeyi ileri sürmüşler ve ayrıca gelişme esnasında, 6 haftalık takip eden tedaviyi sona erdirmişlerdir. Bu kazançlar 3 ay tamamlanan değerlendirmede ortaya çıkarılmıştır. Etki evresi, önceki çalışmalarla karşılaştırılacak olunursa, önceki araştırmalarda kullanılan 12 haftalık Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi protokolü tarafından, 6 haftada tamamlanan değerlendirmede, tedavi kazançlarının, sunulan tedavi ile karşılaştırılabilir olduğunu ortaya koymuştur.

Shepherd ve Edelman (2005)'in yaptığı araştırmada; üniversite öğrencilerinin interneti kullanma sıklığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencileri arasında internet kullanım sürelerinin oldukça uzun olduğu ve bu sürenin büyük kısmını da sosyal iletişim kurmanın (chat yapma) oluşturduğu saptanmıştır. Öğrencilerin internet kullanımı süreleri ile sosyal

kaygıları arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada; öğrencilerin internet üzerinden sosyal ilişkiler kurmalarının, sosyal kontrol olmaması, rahat olması, kendilerini daha güvenli hissetmelerine bağlı olduğu vurgulanmıştır. Yine aynı araştırmada, bir grup sosyal kaygısı olan öğrencinin, internet üzerinden sosyal ilişkiler kurarak, sosyal korkularından ve kaçınma davranışlarından uzaklaştıkları saptanmıştır.

Dannahy ve Stopa (2006)'nın yapmış oldukları araştırmada; sosyal kaygısı olan bireylerin, sosyal etkileşim sonrasında sosyal kaygı durumları gözlemişlerdir. araştırmaya katılan sosyal kaygılı bireylerin gerçek hayatta tanımadıkları insanlarla konuşturulması sağlanmış ve bir hafta sonra aralıklarla bu konuşma sürdürülmüştür (üzerine gitme tekniği kullanılmıştır). Araştırma sonucunda, sosyal kaygılı bireylerin, birinci konuşmadan sonraki ilk haftada sosyal kaygı düzeylerinde ve kaçınma davranışlarında artış gözlenmiştir. Daha sonraki haftalarda katılımcıların aynı konuşma davranışını yapmaları istenmiş ve ilerleyen haftalarda sosyal kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde azalma olduğu kaydedilmiştir.

## **BÖLÜM III**

### **2. YÖNTEM**

#### **2.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin ve sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve yaşadığı yer bağlamında incelenmesi amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinden, betimsel yöntem modellerinden olan survey tipi bir araştırma modelinin kullanılması uygun bulunmuştur.

#### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma grubu 1020 kişiden oluşmuştur. Araştırma, amacına uygun olarak 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 1020 kişi üzerinde (503 kız; 517 erkek) gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan grubun sayısal dağılımı aşağıdaki gibidir.

**Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri (N=1020)**

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	503	49.3
	Erkek	517	50.7
SED	Düşük	179	17.5
	Orta	775	76.0
	Yüksek	66	6.5
Kardeş Sayısı	1	152	14.9
	2	285	27.9
	3	188	18.4
	4	170	16.7
	5	75	7.4
	6	70	6.9
	7	22	2.2
	8	26	2.5
	9	15	1.5
	10	8	.8
	11	9	.9
Kardeş Sırası	1	422	41.4
	2	315	30.9
	3	142	13.9
	4	79	7.7
	5	20	2.0
	6	15	1.5
	7	11	1.1
	8	8	.8
	9	8	.8
Yaşadığı Yer	Şehir Merkezi	393	38.5
	İlçe	325	31.9
	Kasaba-Köy	302	29.6
Ebeveyn Tutumu	Otoriter	137	13.4
	Demokratik	514	50.4
	İlgisiz	65	6.4
	Koruyucu	219	21.5
	Tutarsız	85	8.3

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve bağlanma stillerine ilişkin veriler Bilgi Toplama Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Sosyal Kaygı Ölçeği ile elde edilmiştir.

#### 2.3.1. Bilgi Formu

Bu formda Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve yaşadığı yer gibi demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen maddeler anket formatında yer almıştır.

Bu formda Baumrind (1991) ve Yavuzer' in (2000) ebeveyn tutumlarına ilişkin açıklamaları kaynak alınarak, araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan ebeveyn tutumları listesine yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin tutumlarını yansıttığını düşündükleri ebeveyn tutumunu açıklayan ifadeyi işaretlemeleri istenmiştir.

#### 2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) 'un geliştirmiş olan İlişki Ölçekleri Anketi, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek yetişkinlerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirmiş olup; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stili olmak üzere dört alt ölçekten oluşmuştur. Ölçekte 30 madde yer almakta ve her bir madde bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını ne derece tanımladıklarını gösterecek şekilde 7 basamaklı bir ölçek üzerinde (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) işaretlenmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa değerleri .70 civarındadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamalarında yapılan faktör analizinde 30 madde dört faktör altında toplanmış, alt ölçekler arasındaki güvenirlik katsayıları .41 ile .71 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .54 ile .78 arasında, iç tutarlılık katsayısı ise .27 ile .61 arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör,1999). Sümer ve Güngör (1999) bağlanma stillerini ölçen İlişki Anketi ve İlişki Ölçekleri Anketi'nin güvenirlik ve geçerliliğini inceleyerek kültürlerarası bir karşılaştırma yapmıştır.

### **2.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği**

Ölçek, Özbay ve Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygı içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Öğrenci popülasyonuna yönelik kullanılacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlarına uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve MMPI testinin Sosyal İçedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Bu üç faktör, sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9'dur. Test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbach Alfa değeri .83'tür. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

### **2.4. Verilerin Analizi**

Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeklerinden elde edilen verilerin analizi SPSS/WINDOWS 14.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Çeşitli değişkenlere göre gruplar arası farklılığı belirlemek için "t" testi" ve "varyans analizi", değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için "korelasyon" kullanılmıştır.



## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasında İlişkiye Ait Bulgular:**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3’de verilmiştir.

Bağlanma stilleri alt boyutlarından “güvenli bağlanma” ile sosyal kaygı alt boyutlarından “kaçınma” ( $r=.15$ ,  $p<.01$ ), “eleştirilme kaygısı” ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ) ve “bireysel değersizlik” ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

Bağlanma stilleri alt boyutlarından “korkulu bağlanma” ile sosyal kaygı alt boyutlarından “kaçınma” ( $r=.14$ ,  $p<.01$ ), “eleştirilme kaygısı” ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ) ve “bireysel değersizlik” ( $r=.17$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

Bağlanma stilleri alt boyutlarından “saplantılı bağlanma” ile sosyal kaygı alt boyutlarından “kaçınma” ( $r=.23$ ,  $p<.01$ ), “eleştirilme kaygısı” ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ) ve “bireysel değersizlik” ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

Bağlanma stilleri alt boyutlarından “kayıtsız bağlanma” ile sosyal kaygı alt boyutlarından “kaçınma” ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ), “eleştirilme kaygısı” ( $r=.29$ ,  $p<.01$ ) ve “bireysel değersizlik” ( $r=.19$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

**Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Korelasyon Tablosu**

Değişkenler	Alt Faktörler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7
Bağlanma Stilleri	1- Güvenli	18,7 5	5,1 3	1						
	2- Korkulu	16,9 9	4,2 2	.37**	1					
	3- Saplantılı	15,6 1	4,4 9	.28**	.27**	1				
	4- Kayıtsız	21,7 7	5,2 8	.25**	.33**	.49**	1			
Sosyal Kaygı	5- Kaçınma	29,0 7	7,7 5	.15**	.14**	.23**	.24**	1		
	6- Eleştirilme kayg.	26,5 6	6,2 5	.22**	.24**	.22**	.29**	.67**	1	
	7- Bireysel Değersiz	17,5 1	4,9 8	.22**	.17**	.24**	.19**	.64**	.60**	1

**Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Betimsel Bulgular ve Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları:**

Tablo 4'te görüldüğü gibi cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ( $t=-.990$ ,  $p>.05$ ); korkulu bağlanma ( $t=-.090$ ,  $p>.05$ ) ve saplantılı bağlanmanın ( $t=-.985$ ,  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma stili cinsiyete göre farklılık göstermektedir ( $t=2.608$ ,  $p<.05$ ). Kadınların kayıtsız bağlanma puan ortalamasının ( $\bar{X}=22.21$ )

erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=21.35$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde ise, kaçınma ( $t=-1.478$ ,  $p>.05$ ); eleştirilme kaygısı ( $t=-.671$ ,  $p>.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $t=-1.274$ ,  $p>.05$ ) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 4 Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları**

Değişkenler	Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Bağlanma Stilleri	Güvenli	Kadın	503	18.58	5.14	-.990	.322
		Erkek	517	18.90	5.13		
	Korkulu	Kadın	503	16.98	4.17	-.090	.929
		Erkek	517	17.00	4.26		
	Saplantılı	Kadın	503	15.47	4.56	-.985	.325
		Erkek	517	15.74	4.42		
Kayıtsız	Kadın	503	22.21	5.43	2.608	.009*	
	Erkek	517	21.35	5.10			
Sosyal Kaygı	Kaçınma	Kadın	503	28.71	7.88	-1.478	.140
		Erkek	517	29.43	7.61		
	Eleştirilme kaygısı	Kadın	503	26.42	6.52	-.671	.502
		Erkek	517	26.69	5.98		
	Bireysel Değersiz.	Kadın	503	17.31	5.10	-1.274	.203
		Erkek	517	17.70	4.87		

### 3.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin

#### Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular, tek yönlü varyans analizli (ANOVA) ve gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağına yönelik sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ( $F= .774, p>.05$ ); korkulu bağlanma ( $F= .538, p>.05$ ); saplantılı bağlanma ( $F= 2.449, p>.05$ ) ve kayıtsız bağlanma biçiminin ( $F=.124, p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Buna karşın, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre sosyal kaygı alt boyutlarından kaçınma ( $F=4.169, p<.05$ ); eleştirilme kaygısı ( $F=3.823, p<.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $F=2.744, p<.05$ ) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını test etmek amacıyla uygulanan Post Hoc testlerden LSD'ye göre; sosyo-ekonomik düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin kaçınma puan ortalaması ( $\bar{X}=30.00$ ), sosyo-ekonomik düzeyi orta ( $\bar{X}=29.05$ ) ve yüksek ( $\bar{X}=26.78$ ) olan üniversite öğrencilerinin kaçınma puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer taraftan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin eleştirilme kaygısı ( $\bar{X}=27.45$ ) ve bireysel değersizlik ( $\bar{X}=18.04$ ) puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlardan istatistiksel olarak daha yüksektir. Elde edilen bu bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeyi düştükçe sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 5- Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Değişkenler	Alt Ölçekler	SED Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark (LSD)
Bağlanma Stilleri	Güvenli	Düşük	179	19.06	5.63	.774	.462	-----
		Orta	775	18.72	5.06			
		Yüksek	66	18.16	4.61			
	Korkulu	Düşük	179	16.73	4.18	.538	.584	-----
		Orta	775	17.07	4.25			
		Yüksek	66	16.78	4.00			
	Saplantılı	Düşük	179	16.27	4.41	2.449	.087	-----
		Orta	775	15.48	4.52			
		Yüksek	66	15.30	4.20			
	Kayıtsız	Düşük	179	21.68	5.23	.124	.883	-----
		Orta	775	21.77	5.31			
		Yüksek	66	22.06	5.10			
Sosyal Kaygı	Kaçınma	Düşük	179	30.00	7.51	4.169	.016	Düşük ve Orta>Yüksek
		Orta	775	29.05	7.82			
		Yüksek	66	26.78	7.14			
	Eleştirilme kay.	Düşük	179	27.45	5.89	3.823	.022	Düşük>Yüksek
		Orta	775	26.48	6.38			
		Yüksek	66	25.06	5.34			
	Bireysel Değersizlik	Düşük	179	18.04	4.85	2.744	.050	Düşük>Yüksek
		Orta	775	17.48	5.07			
		Yüksek	66	16.37	4.15			

### **3.2 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Kardeş Sayısına Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular ve tek yönlü varyans analizli (ANOVA) sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre bağlanma stillerinin alt ölçeklerinden güvenli bağlanma ( $F= .994, p>.05$ ); korkulu bağlanma ( $F= 1.451, p>.05$ ); saplantılı bağlanma ( $F= 1.065, p>.05$ ) ve kayıtsız bağlanma stiline ( $F= .876, p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre sosyal kaygı alt ölçeklerinden kaçınma ( $F= 1.020, p>.05$ ); eleştirilme kaygısı ( $F= .999, p>.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $F= .770, p>.05$ ) puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarının onların ne bağlanma stillerinde ne-de sosyal kaygıları üzerinde önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

**Tablo 6- Kardeş Sayısına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi**

Değişkenler	Alt Ölçekler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	F	P
Bağlanma Stilleri	Güvenli	1	152	18,89	4,99	0,994	0,447
		2	285	18,4	5,02		
		3	188	18,5	5,2		
		4	170	19,38	5,34		
		5	75	19,65	5,46		
		6	70	17,97	4,51		
		7	22	18,13	4,41		
		8	26	18,65	5,44		
		9	15	20	4,2		
		10	8	17,87	8,72		
		11	9	19,44	5,89		
	Korkulu	1	152	16,98	4,14	1,451	0,153
		2	285	17,23	4,17		
		3	188	16,72	4		
		4	170	17,35	4,61		
		5	75	17,06	4,4		
		6	70	15,9	4,04		
		7	22	16,27	3,71		
		8	26	16,61	3,73		
		9	15	17,2	2,88		
		10	8	15,5	6,86		
		11	9	20,11	3,37		

Değişkenler	Alt Ölçekler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	F	P
Bağlanma Stilleri	Saplantılı	1	152	15,65	4,42	1,065	0,386
		2	285	15,33	4,318		
		3	188	15,8	4,73		
		4	170	16,01	4,73		
		5	75	16,17	4,4		
		6	70	14,55	4,56		
		7	22	15,22	4,24		
		8	26	16,42	3,54		
		9	15	16,13	4,27		
		10	8	13,75	6,25		
		11	9	14,88	2,57		
	Kayıtsız	1	152	21,96	4,75	0,876	0,555
		2	285	21,4	5,19		
		3	188	21,89	5,63		
		4	170	22,06	5,46		
		5	75	22,96	5,33		
		6	70	21	4,85		
		7	22	21,13	5,73		
		8	26	21,5	5,75		
		9	15	22,06	3,93		
		10	8	20,12	9,4		
		11	9	22,11	3,05		



Değişkenler	Alt Ölçekler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	F	P
Sosyal Kaygı	Kaçınma	1	152	28,51	8,16	1,02	0,424
		2	285	28,89	7,63		
		3	188	28,57	8		
		4	170	28,82	7,68		
		5	75	30,61	8,46		
		6	70	30,35	6,39		
		7	22	28,9	8,74		
		8	26	30,88	5,6		
		9	15	30,8	7,14		
		10	8	26,87	9,17		
		11	9	31,11	5,96		
	Eleştirilme Kaygısı	1	152	26,36	6,53	0,999	0,443
		2	285	26,14	6,39		
		3	188	26,56	6,27		
		4	170	27,04	5,92		
		5	75	27,28	6,11		
		6	70	26,31	5,91		
		7	22	27,31	5,6		
		8	26	27,23	6,15		
		9	15	28,93	5,99		
		10	8	22,37	8,22		
		11	9	25,88	6,66		
	Bireysel Değersizlik	1	152	16,89	5,33	0,77	0,658
		2	285	17,4	4,95		
		3	188	17,5	5,13		
		4	170	17,7	5,06		
		5	75	18,12	4,56		
		6	70	17,37	4,35		
		7	22	18,22	5,31		
		8	26	17,65	4,42		
		9	15	19,86	3,35		
		10	8	17,75	6,2		
		11	9	17,66	5,74		

### **3.3 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Saygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Doğum Sırasına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılaşmayla ilgili sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre bağlanma stillerinin alt ölçeklerinden güvenli bağlanma ( $F= .998, p>.05$ ); korkulu bağlanma ( $F= 1.114, p>.05$ ) ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin ( $F= .876, p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna karşın, saplantılı bağlanma ( $F= 2.020, p<.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını test etmek için yapılan post hoc testlerden LSD sonucuna göre, birinci ve ikinci sırada doğan üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma puan ortalamaları dördüncü sıradan doğan üniversite öğrencilerinin ortalamasından; sekizinci sıradan doğan üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma puan ortalamasının ise beşinci, altıncı ve dokuzuncu sırada doğan üniversite öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı alt ölçekleri doğum sırasına göre incelendiğinde, kaçınma ( $F= 1.088, p>.05$ ); eleştirilme kaygısı ( $F= 1.358, p>.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $F= .1.009, p>.05$ ) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin doğum sıralarının sosyal kaygıları üzerinde önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

**Tablo 7- Doğum Sırasına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Değişkenler	Alt Ölçekler	Doğum Sırası	n	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark (LSD)
Bağlanma Stilleri	Güvenli	1	422	19,01	5,18	0,998	0,436	-----
		2	315	18,46	5,19			
		3	142	19,11	4,83			
		4	79	18,64	5,43			
		5	20	17,55	3,94			
		6	15	16,6	4,13			
		7	11	17,09	4,84			
		8	8	18,87	4,29			
		9	8	19,75	7,44			
	Korkulu	1	422	17	3,86	1,114	0,351	-----
		2	315	17,24	4,46			
		3	142	16,97	3,94			
		4	79	16,46	4,98			
		5	20	14,9	4,74			
		6	15	17	4,39			
		7	11	15,9	4,8			
		8	8	18,25	3,73			
		9	8	17,62	6,47			
	Saplantılı	1	422	15,74	4,68	2,02	0,041	1 ve 2>4
		2	315	15,69	4,19			
		3	142	16,02	4,46			8>4, 5, 6, 9
		4	79	14,49	4,72			
		5	20	13,95	4,47			
		6	15	14	3,62			
		7	11	14,81	4,02			
		8	8	18,62	3,42			
		9	8	14,12	4,73			
	Kayıtsız	1	422	22,17	5,24	0,862	0,548	-----
		2	315	21,53	5,19			
		3	142	21,69	5,27			
		4	79	21,1	5,01			
		5	20	20,85	5,95			
		6	15	20,86	4,68			
		7	11	22,18	7,74			
		8	8	23,37	7,42			
		9	8	20,25	6,96			

Değişkenler	Alt Ölçekler	Doğum Sırası	n	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamli Fark (LSD)
Sosyal Kaygı	Kaçınma	1	422	28,73	7,87	1,088	0,368	-----
		2	315	29,18	7,96			
		3	142	29,26	6,79			
		4	79	29,13	8,85			
		5	20	29,65	5,05			
		6	15	31,2	5,82			
		7	11	32	8,16			
		8	8	33,5	3,92			
		9	8	24,87	7,43			
	Eleştirilme Kaygısı	1	422	26,53	6,4	1,358	0,211	-----
		2	315	26,44	6,21			
		3	142	26,53	6			
		4	79	27,41	6,14			
		5	20	24,7	5,27			
		6	15	28,13	4,8			
		7	11	27,09	8,58			
		8	8	30	5,2			
		9	8	22,12	5,93			
	Bireysel Değ,	1	422	17,32	5,04	1,009	0,427	-----
		2	315	17,47	5,04			
		3	142	17,87	4,49			
		4	79	17,51	5,51			
		5	20	16,85	4,33			
		6	15	17,93	4,25			
		7	11	20,27	4,4			
		8	8	20,25	5,06			
		9	8	16,25	5,8			

### 3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Bağlanma Stillerinin Yaşadığı Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin yaşam yerlerine göre bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular, tek yönlü varyans analizli (ANOVA) ve anlamlı farklılaşmayla ilgili sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ( $F= .048, p>.05$ ); korkulu bağlanma ( $F= 1.142, p>.05$ ) ve kayıtsız bağlanma stiline ( $F=.589, p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; saplantılı bağlanma ( $F=2.963, p<.05$ ) stiline ise farklılaştığı görülmektedir ( $F= 2.963, p>.05$ ). Saplantılı bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre ortaya çıkan farkın kaynağını test etmek için yapılan Post-Hoc testlerden LSD’ye göre, kasaba-köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma stili puan ortalamasının ( $\bar{X}=16.07$ ) ilçelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma stili puan ortalamasından ( $\bar{X}=15.20$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre sosyal kaygı alt ölçeklerinden kaçınma ( $F= 7.240, p<.05$ ); eleştirilme kaygısı ( $F= 4.618, p<.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $F= 3.705, p<.05$ ) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark görülmektedir. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını test etmek amacıyla uygulanan Post Hoc testlerden LSD’ye göre; kasaba-köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin kaçınma ( $\bar{X}=30.35$ ) ve eleştirilme kaygısı ( $\bar{X}=27.47$ ) puan ortalamaları, ilçe ve şehir merkezinde yaşayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer bir biçimde, kasaba-köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin bireysel değersizlik puan ortalaması ( $\bar{X}=18.10$ ) şehir merkezinde yaşayan üniversite öğrencilerinin değersizlik puan ortalamasından ( $\bar{X}=17.07$ ) anlamlı düzeyde yüksektir.

Kasaba veya köyde yaşayan sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 8- Yaşam Yerlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Değişkenler	Alt Ölçekler	Yaşadığı Yer	n	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark (LSD)
Bağlanma Stilleri	Güvenli	Şehir Merkezi	393	18,73	5,37	0,048	0,953	-----
		İlçe	325	18,7	5,14			
		Kasaba-Köy	302	18,82	4,82			
	Korkulu	Şehir Merkezi	393	16,84	4,37	1,142	0,32	-----
		İlçe	325	16,88	4,15			
		Kasaba-Köy	302	17,3	4,09			
	Saplantılı	Şehir Merkezi	393	15,59	4,6	2,963	0,05	Kasaba-Köy>İlçe
		İlçe	325	15,2	4,47			
		Kasaba-Köy	302	16,07	4,33			
	Kayıtsız	Şehir Merkezi	393	21,85	5,55	0,589	0,555	-----
		İlçe	325	21,52	4,96			
		Kasaba-Köy	302	21,95	5,26			
Sosyal Kaygı	Kaçınma	Şehir Merkezi	393	28,1	7,97	7,24	0,001	Kasaba-Köy>İlçe ve Şehir Merkezi
		İlçe	325	29,06	7,77			
		Kasaba-Köy	302	30,35	7,28			
	Eleştirilme Kaygısı	Şehir Merkezi	393	26,24	6,83	4,618	0,01	Kasaba-Köy>İlçe ve Şehir Merkezi
		İlçe	325	26,09	5,92			
		Kasaba-Köy	302	27,47	5,72			
	Bireysel Değersizlik	Şehir Merkezi	393	17,07	5,29	3,705	0,025	Kasaba-Köy>Şehir Merkezi
		İlçe	325	17,48	4,83			
		Kasaba-Köy	302	18,1	4,68			

### 3.5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular, tek yönlü varyans analizli (ANOVA) ve anlamlı farklılaşmayla ilgili sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin, ebeveyn tutumlarına göre bağlanma stilleri alt boyutlarından; güvenli ( $F=4.323$ ,  $p<0.05$ ), saplantılı ( $F=5.071$ ,  $p<0.05$ ) ve kaygılı ( $F=5.071$ ,  $p<0.05$ ) bağlanma stili puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Güvenli bağlanma alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde; ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=5.92$ ); otoriter ( $\bar{X}=5.49$ ), demokratik ( $\bar{X}=4.90$ ), koruyucu ( $\bar{X}=5.19$ ) ve tutarsız ( $\bar{X}=4.71$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu ve aralarında fark olduğu bulunmuştur. Saplantılı bağlanma alt boyutundan alınan puanlar açısından ebeveynlerini koruyucu olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=4.57$ ); otoriter ( $\bar{X}=4.25$ ), demokratik ( $\bar{X}=4.54$ ), ilgisiz ( $\bar{X}=4.18$ ) ve tutarsız ( $\bar{X}=4.16$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamalarından yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma alt boyutundan alınan puanlar açısından ebeveynlerini koruyucu olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=5.39$ ); otoriter ( $\bar{X}=5.35$ ), demokratik ( $\bar{X}=5.23$ ), ilgisiz ( $\bar{X}=4.88$ ) ve tutarsız ( $\bar{X}=5.05$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamalarından yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Korkulu bağlanmadan alınan puanlar açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, ebeveyn tutumlarına göre sosyal kaygı alt boyutlarından sosyal kaçınma ( $F=9.488$ ,  $p<0.05$ ), eleştirilme kaygısı ( $F=7.063$ ,  $p<0.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $F=8.363$ ,  $p<0.05$ ) puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sosyal kaçınmadan alınan puanlar açısından ebeveynlerini otoriter olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=8.43$ ); demokratik ( $\bar{X}=7.50$ ), ilgisiz ( $\bar{X}=8.31$ ), koruyucu ( $\bar{X}=7.32$ ), tutarsız ( $\bar{X}=7.26$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamalarından yüksek olup, fark istatistiksel olarak

anlamli bulunmuytur. Elestirilme kaygisından alınan puanlar açasından ebeveynlerini otoriter olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=6.94$ ); demokratik( $\bar{X}=5.94$ ), ilgisiz( $\bar{X}=6.55$ ), koruyucu ( $\bar{X}=6.04$ ), tutarsız( $\bar{X}=6.38$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamarından yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamli bulunmuytur. Bireysel değersizlikten alınan puanlar açasından ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan bireylerin ortalamaları ( $\bar{X}=6.14$ ); otoriter ( $\bar{X}=5.18$ ), demokratik( $\bar{X}=4.74$ ), koruyucu ( $\bar{X}=4.69$ ), tutarsız( $\bar{X}=5.01$ ) olarak algılayan bireylerin ortalamarından yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamli bulunmuytur.



**Tablo 9- Ebeveyn Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel Bulgular, Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Değişkenler	Alt Ölçekler	Algılanan Ebeveyn Tutumu	n	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark (LSD)
Bağlanma Stilleri	Güvenli	Otoriter	137	18,64	5,49	4,323	0,002	İlgisiz, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	18,16	4,9			
		İlgisiz	65	19,96	5,92			
		Koruyucu	219	19,48	5,19			
		Tutarsız	85	19,6	4,71			
	Korkulu	Otoriter	137	17,11	4,2	1,402	0,231	-----
		Demokratik	514	16,69	4,14			
		İlgisiz	65	17,35	4,22			
		Koruyucu	219	17,31	4,31			
		Tutarsız	85	17,49	4,43			
	Saplantılı	Otoriter	137	16,17	4,25	5,071	0	Otoriter, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	15	4,54			
		İlgisiz	65	15,81	4,18			
		Koruyucu	219	16,33	4,57			
		Tutarsız	85	16,37	4,16			
	Kayıtsız	Otoriter	137	22,45	5,35	4,398	0,002	Otoriter, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	21,16	5,23			
		İlgisiz	65	21,41	4,88			
		Koruyucu	219	22,42	5,39			
		Tutarsız	85	23,01	5,05			

Değişkenler	Alt Ölçekler	Algılanan Ebeveyn Tutumu	n	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark (LSD)
Sosyal Kaygı	Kaçınma	Otoriter	137	30,37	8,43	9,488	0	Otoriter, İlgisiz, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	27,66	7,5			
		İlgisiz	65	30,26	8,31			
		Koruyucu	219	30,23	7,32			
		Tutarsız	85	31,64	7,26			
	Eleştirilme kaygısı	Otoriter	137	27,17	6,94	7,063	0	Otoriter, İlgisiz, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	25,61	5,94			
		İlgisiz	65	27,38	6,55			
		Koruyucu	219	27,32	6,04			
		Tutarsız	85	28,7	6,38			
	Bireysel Değersizlik	Otoriter	137	18,24	5,18	8,363	0	Otoriter, İlgisiz, Koruyucu ve Tutarsız>Demokratik
		Demokratik	514	16,69	4,74			
		İlgisiz	65	18,84	6,14			
		Koruyucu	219	17,93	4,69			
		Tutarsız	85	19,17	5,01			

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıya ilişkin elde edilen bulguların, mevcut kuramsal literatür desteğiyle tartışılmasına ve değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Araştırmada cinsiyete göre bağlanma stili incelendiğinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kayıtsız bağlanma stillerine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerde olumlu benlik ve olumsuz başkaları imajı vardır. Bu durum da, bu bireylerin yakın ilişkilere karşı kayıtsız kalmasına neden olmaktadır. Bu bireyler ilişkilerde sevgi ve güvene inanmaz, duygulara karşı ilgisizdirler, sosyal becerileri düşüktür, genelde öfkeli ve gergin olurlar fakat olumsuz duyguları bastırarak saklama eğilimi gösterirler (Cooper, Shaver & Collins, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Sroufe & Jacobvitz, 1989). Sosyal kaygı düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada cinsiyetler bağlamında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeyi düştükçe sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin kaçınma puan ortalaması, sosyo-ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin kaçınma puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Öte yandan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik puan ortalamaları, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlardan istatistiksel olarak daha yüksektir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini değersiz hissetmekte, eleştirilmekten kormakta ve kaçınma eğilimi göstermektedirler.

Sosyo-ekonomik düzeyleri düşük bireyler toplum içerisinde, bu duygularının diğer insanlara göre bir eksiklik olarak algılamaktadır. Bu algı olumsuz bir benliğe sahip olmalarına ve dolayısıyla diğer insanlarla ilişki kurmakta zorlanmalarına neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sosyal ilişkilerinde zayıf nitelikte iletişim becerileri sergilemektedirler. Erözkan ve Yılmaz (2006)' çalışmasının bulguları da bu durumu desteklemektedir.

Kardeş sayısına ilişkin yapılan karşılaştırmada bağlanma stilleri ve sosyal kaygıya ilişkin anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin

kardeş sayıları, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir değişken değildir.

Sosyal kaygı düzeylerine ilişkin doğum sırasına göre yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bağlanma stilleri alt boyutlarından sadece saplantılı bağlanmaya ilişkin yapılan karşılaştırmada, birinci ve ikinci çocuğun dördüncü çocuğa göre, sekizinci çocuğun ise beşinci, altıncı ve dokuzuncu çocuğa daha saplantılı bağlanma geliştirdiği tespit edilmiştir.

Yaşam yerleri açısından yapılan karşılaştırmada, bağlanma stilleri alt boyutlarında saplantılı bağlanma yönünde farklılaşma görülmektedir. Kasaba ve köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin daha saplantılı bağlanma stiline sahip oldukları bulgusuna rastlanmaktadır. Sosyal kaygıya ilişkin yaşam yerleri arasında yapılan karşılaştırmada ise kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinin kaçınma ve kritize etme puan ortalamaları, ilçe ve şehir merkezinde yaşayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamasında anlamlı bir biçimde yüksektir. Benzer bir biçimde, kasaba-köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin değersizlik puan ortalaması şehir merkezinde yaşayan üniversite öğrencilerinin değersizlik puan ortalamasından anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Toplumsal yapı içerisinde şehir, köy ve kasaba arasında sosyolojik, kültürel ve ekonomik farklılıklar vardır. Öte yandan, şehirde yaşayan insanlar fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal anlamda nazaran daha fazla uyarıcıyla karşı karşıyadır. Örneğin teknolojik bir alet şehirde hemen kullanılabilirken köyde birkaç yıl sonra kullanılabilir. Dolayısıyla köy ya da kasabada yaşayan insanlar bu tip durumları eksiklik olarak algılayıp kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu özelliklerinden eleştirilmekten korkmakta ve mümkün olduğunca sosyal ortamlara girmemeyi tercih etmektedirler. Bireylerin yaşam yerleri, sosyal ortamlarda kurduğu ilişkileri etkileyebilmektedir.

Ebeveyn tutumlarına göre bağlanma stilleri arasında yapılan karşılaştırmada, ebeveynini koruyucu olarak algılayan bireylerin otoriter, demokratik, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan bireylere daha saplantılı bağlanma geliştirdikleri görülmektedir. Yine ebeveynini koruyucu olarak algılayan bireylerin, otoriter, demokratik, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan bireylere daha saplantılı bağlanma

geliştirdikleri sonuçlarına rastlanmıştır. Koruyucu tutum sergileyen ebeveynler çocuklarının yerine düşünür, plan yapar ve çoğu zaman çocuklarının fikrini almadan onların hayatları hakkında karar verirler. Bu tip ebeveynler genellikle çocukları yetişkin olsa bile, bunu görmek istemezler koruyucu tutumlarından taviz vermemeye çalışırlar. Koruyucu ebeveynler böyle davranarak çocuklarına iyilik yaptıklarını düşünürler, asla çocuklarında meydana gelecek olumsuz duygulara sebep olacaklarını düşünmezler. Bu tutumla yetişen bir karar verme stratejileri geliştiremez ve zamanla sosyal ortamlarda ya da yakın ilişkilerinde kendini eksik ve değersiz hissedebilir. Araştırma sonucunda ebeveyn tutumlarının bağlanma stillerinin üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

## ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- 1) Anne-bebek arasında kurulan ilk bağ bireyin daha sonraki yaşamında kurduğu sosyal ilişkileri şekillendirdiği göz önünde bulundurulduğunda anne-baba eğitimine önem verilmesi bağlamında toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- 2) Kişiler arası sağlıklı ilişkilerin kurulması bireyin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı oldukça önem taşımaktadır. Bu konuda üniversitede bulunan psikolojik danışma servislerinin bu konulara yönelik hizmet vermesi gerekmektedir.
- 3) Bireylerin ve toplumun psikolojik sağlığının iyileştirilmesi için yazılı ve sözlü basın organlarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı konulu yayınlar yapması faydalı olacaktır.
- 4) Bağlanma stillerinin önemli temellerinin 0-6 yaş aralığına yani okulöncesi döneme denk geldiği göz önünde bulundurulduğunda, ailenin, okulöncesi öğretmeninin ve okulöncesi eğitiminin önemi açıkça görülmektedir. Bu anlamda okulöncesi eğitimin önemli olduğu konusunda toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- 5) Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısının az olduğu görülmektedir. Bu konularda çalışmalar yapılarak literatür zenginleştirilmelidir.

## KAYNAKÇA

Ainsworth, M. (1969). Object Relations, Dependency and Attachment: A Theoretical Review of Infant- Mother Relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

Ainsworth, M. D. S., Bleher, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth-Shalter, M.D.S. (1991). "Attachment beyond infancy". *American Psychologist*, 44, 709-716.

Albano, A. M. (2000). Treatment of Social Phobia in Adolescents: Cognitive Behavioral Programs Focused on Intervention and Prevention. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14, 1-11.

Albano, A.M., Chorpita, B.F. & Barlow, D.H., (2003). Childhood anxiety disorders. E. J. Mash ve R. A. Barkley (ed.), *Child psychopathology* ( pp. 279-329). New York: Guilford.

Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G., Barlow, D.H., (1995).  
Children and Adolescents: Assessment and treatment. R.G. Heimberg,  
M.R. Liebowitz, D. A., Hope, & F. R. Schneier (ed), *Social phobia:  
Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 387-425). New York: The  
Guilford Press.

Albano, A.M., Chorpita, B.F. ve Barlow, D.H., (2003). Childhood anxiety  
disorders. E. J.Mash ve R. A. Barkley (ed.), *Child psychopathology*  
(sf. 279-329). New York: Guilford.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1989). *DSM-III-R Tanı Ölçütleri Başvuru El  
Kitabı*. Çev., Köroğlu, E., 3. Baskı. Hekimler Yayın Birliği. Ankara.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve  
Sayımsal El kitabı (DSM-IV)*, 4. Baskı, Washington D.C.,  
Çev., Köroğlu, E., Hekimler Birliği Yayınları, Ankara.

Antonovsky A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people  
manage stres and stay well. *Journal of Social Psychology*, 126,213-  
225. Birliği Yayınları, Ankara.



Aydın, A. (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective". *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 226-244.

Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11,56-95.

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

Beck, A.T., Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozukluklar ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*, (çev:V.Öztürk). İstanbul: Literatür Yayınları.

Beidel D.C., Turner S.M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults: The Nature And Treatment Of Social Phobia*. Washington DC: *American Psychological Association*.

Beidel D.C., Turner S.M., & Morris T.L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38 (6), 643-650.

Berksun, O.E., (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. 2.Baskı, Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Yayın No:7.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, Vol.1, Attachment. New York Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Seperation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology in The Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*,130,201-210.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock  
London.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol.3. Loss: Sadness and Depression*.  
New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment And Loss: Vol. 1. Attachment* (2. Basım). New  
York: Basic Books.

Bowlby, J. (1986). *The nature of the child's tie to his mother. Essential  
Papers On Object Relations*, 1. baskı, Buckley P (Ed.) New York  
University Press, 153-199.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy  
Human Development*. New York: Basic Books.

Brennan, K. A., Shaver, P.R. & Tobey, A.E. (1991). Attachment styles,  
gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal  
Relationships*, 8, 451-466.

Bretherton, I. (1987). New Perspective on Attachment Relations: Security, Communication, and Internal Working Models. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development*, (pp.1061-1110). New York: Wiley.

Bretherton, I., Munholland, K.A. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships. A Construct Revisited In J. Cassidy, & P.R. Shaver, (Eds), *Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*. (89-114). New York. The Guilford Press.

Burger, J.M., (2006). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioglu), 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butler, G., (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. First Publishing, GP: by Robinson Publishing LTD.

Bylsma, W. H. - Cozzarelli, C. - Sümer, N. (1997) Relation between adult attachment styles and global self-esteem, *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.

Carducci, B.J. & Zimbardo, P.G. (1995). Are you shy? *Psychology Today*.

Clark, D., Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia.

Cohn, D.A. (1990). Child – mother attachment of six year olds and social competence at school. *Child Development*, 61, 152-162.

Cohn D.A., Patterson, C., & Christopoulos, C. (1991). The family and children's peer relations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 315- 346.

Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins N. L. (1998) Attachment Styles, Emotion Regulation, And Adjustment In Adolescence. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74, 1380-1397.

Corey, G., (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing.

Crain, W. (1992). *Theories of Development: Concepts and Applications*, USA: Prentice-Hall, Inc.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağdaş, A. (2003). *Annē - Baba - Çocuk İletisimi*. Eğitim Kitabevi Yayınları: 20, Konya.

ICD-10 (World Health Organization). (1993). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria*, Geneva:WHO.

Dannahy, L., ve Stopa, L., (2006). Post-Event processing in Social Anxiety. *Behaviour Research Therapy*, 48, 23-56.

Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39, 79-86.

Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and Psychopathology*, 2, 47-60.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 38, 1025-1034.

Erdoğan, İ. (2002). *İletişimi Anlamak*. Ankara: Erk Yayıncılık.

Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eren Gümüş, A., (2002). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eren Gümüş, A. (2006). *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunumu Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2, 7-11.

Erkan, Z., Çam, S. ve Güçray, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:10, 64-75.

Erözkan, A. (2004a). Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik, Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma, *Basılmamış Doktora Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Erözkan, A. (2004b). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 155-175.

Erözkan, A., Yılmaz, B. (2006). Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim becerilerini Etkileyen Faktörler. *Muğla Ulusal I. Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi-Bildiri Özetleri Kitabı*,117.

Erözkan, A. ve Yılmaz, B. (2007). Kışilerarası İlişkilerde Önemli Bir Alt Yapı: Bağlanma Stilleri. *Ulusal Teknik Eğitim, Mühendislik ve Eğitim Bilimleri Genç Araştırmacılar Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı*. Kocaeli.



Etzion-Carasso, A., & Oppenheim, D. (2000). Open mother-preschooler communication: Relations with early secure attachment. *Attachment and Human Development*, 2, 347-370.

Foa, E.B., Kozak, M.J., (1986). Emotional processing of fear: Exposure to cognitive information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.

Genius, M.L. (1995). Long-Term Consequence of Childhood Attachment: Implication for Counseling Adolescent. *Journal of Advancement of Counseling*, 17.

Gormally, J., Varvil-Weld, D., Raphael, R. and Sipps, G. (1981). Treatment of Socially Anxious College Men Using Cognitive Counseling and Skills Training. *Journal of Counseling Psychology*, 28 (2), 147-157.

Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models Of The Self And Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures Of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67, 430-445.

Güngör. D. (2000). *Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya Selçuk Üniversitesi.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan C, & Shaver D. (1987). Romantic love conceptualizing as an attachment process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan,C., Shaver, P. R.,& Bradshaw,D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1992). Broken attachments: Relationship loss from the perspective of attachment theory. In T.L. Orbuch (Ed.), *Close Relationship Loss: Theoretical Approaches*, New York: Springer-Verlag.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Heckelman, L.R., & Schneier, F.R. (1995). Diagnostic issues. Richard G. Heimberg, Michael R. Liebowitz, Debra A. Hope & Franklin, R. Schneier (Ed.) *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp.3-20). New York: Guilford Press.

Heimberg, R.G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51, 101-108.

Heimberg, R.G., Becker, R.E. (2002). *Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Phobia*. New York: The Guilford Press.

Herbert, J. D., Rheingold, A. A. & Goldstein, S. G. (2002). Brief Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. Albano, A. M., Antony, M. M. & Stetson, B., Wagner, E. (Ed.), New York: Association for Advancement of Behavior Therapy.

Hillard, E.B. (2005). *Living Fully with Shyness and Social Anxiety*. New York: Marlow.

Hinde, A.R., & Stevenson-Hinde, J. (1991). Perspectives on Attachment. In C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde and P.Marris (Eds.), *Attachment across the Life Cycle*, London: Routledge.

Hofmann, S. G. (2007). Painfully shy, Socially Phobic: *An Inquiry Into The World Of Social Anxiety. Shy Children, Phobic Adults: Nature and Treatment of Social Anxiety Disorder*.

Hortaçsu N., Cesur S., & Oral A. (1993). Relationships between depression and attachment styles in parent-and institution- reared Turkish children. *J. Genet Psychol*, 154, 329-337.

Hortaçsu, N., (1991) *İnsan İlişkileri*. Ankara, İmge Kitapevi.

Işık, E., (1996). *Anksiyete Bozuklukları; Somatomorf Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar*, Ankara: Kent Matbaası.

Işık, E. & Taner, Y. I. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. (Birinci Baskı). İstanbul: Golden Print.

Işınsu, M. (2003). *İkili İlişki Biçimi ve Süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Jacobson, J.L., Wille, D.E. (1986). The influence of attachment pattern on developmental changes in peer interaction from the toddler to the preschool period. *Child Development*, 57, 338-347.

Jeager, E., Hahn, N.B. & Hahn, M. (2000). Attachment in Adult Daughters of Alcoholic Fathers. *Addiction*, 95, 267-276.

Janet, P. (1903). *Les Obsessions et al Psychasthénie*. Paris: Alcan.

Joseph, R. (1992). *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*. New York, Plenum Press.

Kalehzan, B. M. (1993). *The Relationship between Adult Attachment Style, Interpersonal Problems, and the Manifestation of Symptoms in Clinical Depression*. Unpublished Doctoral Dissertation, Pacific Graduate School of Psychology, United States, California.

Kaplan H.I., Sadock B.J., & Grebb J.A. (1994). *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland.

Kayahan, A. (2002). *Annelerin Bağlanma Stilleri ve Çocukların Algıladıkları Kabul ve Reddin Çocuk Ruh Sağlığı ile İlişkileri*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir.

Kazdin, E.A., (2000). Social Phobia. *Encyclopedia of Psychology*, Oxford University Press.

Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth*. New York: Springer.

Keskingöz, B. (2002). *Üniversite Öğrencileri ile Anoreksiya Nevroza Tanısı Alan ve Almayan Bireylerde Bağlanma Biçimleri Kişiler Arası Şemalar ve Yeme Örüntüsü Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe üniversitesi. Ankara.

Koçak A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Köknel, Ö. (1998). *Dolu Dolu Yaşamak*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. 3. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (2000). *İlköğretimde Rehberlik*. II. Baskı. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

- Leary, M.R. (1983). *Understanding social anxiety: Social, personality and clinical perspectives*. Beverly Hills, Ca: Sage.
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1995). *Social anxiety*. London. The Guilford Press.
- Leary, M.R. (2001). Social Anxiety As An Early Warning System: A Refinement and Extension of The Self-Presentational. *Theory of Social Anxiety*. In S.G.
- Lecrubier, Y., Wittchen, H.U., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A. & Knapp, M. (2000) A European perspective on social anxiety disorder. *European Psychiatry, 15*, 5-16.
- Leichsenring E. 2007. *Psychodynamic Psychotherapy for Social Phobia: A Treatment Manual Based on Supportive-Expressive Therapy*. Bull Menninger Clin; 71, 57-58.
- Levent B.A., Uğuz Ş, & Aydın H. (2006) Sosyal Fobi: Etiyoloji, Klinik Gidiş, Komorbidite ve Tedavisi. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri, 2*, 26-29.
- Lewis, M., Feiring, C. & Rosenthal, S. (2000). Attachment Over Time. *Child Development, 71*, 707-720.
- Levy, K.N., Blatt, S.J., Shaver, P.R. (1998). Attachment Styles and Parental Representation. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 407-419.

- Lopez, F. G. & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 355-364.
- McCutcheon, L.E. (1998). Self-defeating personality and attachment revisited. *Psychological Reports*, 83, 1153-1154.
- McNelles, L.R. & Connolly, J.A. (1999). Intimacy between adolescent friends: Age and Gender Differences in intimate Affect and Intimate Behaviours. *Journal Research Adolescent*, 9.
- Mikulincer, M., Florian, V., Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Mikulincer, M & Florian, V. (1998). Terror management in childhood: Does death conceptualization moderate the effects of mortality salience on acceptance of similar and different others? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1104-1112.
- Masia, C.L., Morris, T.L. (1998). Parental factors associated with social anxiety: Methodological limitations and suggestions for integrated behavioral research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 211-228.
- Mickelson, K.D; Kessler, R.C. & Shaver, P.R. (1997). Adult Attachment in a Nationally Representative Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092-1106.



Miller, R. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social skill, and socialevaluation. *Journal of Personality*, 63, 315-339.

Miller, R. S. (2001). Embarrassment and social phobia: Distant cousins or close kin? S.G.Hofmann, ve P. M. DiBartolo (Ed.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 65-85). Boston: Allyn and Bacon.

Miller, R. S. (2001). Shyness and embarrassment compared: Siblings in the service of social evaluation. W.R. Crozier ve L.E. Alden (Ed.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (pp. 281-300). Chichester, UK, Wiley.

Özbay, Y., & Palancı, M. (2001). *Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçelik ve Güvenirlik Çalışması*. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ODTÜ, 5-7 Eylül, Ankara.

Özbay, M. H. & Göka, S. (2004). *Her Halde İnsan*. Ankara: Elips Kitap.

Öztürk, M. O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, M., Sayar, K., Ugurad, I., & Tüzün, Ü., (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*; 15, 60-64.

Patrick M, Hobson P, Castle D & ark. (1994) Personality disorder and mental representation of early social experience. *Development and Psychopathology*, 6:375-388.

Perry, B.D. (1996). *Bonding and Attachment in Maltreated Children: Consequence of Emotional Neglect in Childhood. Maltreated Children: Experience, Brain Development the Next Generations*. New York: W.W. Norton & Company.

Pickover, S. (2002). Breaking the Cycle: A Clinical Example of Disrupting an Insecure Attachment System. *Journal of Mental Health Counselling*, 24, 358-366.

Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 375-387.

Rapee, R.M. (1995). Descriptive Pschopathology of social phobia. Heimberg R. G., Lieboewitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., (Ed.), *Social Phobia. Diagnosis, Assesment and Treatment*. (41-66). New York: The Guilford Press.

Rice, K.G., & Cummins, P.N. (1996). Late and Parent Perceptions of Attachment: An Exploratory Study of Personal an Social Well-Being. *Journal of Cöunseling and Development*, 75, 50-58.

- Rice, K.G. & Mizerdah, S.A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Rubin, K.H., Asendorpf, J. (1993). *Social withdrawal, inhibition and shyness in childhood*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Savaşır, I., Soygüt, G., ve Kağıtçıbaşı, E. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Üçüncü baskı, Türk Psikologlar Derneği. Ankara.
- Sayan, A. (2005). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Öğrencilerin Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Sayıl, M., Uçanok, Z., & Güre, A. (2002): Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler, Aile ile Çatışma Alanları ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9( 3), 155-166.
- Scher, A., Mayselless, O., (1994). Mothers' Attachment with Spouse and Parenting in the First Year. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 601-609.
- Schlenker, B.R., Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 51-64.

- Shepherd, M.R., ve Edelman, R.J., (2005), Reasons for \_nternet Use and Social Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39:949-958.
- Shulman, S. Elicker, J & Sroufe, L.A. (1994). Stages of friendship growth in preadolescence as related to attachment history. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 341-361.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. (1998). Attachment in Adulthood. In J.A. Simpson and W. S.Rholes(Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press
- Soygüt, G. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma ilişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7, 63-77.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 88-99.
- Sroufe, L.A.,& Fleeson, J. (1986). Attachment and the contructionsof relationships.W. Hartup ve Z. Rubin (ed.), *The nature and development of relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L.A.,& Jacobvitz, D. (1989). Diverging Pathways, Developmental Transformation, Multiple Etologies and The Problem of Continuity in Development. *Human Development* 32, 79-97.

Stravynski, A. and Diğ. (1982). Social Skills Problems in Neurotic Outpatients. *Archives of General Psychiatry*, 39, 1378-1385.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.

Sweeney, L., Rapee, M., (2001). Social Phobia in Children And Adolescents: Psychological Treatments. W.R. Crozier and L.E. Alden (ed.). *International handbook of social anxiety : Concepts, research and interventions relating to the self and shyness*, (525-537). West Sussex: John Wiley and Sons, Ltd.

Türkçapar, H., M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2, 247- 253.

Tolan Çakmak, Ö., (2002). Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ward A, Ramsay R, Turnbull S, & Benedettini M, (2000). Treasure J. *Attachment patterns in eating disorders: past in the present*. Int J Eat Disord 2000; 28:370-376.

Waters, E., Hamilton C.E., & Weinfield, N.S. (2000). The Stability of Attachment Security From Infancy to Adolescence and Early Adulthood: General Introduction. *Child Development*, 71(3), 678-683.

Waters, E. & Diğerleri, (2002). Bowlby's secure base theory and social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment & Human Development*, 4(2), 230-242.

WHO. The ICD-10 *Classification of Mental and Behavioral Disorders*, Geneva: World Health Organization (ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması, Çevirenler: Çuhadaroğlu F., Kaplan İ., Özgen G., Öztürk O., Rezaki M. ve Uluğ B.), (1993). Ankara, Medikomat.

Waters, E., Hamilton C.E., & Weinfield, N.S. (2000). The Stability of Attachment Security From Infancy to Adolescence and Early Adulthood: General Introduction. *Child Development*, 71(3), 678-683.

Yavuzer, H. (1999). *Ana- Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul. Remzi Kitabevi

Yolaç, P., (1996). Sosyal Fobide Psikolojik Tedavi. *3P Dergisi*.

Zeifman, D., Hazan, C., (2000). Aprocess Model of Adult Attachment Formation. In W. Ickes, S.Duck (Eds.) *The Social Psychology of Personal Relationships*. pp. 180-195. New York: Jonh Wiley& Sons, Inc.

Zimbardo, P. G. (1986). The Stanford shyness project. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, (pp. 17-25). New York: Plenum.



## EK I BİLGİ TOPLAMA FORMU

Bu araştırma kendinize ve ilişkilerinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Lütfen her soru grubunun başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve soruları buna göre yanıtlayınız. Soruları içtenlikle ve doğru yanıtalamanız önemlidir. Katkınız için çok teşekkür ederiz.

1. CİNSİYETİNİZ: KIZ ( ) ERKEK ( )

2. SOSYO-EKONOMİK DÜZEYİNİZ:

DÜŞÜK ( ) ORTA ( )  
YÜKSEK ( )

3. KARDEŞ SAYISI:

1( ) 2( ) 3( ) 4( )  
DİĞER( )

4. KAÇINCI ÇOCUK OLDUĞUNUZ:

1( ) 2( ) 3( ) 4( )  
DİĞER( )

5. YAŞADIĞINIZ YER:

ŞEHİR MERKEZİ ( ) İLÇE ( )  
KASABA/KÖY ( )



## 6. ANNE-BABANIZIN (EBEVEYNİNİZİN) SİZE YÖNELİK TUTUMLARI:

Anne ve babanızı, size yönelik duygu, düşünce ve davranışları bağlamında – kişisel, akademik ve kişilerarası özelliklerinizi de değerlendirdikleri noktada- sergiledikleri ebeveyn bakımından nasıl algılamaktasınız?

**Otoriter** ( ) Çocuğunu yanlış yapacağından korktuğu için sürekli kontrol eden, kuralcı, cezalandırıcı, her zaman kendisinin doğru olduğuna inanan, “ya hep ya hiç” türü mantık dışı inançları olan ve kendi gibi düşünmediğinde çocuğuna değer vermeyen anne-baba tutumudur.

**Demokratik** ( ) Çocuğunu farklı bir kişi olarak kabul eden, ona saygı duyan, başarısını ödüllendiren, sevgisini esirgemeyen, sorumluluk sahibi bir kişi olabilmesi için fırsatlar ve olanaklar sağlayan anne baba tutumudur.

**İlgisiz** ( ) çocuğunu etkin olarak dinlemeyen, çocuğun zamanını, nerede, nasıl, kiminle geçirdiğine duyarsız kalan, çocuğuna yeterli uyarıcıyı sağlamayan, çocuğunun bir çok uyarısına tepkisiz kalan anne baba tutumudur.

**Koruyucu** ( ) çocuğunun işini, kararını, sorumluluğunu ve yetkisini elinden alarak- ki bu durum çocuğun iyiliği içindir diye düşünülen- çocuğu adına kararlar veren, - çoğu kez sevecenlikle- ve böylece çocuğunda eksiklik duygularının oluşmasına neden olan anne baba tutumudur.

**Tutarsız** ( ) çocuğuna bazen çok sert bazen de olumlu tepkiler veren, ne zaman ödüllendireceği ne zaman cezalandıracağı belli olmayan, anne babanın tutumları arasında tutarsızlık- anne ve babanın birbirine aykırı ceza ve eğitim anlayışlarına sahip olmasının da etkisi ile- olan, çocuğun ikilem içinde, tutarsız ve güvensiz olmasına neden olan anne-baba tutumudur.

## EK II İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

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

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamıyla

Tanımlamıyor.

tanımlıyor.

beni tanımlıyor

1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım	1	2	3	4	5	6	7
4.Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim	1	2	3	4	5	6	7
5.Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7.İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9.Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13.Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14.Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana ,benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla , benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

## EK III SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda gençlerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yaşantılarını temsil eden çeşitli durumlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir yaşantının sizde ne sıklıkla olduğunu düşününüz. Cevabınızı 1 ile 5 aralığında belirleyerek işaretlemenizi yapınız.

(1) Hiçbir zaman (2) Çok az (3) Ara sıra (4) Sık sık (5) Her zaman

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

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler:**

Adı Soyadı: Anış AYBERK

Doğum Yeri: OSMANİYE

Doğum Tarihi: 12/03/1984

Medeni Hali: Bekar

### **Eğitim Durumu:**

Lise: 1999-2002 –Osmaniye Anadolu Lisesi OSMANİYE

Lisans: 2002-2006 – Muğla Üniversitesi Okulöncesi Öğretmenliği

Yüksek Lisans: Muğla Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı (Tez Aşaması)

### **Yabancı Dil:**

İngilizce:

### **İş Deneyimi:**

M.E.B.Muğla Özel Mehmetler Coşku Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi 2007-2009

Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi (Araştırma Görevlisi), 2009 – devam ediyor