

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE SOSYAL
ANKSİYETE BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer ÇAÇAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

İSTANBUL – 2020

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE SOSYAL
ANKSİYETE BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer ÇAÇAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ömer ÇAÇAN

03.11.2020

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Engin EKER'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarım ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme, babama ve tüm aileme teşekkürlerimi sunarım.

Ömer ÇAÇAN

03.11.2020

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. Sosyal Anksiyete	8
1.2. Sosyal Anksiyetenin Tarihçesi	9
1.3. DSM-5 (2013) Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabında Yer Alan Toplumsal Anksiyete Bozukluğu Tanımı ve Tanı Özellikleri	10
1.4. Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi	12
1.5. Sosyal Anksiyetenin Oluşumunda Etkili Faktörler	13
1.5.1. Biyolojik Faktörler	13
1.5.2. Çevresel Faktörler	13
1.5.3. Psikolojik Faktörler.....	14
1.5.3.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Anksiyete.....	14
1.5.3.2. Psikanalitik Yaklaşımına Göre Sosyal Anksiyete	16
1.5.3.3. Sosyal Beceri Yaklaşımına Göre Sosyal Anksiyete	18
1.6. Sosyal Anksiyete ile İlgili Araştırmalar	18
1.6.1. Türkiye’de Sosyal Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
1.6.2. Dünya’da Sosyal Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar	19
1.7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	21
1.7.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki	22
1.8. Duygu Düzenleme.....	23
1.8.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	24

BÖLÜM 2: YÖNTEM	27
2.1. Araştırmanın Modeli	27
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
2.3. Veri Toplama Araçları	27
2.3.1. Sosyo – Demografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ).....	28
2.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	29
2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	29
2.4. Verilerin Toplanması.....	30
2.5. Verilerin Analizi.....	30
BÖLÜM 3: BULGULAR	32
3.1. Aracı Etki Analizleri	65
BÖLÜM 4: YORUM ve TARTIŞMA	76
4.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	76
4.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	77
4.3. Sosyal Anksiyete ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	78
4.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Anksiyete Belirtileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi.....	81
4.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin (Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama) Aracı Rolünün İncelenmesi.....	89
SONUÇ VE ÖNERİLER	94
KAYNAKLAR	96
EKLER	116
ÖZGEÇMİŞ	122

KISALTMALAR

- BDDÖ:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
SAB: Sosyal Anksiyete Bozukluğu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler.....	34
Tablo 3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği İçin Betimleyici Veriler	36
Tablo 4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği İçin Betimleyici Veriler	36
Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici Veriler.....	37
Tablo 6. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 7. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 8. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	42
Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 12. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	45
Tablo 13. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	48

Tablo 14. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	50
Tablo 15. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Tutumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	52
Tablo 16. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Tutumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	55
Tablo 17. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	58
Tablo 18. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Yaşam Yeri Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	60
Tablo 19. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	62
Tablo 20. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	63
Tablo 21. Aracı Değişken Analizi Özet Tablosu.....	75

ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Kendini Suçlama Stratejisinin Aracı Rolü.....65
- Şekil 2.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Kabul Etme Stratejisinin Aracı Rolü.....66
- Şekil 3.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Düşünceye Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü.....67
- Şekil 4.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Pozitif Tekrar Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü68
- Şekil 5.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Plana Tekrar Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü70
- Şekil 6.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Stratejisinin Aracı Rolü.....71
- Şekil 7.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bakış Açısına Yerleştirme Stratejisinin Aracı Rolü72
- Şekil 8.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Yıkım Stratejisinin Aracı Rolü.....73
- Şekil 9.** Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Diğerlerini Suçlama Stratejisinin Aracı Rolü.....74

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi

Tezin Yazarı: Ömer ÇAÇAN **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

Kabul Tarihi: 03.11.2020 **Sayfa Sayısı:** viii (ön kısım) + 115 (tez)+7

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemenin yanı sıra bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama) aracı rolünü araştırmaktır. Araştırmanın örneklemi İstanbul ili ve çevresindeki ilçe ve köylerde yaşayan, yaşları 18-45 arasında değişen 549 kadın ve 67 erkek olmak üzere 616 kişiden oluşturmaktadır. Araştırmada “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkuları sosyal anksiyete düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım stratejilerinin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Anksiyete, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between fear of negative evaluation and social anxiety

Author: Ömer ÇAÇAN

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Engin EKER

Date: 03.11.2020

Nu. of pages: viii (pre text) + 115(main body) + 7

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The aim of this study is to examine the relationship between the fear of being negatively evaluated and the level of social anxiety, besides to examine the cognitive emotion regulation strategies (self-blame, acceptance, thought focusing, positive refocusing, plan refocusing, positive review, putting it in perspective, destruction and accusing others) is to investigate the mediator role. The sample of the study is consisting 616 people, 549 females and 67 males, aged 18-45 who lives in the city of Istanbul included districts and villages. "Fear of Negative Evaluation Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale, Socio-Demographic Information Form and Liebowitz Social Anxiety Scale" were used in the study.

As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between the participants fear of negative evaluation, their social anxiety levels and cognitive emotion regulation strategies. Therewithal, it is determined that self-blame, thought focus, positive refocusing, plan refocusing, positive review and destruction strategies has a partial mediating roles in the effect of fear of negative evaluation on social anxiety level.

Keywords: Social anxiety, Fear of negative evaluation, Cognitive emotion regulation strategies

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırmanın yanı sıra bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, dozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama) aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

İnsan doğası gereği sosyal bir canlıdır ve yaşamı boyunca diğer insanlarla iletişim ve etkileşim halindedir. Bu da insanın yaşamı boyunca diğer bireylerden etkilenip, etkilediği anlamına gelir (Hortaçsu, 2003). Sosyal anksiyete; etkileşim kaygısı (diğer bireylerle ile etkileşim kurmaya dair yaşanan korku), gözlem kaygısı (bir ortamdaki diğer bireyler tarafından gözlenmekten ve izlenmekten duyulan korku) ve kişinin, görünür olduğunu varsaydığı kaygılarının çevredeki diğer bireyler tarafından fark edilmesinden duyduğu korkudur. (Ham, Hope & Rivers, 2002). Sosyal anksiyetesi olan bireyler sosyal çevrelerde veya performans ortaya konulacak durumlarda negatif değerlendirilip küçük düşürülecekleri ve aşağılanacakları gibi durumlardan yüksek düzeyde bir korku ve kaygı hissederler. Bu korku ve kaygı hissedilen durumlarda yüksek seviyede kendilerini yargılama eğilimleri, kendilerine ve yaptıklarına dair farkındalıkları olan bu bireyler terleme, yüz kızarması ve çarpıntı gibi fiziksel belirtiler yaşar (Dilbaz, 1997). Sosyal anksiyete yaşayan kişiler, yaşadıkları anksiyetenin diğer insanlar tarafından fark edilmesinden ve gülünç bir durum yaşamaktan korkmaktadırlar (Karacan 1996). Sosyal anksiyetenin sebep olduğu en büyük olumsuzluklardan biri de sosyal anksiyetesi olan bireylerin diğer bireylerle yaşadıkları sosyal ilişkilerine bir sınırlandırma getirmeleri eğilimidir. (Leary Atherton, 1986).

Bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirileceğini düşünmesi ve olumsuz değerlendirilecek olmanın bireyde sıkıntı, korku, kaygı durumlarının ortaya çıkarması, olumsuz değerlendirilme korkusu olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve Uçukoğlu,

2011). Buna benzer olarak, sosyal anksiyetesi olan bireyler belli anksiyete belirtilerini yaşamamak için anksiyete yaşadıkları ortamlardan ve durumlardan çoğunlukla kaçınırlar (Özgüven ve Sungur, 1998). Watson ve Friend'e (1969) göre ODK, bireyin görünüşüne ya da sosyal performansına yönelik diğer bireylerden negatif yorumlar alacağına yönelik beklentide olma tavrı ve bu durumu yaşamaktan korkmasıdır. Olumsuz değerlendirilme korkusu deneyimleyen kişi sosyal bir etkinliğe katılacağına, etkinlikten önce ya da etkinlik yaklaştığında olumsuz değerlendirileceğine dair bir algıya kapılabilir (Weeks ve ark., 2005). Kişi diğer bireylerin olduğu bir ortamda hata yaptığında dışlanacağına dair bir korku yaşayabilir (Clark ve Wells, 1995). Bu ve buna benzer inançlarla olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan kişiler, dışlanma ile olumsuz değerlendirilmelerle karşı karşıya gelmemek için sosyal çevrelerden ve sosyal performans sergileyecekleri ortamlardan kaçınmakta ve kendilerini daha güvende hissedecekleri tutum ve davranışlar bulmaya çalışmaktadırlar (Rapee ve Heimberg, 1997).

Bilişsel duygu düzenleme, kişi stres yaratan bir durum yaşadktan sonra ortaya çıkan davranışsal ve duygusal problemlerle başa çıkma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve ark., 2001). Birey bir durum ile karşılaştığında, bir tepki ortaya koymadan önce bilişsel değerlendirmeler yapar ve daha sonra emosyonel tepki verir. Bunun sonucunda duygu düzenleme stratejileri bireyin stresli bir olay ile karşı karşıya geldiğinde etkili bir emosyonel tepki vermesini sağlar (Lazarus, 1991). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), çalışmalarında ilk kez duygu düzenlemeyi bilişsel yönleriyle inceleyerek bilişsel baş etme metotları olarak da ifade edebileceğimiz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bahsetmiştir. Wenar ve Kreig'e (2005) göre duygu düzenleme; kişinin bir hedef doğrultusunda emosyonel reaksiyonlarının takibi, duyguları üstündeki denetimi ve duygularını değiştirebilme yeteneğidir. Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin önemli bir parçasıdır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin yaşadıkları olay ve durumlarda duygularını idare etmelerini ve duygularını idare ederken kognitif olarak kullandıkları başa çıkma stratejilerine denir. Literatür incelendiğinde uyumlu (adaptif) ve uyumsuz (maladaptif) olmak üzere 9 strateji ile karşılaşılmıştır. Maladaptif (uyumsuz) stratejiler; yıkım (felaketleştirme), kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve diğerlerini suçlama iken; pozitif tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden

geçirme, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme stratejileri adaptif (uyumlu) stratejilerdir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Sosyal anksiyete, yaşam boyu görülme ihtimali oldukça yüksek bir rahatsızlık olmasına rağmen bu bozukluğun kaynağını saptamaya yönelik etiyolojik çalışmaların sayısı oldukça azdır. Ayrıca sosyal anksiyeteyi sadece tek bir faktör ile yani olumsuz değerlendirilme korkusu ile açıklamak yeterli değildir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de olumsuz değerlendirilme korkusunun yanına eklenmesi, sosyal anksiyetenin daha açıklanabilir ve daha anlaşılır olması açısından oldukça önemlidir. Alandaki bu boşluğu doldurmak adına, bu tezin konusu, olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesidir.

Araştırmanın Problemi

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) ya da daha çok kullanılan ismi ile sosyal fobi kişinin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını taşıdığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da küçük düşeceği düşüncesi ve bu konuda belirgin ve devamlı korkusunun olduğu bir kaygı bozukluğudur. Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin kaygı yaşamalarına yönelik yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, sosyal anksiyete yaşayan bireylerin diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildikleri ile ilgili algılama düzeylerinin, deneyimledikleri kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Leary, 2001).

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal anksiyetenin en belirgin özelliği olan bireyin çok kuvvetli bir şekilde çevresindeki diğer insanlar üzerinde pozitif bir izlenim bırakmak istemesi ancak diğer taraftan da bu isteğini hayata geçirebilme yeteneğine duyduğu bariz güvensizliktir (Clark ve Wells 1995). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyetenin önemli bilişsel nedenlerinden bir tanesidir (Sungur, 2000). Davranışçı modele göre, sosyal anksiyete üç temel şekilde meydana gelir: doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. Sosyal bir ortamda bireyin travmatik bir olay deneyimlemesi sonucunda doğrudan koşullanma oluşur, gözlemsel öğrenme de birey içinde bulunduğu ortamda olumsuz bir olay deneyimleyen bir kişiyi gözlemleyerek o duruma karşı korku duymaya başlar. Bilgi aktarımında ise diğerleri tarafından bireye

sosyal ortamın tehlikeli olduğuna dair bilgi aktarılmasından dolayı bireyde sosyal korkuların ve kaygıların oluşmaya başlaması söz konusudur. (Beidel 1998, Akt. Türkçapar, 1999). Albert Ellis tarafından geliştirilen bilişsel bir model olan Rasyonel Emotif Modele'e göre sosyal anksiyete yaşayan bireyler, akla uymayan bir şekilde "mükemmel performans sergilemek zorundayım" ve "performans sergilediğim sırada kusursuz görünmek zorundayım" gibi komutları zorunlulukmuşçasına kendilerine görev olarak üstlenerek sosyal anksiyete belirtileri göstermeye başlamaktadırlar (Türkçapar, 1999).

Sosyal anksiyeteyi açıklayan kuramlar ve yapılan araştırmalar sosyal anksiyetenin temel unsuru olarak olumsuz değerlendirilme korkusunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyine önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır, alanyazın incelendiğinde bu etkinin gücünü belirlediği düşünülen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolüne değinilmediği göze çarpıyor. Buna istinaden bu araştırmada sosyal anksiyetenin kognitif temelini oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenerek, literatüre ve sosyal anksiyete bozukluğunun etiyojilerine katkı sağlamak planlanmıştır.

Alt Problemler

- Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım, diğerlerini suçlama) aracı rolü var mıdır?
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu, Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Anne Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Hipotez

- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu, Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Anne Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu, Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Anne Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu, Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Anne

Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

- Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin (Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama) aracı rolü vardır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin ölçek maddelerini içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır. Araştırmanın çalışma gurubunu oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma, 2019-2020 yılında çevrimiçi ve rastgele ulaşılan 18-45 yaş aralığındaki 616 birey ile sınırlıdır.
- Araştırma, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Anksiyete: DSM V tanı kriterleri incelendiğinde sosyal anksiyete şöyle tanımlanmaktadır; “kişinin tanımadığı insanlar karşısında, performans gerektiren durumlarda inatçı, yoğun ve bariz bir korku yaşamasıdır”. Ayrıca Dilbaz, (1997) sosyal anksiyeteyi bireyin, diğer bireyler tarafından değerlendirileceği durumlardan daima korkması, komik duruma düşerek rezil olacağından aşağılanacağından ve utanç verici bir duruma düşeceğinden korkması olarak tanımlamıştır.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: Bireyin diğer insanlar tarafından yargılanacağına, eleştirileceğine, dışlanacağına ve olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku ve endişe durumudur (Carleton, R.N., Collimore, K.C. ve Asmundson, G.J.G., 2007: 132).

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri: Duygusal uyarınları kullanmanın kognitif yolu olarak tanımlanabilir ve başa ıkma seçeneklerinin kognitif bir parçasıdır. Diğer bir deyişle bilişsel duygu düzenleme stratejileri duygusal olarak uyarıcı olan durumlara karşı verilen bilişsel yanıtlardır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Anksiyete

Beck ve Steer (1988) sosyal anksiyeteyi, sosyal ortama bağlı, belli durumlarda mantık harici sebeplerden kaynaklanan kaçınma davranışının olması ve toplum içerisine girmeye ya da toplum içerisinde bulunmaya yönelik yaşanan aşırı korku olarak nitelendirmektedirler. SAB, semptomları genellikle ergenlikte başlayan ve müdahale edilmedikçe devam eden bir bozukluktur. Bireyin başkaları ile karşılıklı etkileşime geçmesinden dolayı yaşadığı kaygı ve korkunun akademik, mesleki ve ilişkisel olarak bireyin işlevselliğine etki ettiği görülmektedir (Cludius ve ark, 2013). Sosyal anksiyete, özellikle yetişkinlik dönemlerinde yaygın olan kaygı bozukluklarından biridir (Brook & Willoughby, 2015).

SAB'ye genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu eşlik eder. Sosyal anksiyeteye sahip birey başkalarının kendisini değerlendireceğini ya da eleştirebileceğini akıldan geçirdiği anda yüksek düzeyde anksiyete yaşar, anksiyete semptomlarının gün yüzüne çıkmasıyla da komik ya da tuhaf bir pozisyona düşmekten korku duyar. Böylelikle birey sosyalleşebileceği ortamlardan kaçınmaya başlar ve yaşadığı bu kaçınmalar sonucunda kendisini sosyal olarak diğer insanlardan soyutlama durumuna girebilir (Sungur, 1997). Sosyal anksiyete bireyin iş, eğitim ve özel yaşamında asıl becerilerini görmesini engeller dolayısıyla bireyin yaşam kalitesinde önemli bir düşüşü de beraberinde getirebilir. Sosyal anksiyeteye sahip bireyler eğitim ve iş hayatlarını yarıda bırakabilmekle beraber, karşı cinsle etkileşime geçemedikleri için iletişim kurmayla ilgili problemler yaşayıp evlenmeden yaşamlarına devam etmektedirler (Doğan, 2009).

Utangaçlık duygusu ve performans kaygısı aşırı yoğun ve artmış olarak deneyimlendikçe birey kendisini sıkıntılı ve önemsiz hisseder. Bu semptomlar sonucunda bireye, klinik SAB tanısı koyulur. SAB en fazla karşılaşılan psikopatolojilerden biri olarak gözlemlenmektedir (Hyman, 2001).

SAB yaşıyan bireylerin, belli durumlara dair yaşadıkları yoğun korku duygusu, bu bireyleri küçük düşürücü durumlara maruz bırakmanın yanı sıra bireylerin kendilerine olan güvenlerinde de aşırı düşüşe sebep olduğu belirtilmiştir. Ayrıca konuşunca seste titreklik, ellerin titremesi ve yüzün kızarması gibi semptomların yoğun olarak yaşanması, bireyde sosyal anksiyetesinin diğerleri tarafından anlaşılacağı korkusuna sebep olur. Genel olarak bu korku duyulan fiziksel semptomlar dışarıdan diğer bireyler tarafından bakıldığında aşırı dikkat çekmez (Atkinson ve ark, 1997). Öztürk ve Uluşahin'e (2008) göre SAB'yi diğer kaygı bozukluklardan ayıran etkenlerden biri, kişinin diğer bireylerin kendisi ile alakalı düşüncelerine gereğinden fazla önem ve anlam atfetmesidir.

1.2. Sosyal Anksiyetenin Tarihi

Sosyal anksiyetenin tarihi antik çağlara kadar uzanmaktadır, fobi kelimesi Yunan Mitolojisinde bulunan dehşet ve korku tanrısı Phobos'tan gelmektedir. 1879'da Beard, ABD'de sosyal kaygı teriminden bahsetmiştir (Nutt & Ballenger, 2003).

Janet Fransa'da hastalarını gözlemlerken edindiği bilgilerden yola çıkarak, 1900'lü yıllarda sosyal fobiyi özellikle bireylerin başkalarının yanında konuşma yaparken, piyano çalarken ve yazı yazarken izlenidiklerinde tedirgin olduklarını gözlemlenmiş ve bu gözlemlerini endişe ve korku yaşama durumu olarak nitelendirmiştir (Pitman, 1984). Marks ve Gelder, yaptıkları çalışmalarla sosyal fobiyi diğer fobilerden farklı olduğunu göstermiştir (Marks & Gelder, 1966).

DSM-III'te diğer bireyler tarafından değerlendirileceği durumlardan devamlı gerçek dışı bir korku duyma, bu durumlardan kaçınma ve diğer bireylere rezil olacağından ya da gülünç bir duruma düşeceğinden korku duyma hali olarak tanımlanmıştır. Düzenlenen DSM-III-R'de (APA, 1987), dışlama ölçütü olarak kaçınan kişilik bozukluğu eklenmiştir. Sosyal fobi teşhisi daha netleştirilerek; sosyal ortamların çoğunda yaşanan anksiyete olarak nitelendirilmiş ve bireyin diğer bireyler tarafından değerlendirilebileceği durumlardan devamlı ve gerçek dışı korku duyması, kaçınması ve utanç verici bir pozisyona düşeceğine dair korku yaşaması olarak tanımlanmıştır. DSM-IV'te ise teşhis ölçütleri daha da detaylandırılmış ve 'kişi

anksiyete belirtileri göstermesinden ve bu belirtilerin fark edilmesinden korkar' cümlesi ilave edilmiştir (APA, 1994).

Dünya Sağlık Örgütü'nün hazırladığı Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması klavuzunun dokuzuncu basımında (ICD-9) sadece fobik belirti yer alırken, sosyal fobi tanısından ICD-10'da bahsedilmiştir. DSM-IV ve ICD-10 tanı ölçütleri birbirleriyle benzerlik göstermektedir. DSM-5'te DSM- IV-TR'deki A tanı kriterinde yer alan yabancı bireyler iele karşılaşma ifadesi çıkarılmış ve yerine korku duyulan sosyal etkileşmeler örnek olarak gösterilmiştir. DSM-IV TR'de A tanı kriterinde yer verilen 'kişi küçük duruma düşeceği utanç duyacağı biçimde davranmaktan korkar' cümlesi DSM-5'te B tanı kriterine eklenmiştir ve B tanı kriterinde yer alan hissedilen anksiyetenin panik atağına dönüşebileceği ifadesi çıkarılmıştır (APA, 2013).

DSM-IV-TR'deki B tanı kriterinde bulunan 'toplumsal durumlarla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur' ifadesi DSM-5'in C tanı kriterine eklenmiş ve C tanı kriterinden 'kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir' ifadesi çıkarılmıştır (APA, 2013).

DSM-5'te E tanı kriterine, 'duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır' ifadesi ilave edilmiştir. (APA, 2013). DSM-IV-TR'deki F tanı kriterinde bulunan 18 yaş ifadesi de çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra DSM-IV-TR'de yer alan yaygın tip belirteci çıkarılarak yerine sadece performans ile ilgili kaygıların açıklandığı bir belirteç ilave edilmiştir. Deneyimlenen korkunun sadece topluluk önünde konuşma yapılan duruma ya da performans sergilenen duruma has olduğu tanıda açıklanmıştır (APA, 2013).

1.3. DSM-5 (2013) Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabında Yer Alan Toplumsal Anksiyete Bozukluğu Tanımı ve Tanı Özellikleri

SAB'nin en etkili ögesi bireyin, içinde bulunduğu durumda diğerleri tarafından değerlendirileceğine dair yaşadığı kaygı ve bu kaygıdan kurtulmak için yaptığı kaçınma davranışı gösterilebilir. DSM-5'e göre (APA, 2013) sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri aşağıda verilmiştir:

A. “Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşaması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşmeler (örn. karşılıklı konuşma, yabancı insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yeme vb.) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. Konuşma yapma) vardır.

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

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

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

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

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

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

H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde ya da ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha iyi açıklanamaz.

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

• *Eğer duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise, yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında ise belirtilmelidir” (APA, 2013).*

1.4. Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi

Son yıllarda uzmanların sosyal anksiyeteye ilişkin meraklarının artması bu alanda yapılan araştırmaların artmasını sağlamıştır. SAB; yapılan birçok çalışmanın sonucu göz önünde bulundurulduğunda major depresyon ve alkol-madde kullanım bozukluklarından sonra en sık rastlanan psikopatoloji olduğu neticesine varılmıştır (Dilbaz, 2000; Stein ve ark. 1994; Wacker ve ark. 1992).

SAB'nin ortalama başlangıç yaşları 13-24 arasında değişebilmektedir. Ancak uzmana başvurma yaşları daha yüksektir, bireylerin sosyal anksiyeteyi tedavisi olan bir hastalık olarak yorumlamamaları ve bunu kişiliklerinin bir özelliği olarak görmeleri başvurma yaşlarının yüksek olmasının en temel sebeplerindedir. (Dilbaz, 1997).

Alan araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda genel olarak SAB, evlenmemiş ve genç bireylerde, kadınlarda, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi düşük olan bireylerde daha sık görülmektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyetler arası farka ilişkin veriler incelendiğinde sonuçların çok tutarlı olmadığı görülmektedir. Gerçekleştirilen klinik çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyal anksiyetenin görülme sıklığı kadınlarda, erkeklere oranla daha düşükken, alan çalışmaları incelendiğinde kadınlarda görülme sıklığının daha yüksek (%62,7-%70) olduğu ortaya koyulmuştur (Dilbaz, 2000; Schneier ve ark. 1992; Kessler ve ark. 1994; Stein ve ark. 1994; Furmark ve ark, 1999; Offord ve ark, 1996; Magee ve ark, 1996). Dilbaz (2000) bunun sebebini erkeklerin yardım arama ve tedavi alma noktasında kadınlardan daha hevesli olmaları ile açıklanmaktadır. Weinstock (1999) ise bunun sebebini SAB'nin erkeklerin işlevsellik düzeyine etkisinin kadınlarınkinden daha yüksek olması ile açıklamıştır.

1.5. Sosyal Anksiyetenin Oluşumunda Etkili Faktörler

1.5.1. Biyolojik Faktörler

Biyolojik faktörlerle alakalı olarak bebeklik çağında devamlı davranışsal engellemeyle devam eden tutumların sosyal anksiyetenin erken dönemde tespit edilmesinde belirleyici olabileceği sonucuna varılmıştır. Bebeklik çağındaki bu tutumların panik bozukluğu yaşayan anne babaların çocuklarında daha fazla görüldüğü ve bu çocukların yetişkinlikte diğer çocuklara kıyasla daha utangaç olabilecekleri belirtilmiştir. Bundan dolayı çocuklukta meydana gelen davranışsal ketlenmenin, çocukların yetişkinlikte geliştirecekleri SAB'nin yordayıcısı olabileceği vurgulanmıştır. (Ergün, 2005).

SAB'nin nörobiyolojik tarafının incelendiği araştırmalar nörotransmitter sistemler üstünde durmakta ve nörotransmitter sistemlerdeki işleyiş problemlerini vurgulamaktadır. Bu araştırmalar daha çok dopamin ve serotonin ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelenmektedir (Kim ve Gorman, 2005; Marcin ve Nemeroff, 2003; Akt. Demir, 2009). Bununla birlikte Schwartz ve arkadaşlarına göre (1999), SAB'nin gelişimi için genetik olarak bilinen bir neden olmayabilir, yalnız SAB bazı mizaç özellikleri ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle, en genetik mizaç etkenlerinden bir tanesi olan utangaçlık, SAB'nin önemli işaretidir.

1.5.2. Çevresel Faktörler

Kültürel bakış açısı sosyal anksiyetenin hemen hemen bütün toplumlarda farklı düzeylerde bulunduğunu ifade eder. İnsanların utanma duygusuna yüklediği anlam olumsuz yönde ise sosyal anksiyetesi olan birey bu durumun sosyal ortamlar içerisinde başarısına olumsuz olarak etki edeceğini belirtir. Sosyal anksiyetenin görülme sıklığı üzerinde iklimin de etkisi vardır. Örneğin, sıcaklık seviyesi yüksek ülkelerde yaşayan insanların sosyal anksiyete yaşama ihtimalleri daha düşüktür. Ayrıca gelişmiş ekonomiye sahip ülkelerde iş hayatında başarılı bir yere gelebilmek için yüksek beceri düzeyi, yetkinlik, iş hayatındaki rekabetin içerisinde ayakta kalabilmek adına daha fazla çaba, gayret ve azim gerektirmektedir. Bu özellikle toplumda orta sınıf ya da orta

kademe diye adlandırılan kitlede sosyal anksiyetenin görülme sıklığının yüksek olmasının nedenidir (Heimberg ve ark, 2000).

1.5.3. Psikolojik Faktörler

SAB'nin bazı ailelerde daha yüksek düzeyde görülmesi, kalıtsal etkenlerle beraber çocuklarını yetiştirirken anne babaların kullandığı yetiştirme tarzı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun dışında psikolojik yatkınlığı incelemeye yönelik yapılan araştırmalar, SAB yaşayan bireylerin anne babalarının, SAB yaşamayanların anne babalarına oranla daha fazla reddedici tutum gösteren ve bununla birlikte daha çok koruyup, gözetimci bireyler olduklarını göstermektedir. Yüksek düzeyde anksiyete yaşayan bir anne veya babanın çocuğa çok fazla koruyucu ve gözetimci yaklaşması çocuğun kendisine ait bir bakış açısı ve dünya görüşü kazanmasını engelleyebilir. Engellenen çocuk özgüven ve otonomlaşıma konularında problem yaşar (Karacan ve ark,1996).

Sosyal anksiyetede yaşanan korku diğer insanlarla aynı ortamda birlikte bulunmakla ilgili olduğu için, kaçınmak diğer fobilerde olduğundan daha zordur (Hawton ve ark, 1989). Toplumla var olabilmek için diğer bireyler ile iletişim ve etkileşim kaçınılmazdır. Bu sebeple sosyal anksiyetenin tedavi edilmesi önemli bir gerekliliktir (Ergün, 2005).

1.5.3.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Anksiyete

Bilişsel modelde, SAB yaşayan bireyler geri çevirileceklerinden ve utanılacak bir konuma düşeceklerine dair çarpıtılmış düşünce ve inançları sebebiyle diğer bireylerle aynı ortama girdiklerinde ya da girmeyi düşündüklerinde yoğun anksiyete yaşarlar (Özgüven & Sungur, 1998)

Gruber ve Heimberg'e (1997) göre kişinin kendisine ilişkin olumsuz düşünceleri, toplumsal durumlara karşı karşıya geldiğinde, bununla başa çıkma tutumunu negatif doğrultuda etkiler, ayrıca hali hazırda kazanılmış sağlıklı olan düşünceleri de ketleyip kendilik algısına yönelik olumsuz inançlar oluşturmasına ve bu inançların artmasına sebep olmaktadır. Buda sosyal anksiyete düzeyinin artırır.

Clark ve Wells'e göre (1995) korku duyulan durumlar ile yüz yüze gelmek yalnız başına SAB'yi açıklayamaz. Elverişli davranışsal zemin ve uygun yaşam olayları beraber harekete geçip kişinin sosyal ortamı tehlikeli olarak algılamasına yol açar.

Bilişsel Davranışçı kurama göre Sosyal Anksiyetesi yüksek olan kişilerin Hatalı Düşünce Kalıpları

1.Keyfi Çıkarılma: Sosyal ortamda diğer bireyler ile etkileşim sırasında ortada hiçbir yanlış olmasa bile diğer ihtimaller göz ardı edilerek bedelin oldukça ağır olacağına dair beklenti içinde olma durumudur. Olumsuz beklentinin yaşanacağına dair bir işaret olmasa bile birey en kötü durumun yaşanacağına kendisini inandırır (Koroğlu, 2013).

2. Zihin Okuma: Kişinin, diğer bireylerin gözünde kendisiyle ilgi gerçeklikten uzak, negatif öngörülerde ve tahminlerde bulunmasıdır. Diğer bireylerin kendisi ile alakalı olumsuz düşüncelerinin olduğunu abartarak düşünmektedir (Koroğlu, 2013). Ayrıca falcılık adıyla da bu bilişsel çarpıtmaya karşılaşmak mümkündür (Leahy, 2008).

3.-meli, mali yargılar: Olay, duygu, davranış ve düşüncenin ne şekilde olacağı ile alakalı yargılarda bulunma durumudur. Birey olayların devamlı beklediği şekilde sonuçlanması gerektiğini düşünür, ayrıca kendisi ile alakalı olumsuz düşüncelerini, kaygılarını, korkularını saklama ve mükemmel olma çabası içerisindedir (Koroğlu, 2013).

4.Kişiselleştirme: Toplum içinde olumsuz değerlendirilmekten korkan bireyin negatif durumdaki koşulları ve nedenleri görmezden gelip olayı bütünüyle kendisine mal etme durumudur (Koroğlu, 2013).

5.En kötüsünü düşünmek: Felaketleştirme olarak adlandırılan (Leahy, 2008) bu durumda sosyal ortam içerisinde olumsuz değerlendirilmekten korkan birey hiçbir konuda başarılı olamayacağını, her olayda en kötü sonucun olacağını ve deneyimlediği bu kötü durumun baş edilemez olduğu düşünür (Koroğlu, 2013).

6.Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: Birey, olaylar kusursuz şekilde devam etmediğinde en kötü düşünceyi aklına getirir (Koroğlu, 2013). Bir örnek verecek

olursak, bireyin olayları siyah veya beyaz olarak görme durumudur, bireyin gözünde aradaki gri alan tamamıyla yok olmuştur. Şayet durum tam olarak bireyin planladığı veya beklediği şekilde devam etmiyorsa onun için her şey berbat olmuş demektir.

7.Büyütme/ küçültme (olumluyu yok sayma): Sosyal anksiyete yaşayan bireyler algıda seçicidirler. İlk önce olumsuz daha sonra olumlu durumlara odaklanma ve olumsuzları daha büyük olumluları daha küçük görme eğilimi içerisindedirler. Geçmiş yaşantıları hatırlarken olumsuz olanları daha çok anımsarlar (Köroğlu, 2013).

8.Aşırı Genelleme: Bireyin yaşadığı bir veya birkaç durumdan yola çıkarak, bunu ilgili ilgisiz tüm durumlara genelleyen sonuçlar çıkarmasıdır.

1.5.3.2. Psikanalitik Yaklaşım Göre Sosyal Anksiyete

Psikanalitik yaklaşıma göre anksiyete, saldırganlık ya da cinsellik ile ilgili engellenmiş dürtülerin bilince ulaşması sonucu, bireyin cezalandırılacağına dair yaşadığı korku sonucunda meydana gelmektedir. Meydana gelen bu durum bireyin psikolojik savunma mekanizmalarından olan kaçınma ve yansıtma mekanizmalarını harekete geçirir ve bunun sonucunda anksiyete durumu oluşur. Ayrıca bireyin savunma mekanizmalarının aynı şekilde harekete geçmesiyle kabul edilemez olan bilinç dışı fanteziler ve bu fantezilere karşı ortaya çıkan savunmaların sonucunda sosyal anksiyete durumu oluşmaktadır (Gabbard, 1994'ten akt., Türkçapar, 1999, s. 248). Çocukluk çağında deneyimlenen yaşantılar, içsel yapıların ortaya çıkmasında ve yetişkin yapının oluşmasında etkili olmaktadır. Bu çağda deneyimlenen yaşantıların seperasyon anksiyetesi (anne ile) ile kastrasyon anksiyetesi (baba ile) açısından daha iyi anlaşılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kişilerarası etkileşimler ruhsal aygıtın gelişimi açısından önemlidir (Stein, 1995). Bowlby bireyin sağlıklı gelişimini sağlaması adına özellikle diğer bireylerle doyurucu düzeyde bağlanma sağlaması gerektiğini ileri sürmüştür (Bowlby, 1969). Ebeveyn ile bağlanma, çocuğun dış dünyayı öğrenmeye başlamasını tetikleyen ve çocuğa fiziksel ve duygusal olarak güven sağlayıcı bir durumdur. Ebeveynin erken dönemde deneyimlediği yaşantıları bağlanma kuramına göre, ebeveyn tarafından kişilerarası şemalar olarak içselleştirilmektedir (Stein, 1995).

Savunma/Güvenlik Modeli, sosyal anksiyetenin tamamlayıcı ve biyolojik iki modelinin uygun olmayan aktivasyonundan kaynaklandığını öne sürmektedir (Gilbert, 1993). Gilbert'in modeline göre sosyal anksiyete savunma modelinin çok fazla aktive olmasından, güvenlik modelinin ise yeterince aktive olmamasından kaynaklanmaktadır. Savunma modelinin bir fonksiyonu da diğer insanlardan algılanan tehditlerin değerlendirilmesidir. Bu sistemin çok fazla aktive olması, bireyin diğer insanlardan gelebilecek tehditlere ilişkin davranışlarını daha abartılı değerlendirmesine sebep olmaktadır. Güvenlik modeli ise savunma modelinin abartılı değerlendirmelerini hafifletir. Savunma modelinin tersine bireyin diğer bireyler ile iş birliği ve etkileşim kurmasına izin verir. Evrimsel psikolojiye göre bireyin diğer bireylerle iş birliğine dayanan davranışları ile deneyimlediği sosyal etkileşimler birbirleriyle uyumluluk göstermektedir. Yarışmacılığa ve iş birliğine dayanan davranışlar sosyal ortama bağlı olarak birbirleriyle uyum gösterebildikleri gibi beraber farklılık da gösterebilmektedirler. Yarışmacı davranışlar sergileyen birey diğer bireylere karşı üstünlük kurmak ister. İşbirliğine dayanan davranışlar sergileyen birey ise diğer bireylere güven verici bir şekilde ve olumlu jest ve mimikler ile yaklaşır. İşbirliğinde hedef düzenli bir yakınlaşma üretmektir. Psikolojik olarak incelendiğinde iş birliğine dayanan yaklaşım, güven ve aidiyet duygusu ile ilişki içinde iken, yarışmacılığa dayanan yaklaşım ise daha çok baskın bir pozisyona ulaşma çabası ve güç duygusunun tetiklenmesi ile ilişki içindedir. Sonuç olarak sosyal anksiyete yaşayan birey sosyal yaşamı hiyerarşik bir ortam olarak algılayarak iyi bir pozisyonda yer almak adına diğer bireylere yaklaşmamaktadır, diğer bireylerden daha düşük ya da daha yüksek bir konumda olma kaygısı yaşamaktadır. Bireyde, yaşadığı bu kaygı sonucunda korku, izolasyon ve yalnızlık hâkim olmaktadır. Psikodinamik kurama göre SAB bireyin gelişim dönemlerinde yaşadığı önemli bir sorunun parçasıdır. SAB'ın geniş ve kapsamlı bir psikoanalitik açıklaması bulunmamasına karşın SAB'de eleştirisel ve uyumsuz ebeveyn yaklaşımının neden olduğu utanç verici duruma düşme korkusunun, başarılı olma ihtiyacı ile başaramamaya dair yaşanan korku arasındaki çatışmanın, bireyin bağımsız olma ihtiyacı ile ebeveynleri tarafından reddedileceğine dair yaşadığı korku arasındaki çatışmasının ve kusursuz bir imaj sergilemeye yönelik korkularının bireyde düşük benlik saygısına, sosyal geri çekilmeye, güvensizlik ve utanç duygusunun gelişmesine sebep olduğu düşünülmektedir (Akıncı, 2019).

1.5.3.3. Sosyal Beceri Yaklaşımına Göre Sosyal Anksiyete

Bu modele göre, SAB kişinin sosyal etkileşim sırasında tam olarak nasıl davranacağını öğrenmemiş olmasının ya da öğrendiklerini uygulamada yetersiz kalmasının neden olduğu bir durumdur. Kişinin nasıl davranacağını öğrenmemiş olmasının sebebi, öğrenme için uygun ortamın bulamaması gösterilebilir (Edelmann, 1992).

Heimberg ve Juster'a (1995) göre, birey yaşamında sosyal beceri konusunda eksik kaldığı için anksiyete yaşar. Diğer bir deyişle, sosyal beceri eksikliğinden dolayı değerlendirilmekten çekinir.

1.6. Sosyal Anksiyete ile İlgili Araştırmalar

1.6.1. Türkiye’de Sosyal Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Azizoglu (2020) 400 katılımcı ile yaptığı araştırmada, sosyal anksiyete düzeyinin okul başarısı, maddi durum, yaş, anne-baba tutumu, sınıf, not ortalaması, aile yapısı ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir.

Çevirir (2020) 18-40 yaşları arasındaki 261 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı bulmuştur.

Tuncer'in (2017) 227 katılımcı ile yaptığı araştırmada, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeylerini azaltmakta olduğu bulunmuştur.

Tetik'in (2018) 26 hasta ve kontrol grubu olarak 29 gönüllü ile yaptığı araştırmasında, hasta grubu, duygularını tanımada kontrol grubu ile eşit doğruluk oranlarını daha uzun sürede sağladıkları bulunmuştur.

Kılınçer (2019) 317 öğrencinin katıldığı ve katılımcıların utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ve yaş değişkenine göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Türe'nin (2009) sosyal anksiyete düzeyini etkileyen faktörleri incelediği bir araştırmada demografik değişkenler ile sosyal anksiyete belirtileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde, sosyal anksiyete düzeyi ile hayatın kısa bir bölümünü şehirde geçirmiş olma, köyde yaşamış olma, yaşı, gelir düzeyi, medeni durumu, aile ve arkadaşlar ile sosyal ilişkileri, kronik hastalığının olması, alkol kullanma şekli ve bazı ebeveynlik tutumları arasında ilişkiye rastlanmıştır.

Doğan (2009) tarafından yapılan ve 781 kişinin katıldığı araştırmada; sosyal anksiyete ile olumsuz olarak değerlendirilme korkusu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal anksiyete seviyesi yükseldikçe olumsuz olarak değerlendirilme korkusunda da yükselme olduğu bulunmuştur.

Sübaşı (2010) sosyal anksiyeteyi yordayıcı bazı değişkenleri incelediği, çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde bireylerin özsaygı seviyeleri düştükçe, sosyal anksiyete düzeylerinin arttığı görülmektedir. Özsaygısı düşük olan anksiyöz birey toplumsal yeteneklerini negatif algılar ve kendisine dair olumsuz değerlendirmeler yapar.

Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012) 300 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin sosyal anksiyeteleri ile eve gelen toplam gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi, yaş, cinsiyet ve ebeveynin eğitim seviyesi arasında farkın olup olmayacağını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin deneyimlediği sosyal anksiyete düzeyi üzerinde akademik başarı düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimi anlamlı fark ortaya koyduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal kaçınma ve eleştirilme korkusu erkeklerde ve başarılı olan öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur.

1.6.2. Dünya'da Sosyal Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar

SAB yaşayan bireylerin bilişsel süreçlerini saptamaya yönelik Stopa ve Clark (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde; SAB yaşayan kişilerin sosyal beceri ve performans düzeyi yaşamayanlara oranla daha düşük bulunmuştur. SAB yaşayan bireyin sosyal ortamda kendi davranışlarını olumsuz

değerlendirdiği ve bu durumun da anksiyete düzeyinde belirgin bir artışa sebep olduğu sonucuna varılmıştır (Stopa ve Clark, 1993).

Rukmini ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal anksiyetesi olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, mükemmeliyetçilik ve olumsuz duygulanım düzeylerine bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal anksiyetesi olan bireylerde mükemmeliyetçilik ve ruminasyon ayrıca düşük düzeyde olumlu yeniden değerlendirme olduğu tespit edilmiştir.

Ganesh ve arkadaşları (2015) tarafından Hindistan'da yapılan ve 64 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı araştırmanın sonucuna göre sosyal anksiyete ile kendini olumsuz olarak değerlendirme korkusu arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre sosyal anksiyete düzeyi erkek katılımcılarda kadınlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Edwards ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada, bir olayda doğaçlama olarak konuşması gereken, sosyal anksiyetesi olan ve olmayan öğrencilerin olay sonrası durumları değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere oranla daha fazla ruminasyon yaptıklarını tespit etmişlerdir.

Bratek ve arkadaşları (2013) tarafından Polonya'da yapılan ve 226 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada katılımcıların ortalama yaşı 25 olup sosyal anksiyetenin gelişmesinde okuldaki ve evdeki yaşamın etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde SAB üzerinde okul ve aile yaşamının oldukça etkili olduğu görülmüştür.

Iancu ve arkadaşları (2011) tarafından İsrail'de yapılan ve 300 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, SAB ile sosyal anksiyeteye yakın bir terim olarak nitelendirilen, çekingenlik arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sosyal anksiyete seviyeleri yükseldikçe, çekingenlik seviyelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

1.7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin aynı ortamda bulunduğu diğer kişiler tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair beklentide olması, eleştirilmekten korktuğu için eleştirilecek duruma düşmemek için kaçınması, diğer bireylerin düşünce ve fikirlerine aşırı önem atfetmesi ve olumsuz değerlendirilmekten endişe duyması gibi durum ve davranışları içerir. Watson ve Friend (1969) yaptıkları çalışmalar doğrultusunda olumsuz değerlendirilme korkusunu ilk kez tanımlamıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu, diğer bireylerin değerlendirmelerine aşırı önem atfedilen durumlarda artar (Uğur, 2018).

Olumsuz değerlendirilme korkusu; reddedilmeye, onaylanmamaya, eleştirilmeye ve beğenilmemeye dair hissedilen korkuları kapsadığından dolayı birey için bütün olumsuz değerlendirilebileceği durumlar kaygı kaynağıdır. Olumsuz değerlendirilme korkusu kişinin sosyal benliğinin çevresindeki diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair yaşadığı korkunun sürekli tekrarlanmasını içermektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey, sosyal çevrede negatif bir izlenim yaratacağına ve bundan dolayı diğer bireylerin kendisiyle alay edeceğine ve kendisine saygı duymayacağına dair korkular yaşar (Subaşı, 2009). Bireyin, olumsuz değerlendirilme ile ilgili düşüncelerini ve beklentilerini destekleyen bulgular elde etmek amacıyla, dikkatini özellikle olumsuz olaylara odaklaması deneyimlediği kaygı ve korku düzeyini artırmaktadır (Dilbaz, 1997). Ayrıca insanlar olumsuz değerlendirilecekleri ile ilgili beklentiler içine girmeye başladıkları zaman eleştirilip, reddedileceklerine dair düşünceler tasarlayarak sosyal performans sergileyecekleri durumlardan uzak durmaya çalışır ve emniyet sağlayıcı davranışlar bulma yoluna giderler (Rapee ve Heimberg, 1997).

İnsanlar etkileşim kurduklarında karşıdaki kişi üzerinde nasıl bir izlenim ve etki bıraktıklarıyla ilgilenirler (Çam ve ark, 2010). Bu nedenle çevresinde bulunan insanların kendisi hakkındaki düşünceleri birey için oldukça önem arz etmektedir. Bu durum bireyin, hal ve hareketlerinin çevresindeki diğer insanlar tarafından sürekli gözlemlendiği hissiyatına kapılmasına ve bireyde olumsuz değerlendirilmeye dair yoğun bir korkunun oluşmasına neden olur. Olumsuz değerlendirileceğine dair korku yaşayan birey, çevresinde bulunan diğer insanların onu değerlendirirken hal ve

hareketlerini onaylamasıyla ilgilenmektedir (Kanbur, 2018; Gündüz, 2014; Büyükkateş, 2018; Yıldız ve Toprak, 2016).

1.7.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

Sosyal anksiyetenin en önemli unsuru olarak değerlendirilebilecek olan olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal ortamda diğer insanlar tarafından değerlendirileceğine dair bireyin kaygı yaşaması ve olumsuz değerlendirilme ihtimalinin olduğunu düşündüğü ortamlara ve durumlara girmekten kaçınması ile karakterize bir durumdur. Anksiyetenin anlaşılmasında ve açıklanmasında olumsuz değerlendirilme korkusu temel belirtilerden bir tanesidir (Carleton ve ark, 2007). Weeks ve arkadaşlarına (2005) göre bireyin yaşadığı sosyal anksiyetenin esas ve temel nedeni, bireyde olumsuz değerlendirilme korkusunun olmasıdır. Beck'e (2005) göre ise sosyal anksiyete, bireyin sosyal ortamda diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceğine ve dikkatleri üzerinde toplayacağına dair, aşırı korku yaşaması durumudur.

SAB'si olan birey performans sergilemesi gereken durumlarda (kalabalık bir gruba sunum yapmak, insanların olduğu bir ortamda konuşma yapmak, sınava girmek, iş görüşmesine katılmak gibi) yüksek bir kaygı deneyimlemektedir. Bu kaygı çoğu zaman çevresinde bulunan insanların, kendisi ile alakalı düşünceleri (diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiğine dair inanç) üzerine odaklıdır. Birey, diğer insanların kendisini anlamsız bir şekilde olumsuz değerlendireceğine dair korku ve inanış içerisindedir. Bundan dolayı SAB'si olan bireyin iletişim kurma becerisi de oldukça düşüktür. Ayrıca birey bu kaygının anlamsız olduğunun farkında olsa bile kendisiyle alakalı çevresindeki diğer insanların devamlı olumsuz değerlendirmeler yapacağını ve bütün gözlerin üzerinde olduğunu düşünür (Köroğlu, 2013).

SAB yaşayan insanlarda yüzde kızarma, ağızda kuruluk, nefeste daralma, çarpıntı, terleme, mide ve bağırsakta rahatsızlık, diyare (ishal), kaslarda gerginlik ve titreme gibi bedensel belirtiler de görülebilmektedir. Bu belirtileri deneyimlediği esnada bireyin düşünceleri çoğu zaman yetersizim, çirkinim, güçlü değilim, beni beğenmiyorlar, ben sevilmeye layık biri değilim, herkesin gözü üzerimde hata yapmamalıyım, beni eleştirmemeleri için mükemmel olmak zorundayım, kaygılı olduğumu diğer insanlara belli etmemeliyim, onlara karşı rahat yaklaşmalıyım, kusursuz

görünmek ve herkesin takdirini kazanmak zorundayım şeklindedir. Sosyal anksiyetesi olan insanlar, deneyimledikleri bu rahatsızlık verici duyguların ve düşüncelerin sebebinin sosyal etkileşim eksikliğinden kaynaklandığının farkındadırlar. Birey, sosyal olarak etkileşim içerisinde olduğu insanların kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerinden korku duymakla beraber aldığı geribildirimlerin çoğunu olumsuz olarak değerlendirmeye eğilimlidir. Ayrıca yaşadıkları sosyal ilişkilerin sürekli olumsuz sonuçlanacağına dair bir inanış içinde oldukları için iletişim kurdukları insanların kendilerini reddedeceğine ya da ettiğine dair deliller arayıp bulmaya çalışırlar (Burger, 2006).

1.8. Duygu Düzenleme

Bireyin çevre ile ilgili uyarıcıları değerlendirmesiyle birlikte meydana gelen biyolojik, bilişsel ve fizyolojik reaksiyon eğilimi duygu olarak tanımlanmaktadır (Denollet ve ark, 2008). Duygular, birey kendisi için önemli olarak gördüğü bir durum ya da olayla karşılaştığında otomatik olarak ortaya çıkar (Gross 2002).

Duygu düzenleme; insanların yaşadığı duyguları nasıl ifade ettiklerini yansıtan bir süreçtir. Duygu düzenleme farklı şekillerde gerçekleşebilir, otomatik ya da kontrollü olabileceği gibi bilinçli ya da bilinçsiz de meydana gelir (Folkman ve Moskowitz, 2003). Duygu düzenleme, duygunun açığa çıkmasına, ifade ediliş tarzına ve süresine etki eden otomatik ve stratejik bir süreçten oluşur. Duygu düzenlemeye dair yapılan araştırmalar insanların duygularını yaşarken sadece pasif olarak değil, duygu durumlarına karşı tepki göstererek ve bunları değiştirmeye yönelik çaba sarf ederek aktif olarak yaşadığını göstermektedir (Joormann ve Stanton, 2016).

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal bir uyarıcı ile meydana gelen bilginin bilişsel yöntemler ile kontrol edilmesidir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme, bilişsel olarak başa çıkmayı ifade eder (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bilişsel kurama göre insanların ne düşündükleri ne hissettikleri ve nasıl davrandıkları zihinlerindeki bilgi işleme sürecine göre meydana gelir. Duygusal bir uyarıcı ile karşılaşıldığında deneyimlenecek duygunun belirlenmesi bilişsel değerlendirmeler sonucu gerçekleşir. Duygu ve biliş arasında işlevsel ve iki yönlü bir ilişki olup biri diğerinden ayrı düşünülemez (Lazarus, 1991). Duygu düzenleme yalnızca içsel bir süreçten ibaret değildir, aynı zamanda dışsal ve amaca ilişkin bir süreçtir (Tompson, 1994).

1.8.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme fizyolojik, biyolojik ve sosyal süreçlere ilave olarak bilinçli ve bilinçdışı süreçleri de kapsar. Bilişsel süreçler depresyon ve kaygı ile kuvvetli bir şekilde ilişkili görünmektedir, bundan dolayı duygu düzenlemenin daha çok bilişsel tarafına yoğunlaşan çalışmalar yapılmaktadır (Nitschke ve ark., 2001; Domaradzka ve Fajkowska, 2018).

Garnefski ve arkadaşları (2001), başa çıkma kavramının bilişsel yaklaşımda karşılığının, bilişsel duygu düzenleme olduğunu ileri sürerek bilişsel duygu düzenleme stratejileri kavramını öne sürmüştür. Bilişsel duygu düzenleme, yaşanan bir olay karşısında kişinin bu olaya ilişkin bilgileri bilişsel süzgecinde işledikten sonra hangi duygusal tepkiyi vereceğini ifade etmektedir (Onat ve Otrar, 2010).

Garnefski ve arkadaşları (2001), stresli yaşam deneyimlerine karşı kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğini geliştirmişlerdir. Literatür incelendiğinde uyumlu (adaptif) ve uyumsuz (maladaptif) olmak üzere 9 strateji ile karşılaşılmıştır. Maladaptif (uyumsuz) stratejiler; yıkım (felaketleştirme), kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve diğerlerini suçlama iken; pozitif tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme stratejileri adaptif (uyumlu) stratejilerdir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

1. Kabul Etme: Garnefski ve arkadaşlarına (2001) göre, kişinin yaşadığı bir duruma yönelik düşünmeyi bırakıp, o durumdan uzaklaşması kabul etme kavramını oluşturmaktadır. Ayrıca işlevsel bir başa çıkma tutumudur, deneyimlenen olayın gerçekliğini kabul etme, o olay ile mücadele etmek amacıyla kullanılan etkili bir girişimdir. Wolgast ve arkadaşlarına (2011) göre ise kabul, kişinin deneyimlediği bir yaşam olayında duygularını bastırmak veya değiştirmek yerine duygularını doğrudan onaylamasına yönelik bir stratejidir. (Wolgast, Lundh, Viborg, 2011).

2. Plana tekrar odaklanma: Garnefski ve arkadaşları (2001), olumsuz bir yaşam olayı ile alakalı nasıl bir girişimde bulunulacağına ve olumsuz olay ele alınırken

ne tür bir yol izleneceğine dair düşünme, plana yeniden odaklanma olarak tanımlanmaktadır.

3. Pozitif tekrar odaklanma: Asıl yaşanan olay ya da durum ile alakalı düşünmek yerine daha pozitif, iç açıcı, mutluluk uyandıran konular üzerinde düşünmek pozitif tekrar odaklanma olarak tanımlanmaktadır. Olumlu konulara yönelik yeniden odaklanma, zihinsel olarak ayrılma/uzaklaşma şeklinde düşünülebilir ve asıl olay ya da durumla ilgili daha az düşünmek amacıyla düşünceleri olumlu konulara kaydırmak pozitif tekrar odaklanma kavramını ifade etmektedir (Garnefski vd., 2001).

4. Pozitif yeniden değerlendirme: Garland ve arkadaşları (2009), pozitif yeniden değerlendirme kavramını, yaşadığı stresli bir olay karşısında, bireyin başarılı bir şekilde adapte olmasına yardımcı olan, anlam temelli baş etme stratejilerinin kritik bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar olumsuz yaşam olaylarında bile olumlu tarafı görebilme becerisinin daha iyi bir sağlık durumuyla ilişkili olduğu göstermiştir (Garland, Gaylord, Park, 2009). Onat ve Otrar (2010), yurt dışı çalışmalarında “Pozitif Yeniden Değerlendirme” olarak geçen ifadenin yerine, yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ifadesini kullanmışlardır.

5. Bakış Açısına Yerleştirmek: Garnefski ve arkadaşları (2001), bakış açısına yerleştirmek kavramını, yaşanan bir olayın ya da durumun ciddiyetini düşürmek veya yaşanan durumu diğer durumlarla karşılaştırma düşüncesi olarak açıklamaktadır.

6. Kendini suçlama: Kişinin, kendisini yaşadığı olayların sonuçlarından sorumlu tutması ve kendini suçlu görmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Kendini suçlamak davranışsal olarak, yaşanan olayın neden-sonuç ilişkisine yönelik olarak ifade edilirken, karakter olarak ise bireyin benlik saygısını tehdit edici ve yaşanan olay ile ilişkili sorumluluğuna yönelik bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Shaver ve Drown, 1986). Yapılan çalışmalarda kendini suçlama stratejisi ile psikopatolojik sorunların birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir (Anderson ve ark., 1994).

7. Diğerlerini suçlama: Kişinin, yaşadığı olayların sonuçlarından diğer insanları sorumlu tutmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

8. Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon): Kişinin yaşadığı olumsuz bir olay ya da durum ile ilgili olan hislerini, düşüncelerini ve duygularını tekrarlı olarak, gerektiğinden fazla düşünmesidir (Berman ve ark, 2011; Garnefski vd., 2001). Onat ve Otrar (2010), yurt dışı çalışmalarında “Ruminasyon” olarak geçen ifadenin yerine, yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında “Düşünceye Odaklanma” ifadesini kullanmışlardır.

9. Yıkım (Felaketleştirme): Sullivan ve D'Eon'a (1990) göre, felaketleştirme kontrol eksikliği ve yaşanan olaylara yönelik sonuçların olumsuz olacağına dair beklenti ile karakterize olan bir bilişsel süreçtir. Ayrıca felaketleştirme, bireyin deneyimlediği bir olayın olumsuz yönlerine bariz bir şekilde odaklanması olarak ifade edilmektedir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995). Felaketleştirme uyumsuz bir başa çıkma stratejisidir ve bireyin bu stratejiyi kullanılmasının önüne geçilmesi ya da azaltılması tedaviye önemli katkılar sağlayabilir (Keefe, Brown, Wallston ve Caldwell, 1989). Onat ve Otrar (2010), yurt dışı çalışmalarında “Felaketleştirme” olarak geçen ifadenin yerine, yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında “Yıkım” ifadesini kullanmışlardır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada olumsuz değerlendirme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu hedef doğrultusunda araştırmada, genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, eleman sayısı yüksek olan evrende, bütün evreni ya da evrenden seçilecek bir kısım örneklem üzerinde, bütün evren üzerinde genel bir sonuca ve yargıya varmak amacıyla kullanılan tarama düzenlemeleridir. Ayrıca iki tür genel tarama modeli vardır, bunlar tekil ve ilişkisel taramalar gerçekleştirmeye imkân verir. Bu modellerden ilişkisel tarama modelleri, birden çok değişken arasında beraber değişimin olup varlığını veya var olan değişimin derecesini tespit etmeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-45 yaş arasındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise İstanbul ile çevresindeki il, ilçe ve köylerde yaşayan, yaşları 18-45 arasında değişen 549 kadın ve 67 erkek olmak üzere 616 kişi oluşturmaktadır. Erkek ve kadın sayısı arasındaki farkın sebebi, online uygulanan ölçeklere kadınların daha fazla ilgi göstermesi ve erkeklerin büyük çoğunluğundan geri dönüş alınamamasıdır. Araştırmada örneklem seçilirken basit tesadüfi (simple random) örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, tek tek bütün örnekleme birimleri için seçilme olasılığının eşit olduğunu varsayan örnekleme yöntemidir (Koç Başaran, 2017: 487).

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo – Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi almak amacıyla hazırlanan formda 11 madde bulunmaktadır. Bu maddeler ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, aylık ortalama gelir, yaşadığı yer, anne babanın tutumu, anne babanın eğitim düzeyi ve anne babanın çalışma durumuna ilişkin bilgilere ulaşılmıştır.

2.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Leary'nin (1983) geliştirmiş olduğu ODKÖ bireyin diğerleri tarafından düşmanca ya da negatif değerlendirilmesine yönelik toleransını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Çetin ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmalar ile Türkçeye uyarladığı ODKÖ, endişe ve korku ile ilgili olmak üzere toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeyle sahip ve ölçekten elde edilen puan yükseldikçe olumsuz değerlendirilme korkusunun da yükseldiği varsayılır. Ölçekte bulunan 8 soru, olumsuz değerlendirilme ile ilgili endişe ve korkulara yönelik maddelerden meydana gelmektedir (Örn. "Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım."). Diğer 4 soruda ise olumsuz değerlendirilmeye yönelik endişe ve korkuların meydana gelmediği maddelerden oluşmakta ve 2,4,7 ve 10 maddeleri puanlama yapılırken ters kodlanmaktadır. Ölçeğin ters kodlanmayan maddelerini kapsayan alt ölçek varyansın (variance) toplamda %37,8'lik kısmını açıklamakta ve faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yükleri (factor loading) .57 ile .75 aralığında değişim göstermektedir. Ters kodlanan maddeleri kapsayan alt ölçeğin faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yükleri (factor loading) .71 ve .79 aralığında değişim göstermekte ve varyansın (variance) toplam %13,4'lük kısmını açıklamaktadır. Cronbach alfa (α) iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için .82, ters kodlanmayan maddeleri kapsayan alt ölçek için .84, ters kodlanan maddeleri kapsayan alt ölçeği için ise .63 olarak bulunmuştur. ODKÖ'den elde edilebilecek puanlar; en düşük 12, en yüksek ise 60'tır. Analizlerden elde edilen sonuçlara göre ODKÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Çetin ve ark, 2010).

2.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) SAB yaşayan bireylerin diğerleriyle etkileşim kurduklarında ya da performans sergilediklerinde deneyimledikleri kaygı ve korku durumlarından kaçınma düzeylerini tespit etmek amacıyla LSKÖ'yü geliştirilmiştir. Heimberg ve arkadaşları (1999) yaptıkları çalışmalar ile LSKÖ'nün güvenilirlik ve geçerliliğini güncelleyerek, ölçeğin 24 maddelik iki alt ölçekten oluşan yeni formunu geliştirmişlerdir. Sorular 1 ile 4 arasında puanlanarak hesaplanmakta ve LSKÖ'de kaygı ve kaçınma puanları arttıkça sosyal anksiyete düzeyinin de arttığı alınan varsayılmaktadır. Ölçeğin uygulanacağı temel grup SAB yaşayan hastalardır ancak alan taraması yapmak amacıyla sağlıklı kişilere uygulanmasında herhangi bir sakınca yoktur (Dilbaz, 2001). LSKÖ'nün ilk kez Türkçe uyarlaması ve ölçeğin güvenilirlik geçerlik çalışmaları Dilbaz (2001) tarafından yapılmıştır. LSKÖ'nün Soykan ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği uyarlama ölçekte ise 40 herhangi psikiyatrik rahatsızlığı olmayan birey, 88 sosyal anksiyetesi olan birey ve 40 sosyal anksiyete dışında herhangi bir anksiyete bozukluğuna sahip bireye uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı 0.97, Cronbach alfa (α) iç tutarlılık kat sayısı ise 0.98 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

BDDÖ bireylerin, stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kaldıklarında duygularını regüle etmek amacıyla kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiştir. BDDÖ 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir, puanlama 1 ve 5 arasında yapılmaktadır. Onat ve Otrar'ın (2010) ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında dokuz alt boyutlu BDDÖ kullanılmış ve bu çalışmada ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik kat sayısı 1,00 ve genel güvenilirlik kat sayısı ise 0,784 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayıları "kendini suçlama" için .56, "kabul" için .56, "ruminasyon" için .51, "pozitif tekrar odaklanma" için .42, "plana tekrar odaklanma" için .68, "pozitif yeniden değerlendirme" için .66, "olayın değerini azaltma" için .62, "felaketleştirme" için .71 ve "diğerlerini suçlama" için .72 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçeğin maddeleri, ölçeği dolduran katılımcılar tarafından (1) 'Bana hiç uygun değil' ile (5) 'Bana tamamıyla uygun' şıklarından kişiye

uygun olan bir tanesi seçilerek değerlendirilmektedir. Ölçek 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır, bu 9 alt boyutların her biri için ölçekte dört madde yer bulunmaktadır. Her alt boyuttan katılımcıların alabileceği toplam puan aralığı 0 ile 20 arasında değişebilmektedir. Bir boyuttan alınan puanın yükselmesi o boyutun ne denli tercih edildiğini göstermektedir (Onat ve Otrar, 2010).

2.4. Verilerin Toplanması

Tamamen gönüllülük esasına dayanan araştırmada, ölçekler yaşları 18-45 arasında değişen yetişkinlere internet ortamında uygulanmıştır. İnternet ortamında Google Forms aracılığı ile oluşturulan ölçekler katılımcılara Instagram yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayandığının ve amacının yer aldığı bilgilendirici onam verildikten sonra ölçekler uygulanmaya başlanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren tüm yetişkin bireylere çalışmaya dair temel yönergeler ve bilgilendirmeler verilmiştir. Veri toplama aşamasında 650 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak yarım bırakılan anketler ve cevaplanmayan maddeler sebebiyle 34 katılımcı çalışma dışında bırakılarak örneklem sayısı 616 katılımcıya düşürülmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada betimsel veriler analiz edilirken sayı, ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normallikleri incelenirken çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları, kutu-bıyık ve Q-Q grafiklerine ilişkin bulgular ile değerlendirilmiştir. Basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayılarının +1,5 ile -1,5 arasında bulunduğu durumlarda dağılımın normal dağıldığı kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizlerle ulaşılan bulguların değerlendirilmesi sonucunda parametrik olan testlerin verilerin analizinde kullanılması kararlaştırılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 25 paket programı kullanılmıştır. Ayrıca ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız gruplar t-testi (Independent Samples t Test), Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği değerlendirmek için Levene testi kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için varyansların homojenliği varsayımı karşılandığında Scheffe ve karşılanmadığında Tamhane t'² testi verilerin analizinde kullanılmıştır.

Bu çalışmada hiyerarşik regresyon (hierarchical regression) modelleri kullanılarak, iki değişken arasındaki ilişkide aracı etkiyi analiz etmek amacıyla gerekli adımlar Baron ve Kenny tarafından belirtildiği gibi sırasıyla gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon modelleri kullanıldıktan sonra değişkenler arasındaki aracılık etkisini ölçmek amacıyla Sobel (1982) tarafından kendi adıyla geliştirilen Sobel testi kullanılmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemek için aracı değişken modeli kullanılmıştır (Baron ve Kenny, 1986, s. 1176). Bu modele göre bir değişkenin aracı değişken olarak nitelendirilebilmesi için;

(a) Araştırmada yer alan bağımsız değişkenin anlamlı düzeyde aracı değişkeni yordaması,

(b) Araştırmada yer alan bağımsız değişkenin anlamlı düzeyde bağımlı değişkeni yordaması,

(c) Bu koşullar oluştuktan sonra modele aracı değişken eklenerek veriler analiz edilir. Bir aracı değişkenin, tam aracı olarak nitelendirilebilmesi için araştırmaya aracı değişken dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisinin tamamen kaybolması gerekmektedir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisinde kısmi bir düşüş olması durumunda ise aracı değişken, kısmi aracı değişken olarak tanımlanır.

Araştırmada aracılık analizlerini gerçekleştirmek için Preacher ve Hayes'in bootstrap modeli ve Sobel testi tercih edilmiştir ve aracı etki analizlerini gerçekleştirmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008)

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin analiz sonuçları ve bu sonuçlar doğrultusunda yapılan açıklamalar bulunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	549	89,1
	Erkek	67	10,9
	Toplam	616	100,0
Medeni durum	Evli	58	9,4
	Bekar	558	90,6
	Toplam	616	100,0
Eğitim Durumu	Ortaokul/lise	178	178
	Önlisans	72	72
	Lisans	328	328
	Lisansüstü	38	38
	Toplam	616	616
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	50	8,1
	İlkokul /Ortaokul	244	39,6
	Lise	96	15,6
	Üniversite	135	21,9
	Lisansüstü	91	14,8
	Toplam	616	100,0
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	9	1,5
	İlkokul /Ortaokul	195	31,7
	Lise	100	16,2
	Üniversite	153	24,8
	Lisansüstü	159	25,8
	Toplam	616	100,0
Anne Tutumu	Aşırı Koruyucu	154	25,0
	Mükemmeliyetçi	81	13,1
	Otoriter	97	15,7
	İlgisiz	52	8,4
	Olumlu ve Sağlıklı	232	37,7
	Toplam	616	100,0
Baba Tutumu	Aşırı Koruyucu	78	12,7
	Mükemmeliyetçi	58	9,4

	Otoriter	148	24,0
	İlgisiz	149	24,2
	Olumlu ve Sağlıklı	183	29,7
	Toplam	616	100,0
Gelir Durumu	0-2324	421	68,3
	2325-5000	133	21,6
	5001-8000	45	7,3
	8001 ve üstü	17	2,8
	Toplam	616	100,0
Yaşam Yeri	Aile	443	71,9
	Yurt	55	8,9
	Arkadaşlar	62	10,1
	Yalnız	56	9,1
	Toplam	616	100,0
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	123	20,0
	Çalışmıyor	428	69,5
	Emekli	65	10,6
	Toplam	616	100,0
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	353	57,3
	Çalışmıyor	40	6,5
	Emekli	223	36,2
	Toplam	616	100,0

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo x’de verilmiştir. Araştırmada, 549 (%89,1) kadın ve 67 (%10,9) erkek katılımcı bulunmaktadır. 558 (%90,6) katılımcı bekar ve 58 (%9,4) katılımcı evlidir. 178 (%28,9) katılımcı ortaokul/lise, 72 (%11,7) önlisans, 328 (%53,2) ve 38 (%6,2) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Anne eğitim durumuna göre 50 (%8,1) katılımcı okuryazar değil, 244 (%39,6) katılımcı ilkokul/ortaokul, 96 (%15,6) katılımcı lise, 135 (%21,9) katılımcı üniversite ve 91 (%14,8) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Baba eğitim durumuna göre 9 (%1,5) katılımcı okuryazar değil, 195 (%31,7) katılımcı ilkokul/ortaokul, 100 (%16,2) katılımcı lise, 153(%24,8) katılımcı üniversite ve 159 (%25,8) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Anne tutumuna göre, 154 (%25,0) aşırı koruyucu, 81 (%13,1) mükemmeliyetçi, 97 (%15,7) otoriter, 52 (%8,4) ilgisiz ve 232 (%37,7) olumlu ve sağlıklı olarak dağılım göstermiştir. Baba tutumuna göre, 78 (%12,7) aşırı koruyucu, 58 (%9,4) mükemmeliyetçi, 148 (%24,0) otoriter, 149

(%24,2) ilgisiz ve 183 (%29,7) olumlu ve sağlıklı olarak dağılım göstermiştir. 421 (%68,3) katılımcı 2324 TL'den az, 133 (%21,6) katılımcı 2324TL ve 5000 TL arası, 45 (%7,3) katılımcı 5001TL-8000TL arası ve 17 (%2,1) katılımcı 8001TL ve üstü gelire sahiptir. 443 (%71,9) katılımcı ailesi ile, 55 (%8,9) katılımcı yurttan, 62 (%10,1) katılımcı arkadaşları ile ve 56 (%9,1) katılımcı yalnız yaşamaktadır. 123 (%20,0) katılımcının annesi çalışmakta, 428 (%69,5) katılımcının annesi çalışmamaktadır. 353 (%57,3) katılımcının babası çalışmakta, 40 (%6,5) katılımcının babası çalışmamaktadır.

Tablo 2. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Scales	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	\bar{x}	ss
Kendini Suçlama	5	20	,169	-,020	12,76	3,06
Kabul Etme	5	20	-,009	-,164	13,18	2,78
Düşünceye Odaklanma	4	20	-,584	,053	15,27	3,23
Pozitif Tekrar Odaklanma	5	20	,193	-,026	11,47	2,57
Plana Tekrar Odaklanma	5	20	-,427	,083	14,59	3,04
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	20	-,165	-,364	13,79	3,44
Bakış Açısına Yerleştirme	4	20	-,155	,016	12,40	3,00
Yıkım	4	20	,381	-,389	10,49	3,74
Diğerlerini Suçlama	4	20	,165	-,127	11,19	3,09
BDDÖ- Toplam	65	139	-,007	,265	101,35	11,86
LSKÖ- Kaygı	0	66	,550	-,379	26,29	14,53
LSKÖ- Kaçınma	0	68	,708	,185	20,51	12,67
LSKÖ- Toplam	0	134	,614	-,094	46,81	26,38
ODKÖ	16	60	,166	-,651	37,08	9,51

Tablo 2'de Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir

BDDÖ Kendini Suçlama altboyutu için aralık 5-20 arasında, çarpıklık= ,169 ve basıklık= -,020 olarak ortalama= 12,76 ve standart sapma= 3,06 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Kabul Etme altboyutu için aralık 5-20 arasında, çarpıklık=-,009 ve basıklık= -,164 olarak ortalama=13,18 ve standart sapma=2,78 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Düşünceye Odaklanma altboyutu için aralık 4-20 arasında, çarpıklık=-,584 ve

basıklık=,053 olarak ortalama=15,27 ve standart sapma=3,23 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Pozitif Tekrar Odaklanma altboyutu için aralık 5-20 arasında, çarpıklık=,193 ve basıklık=-,026 olarak ortalama=11,47 ve standart sapma=2,57 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma altboyutu için aralık 5-20 arasında, çarpıklık=-,427 ve basıklık=,083 olarak ortalama=14,59 ve standart sapma=3,04 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme altboyutu için aralık 4-20 arasında, çarpıklık=-,165 ve basıklık=-,364 olarak ortalama=13,79 ve standart sapma=3,44 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Bakış Açısına Yerleştirme altboyutu için aralık 4-20 arasında, çarpıklık=-,155 ve basıklık=,016 olarak ortalama=12,40 ve standart sapma=3,00 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Yıkım altboyutu için aralık 4-20 arasında, çarpıklık=,381 ve basıklık=-,389 olarak ortalama=10,49 ve standart sapma=3,74 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ Diğerlerini Suçlama altboyutu için aralık 4-20 arasında, çarpıklık=,165 ve basıklık=-,127 olarak ortalama=11,19 ve standart sapma=3,09 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ toplam puanı için aralık 65-139 arasında, çarpıklık= -,007 ve basıklık=-,127 olarak ortalama=101,35 ve standart sapma=11,86 olarak hesaplanmıştır.

LSKÖ- Kaygı altboyutu için aralık 0-66 arasında, çarpıklık=,550 ve basıklık=-,379 olarak ortalama=26,29 ve standart sapma=14,53 olarak hesaplanmıştır. LSKÖ- Kaçınma altboyutu için aralık 0-68 arasında, çarpıklık=,708 ve basıklık=,185 olarak ortalama=20,51 ve standart sapma=12,67 olarak hesaplanmıştır. LSKÖ- toplam puanı için aralık 0-134 arasında, çarpıklık=,614 ve basıklık=-,094 olarak ortalama= 46,81 ve standart sapma=26,38 olarak hesaplanmıştır.

Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği için aralık 16-60 arasında, çarpıklık=,166 ve basıklık=-,651 olarak ortalama= 37,08 ve standart sapma=9,51 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği İçin Betimleyici Veriler

Ölçekler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Madde 1	1	5	3,32	1,10
Madde 2	1	5	3,28	1,12
Madde 3	1	5	2,94	1,26
Madde 4	1	5	2,89	1,08
Madde 5	1	5	2,93	1,18
Madde 6	1	5	2,73	1,23
Madde 7	1	5	3,16	1,12
Madde 8	1	5	2,91	1,19
Madde 9	1	5	2,97	1,16
Madde 10	1	5	3,35	1,09
Madde 11	1	5	3,45	1,22
Madde 12	1	5	3,16	1,29

Tablo 3'te Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği İçin Betimleyici Veriler

Ölçekler	Min	Max	Ortalama	Ss	Ölçekler	Min	Max	Ortalama	Ss
Madde 1	0	3	2,24	,86	Madde 25	0	3	1,75	1,02
Madde 2	0	3	2,11	,94	Madde 26	0	3	1,56	1,08
Madde 3	0	3	1,68	1,01	Madde 27	0	3	1,28	1,00
Madde 4	0	3	1,59	1,02	Madde 28	0	3	1,24	1,03
Madde 5	0	3	1,29	,99	Madde 29	0	3	,86	,96
Madde 6	0	3	1,02	,99	Madde 30	0	3	,67	,83
Madde 7	0	3	1,21	,95	Madde 31	0	3	,73	,79
Madde 8	0	3	,83	,98	Madde 32	0	3	,59	,86
Madde 9	0	3	,88	,96	Madde 33	0	3	,75	,81
Madde 10	0	3	1,48	1,00	Madde 34	0	3	1,04	,970
Madde 11	0	3	,77	,89	Madde 35	0	3	,61	,780
Madde 12	0	3	,57	,83	Madde 36	0	3	,50	,790
Madde 13	0	3	,87	,98	Madde 37	0	3	,81	,910
Madde 14	0	3	1,76	,95	Madde 38	0	3	1,28	,922
Madde 15	0	3	1,08	1,03	Madde 39	0	3	,84	,965
Madde 16	0	3	,97	,97	Madde 40	0	3	,80	,911
Madde 17	0	3	,68	,89	Madde 41	0	3	,50	,834
Madde 18	0	3	,72	,92	Madde 52	0	3	,56	,832
Madde 19	0	3	,76	,85	Madde 43	0	3	,65	,778
Madde 20	0	3	,47	,77	Madde 44	0	3	,33	,659
Madde 21	0	3	,53	,83	Madde 45	0	3	,50	,838
Madde 22	0	3	,84	,88	Madde 46	0	3	,76	,811
Madde 23	0	3	,99	,98	Madde 47	0	3	,86	,963
Madde 24	,00	3,00	,9464	,83	Madde 48	0	3	1,03	1,067

Tablo 4'te Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici Veriler

Ölçekler	Min	Max	Ortalama	Ss	Ölçekler	Min	Max	Ortalama	Ss
Madde 1	1	5	2,93	1,050	Madde 19	1	5	3,75	,834
Madde 2	1	5	3,21	1,065	Madde 20	1	5	3,11	,941
Madde 3	1	5	3,96	,985	Madde 21	1	5	3,80	,947
Madde 4	1	5	2,70	1,042	Madde 22	1	5	2,78	1,033
Madde 5	1	5	3,63	,957	Madde 23	1	5	3,60	,976
Madde 6	1	5	3,75	1,021	Madde 24	1	5	3,22	1,097
Madde 7	1	5	3,26	1,054	Madde 25	1	5	2,75	1,044
Madde 8	1	5	2,50	1,165	Madde 26	1	5	2,21	1,173
Madde 9	1	5	2,75	,923	Madde 27	1	5	2,98	,998
Madde 10	1	5	2,94	,967	Madde 28	1	5	3,14	,881
Madde 11	1	5	3,26	,993	Madde 29	1	5	3,59	1,014
Madde 12	1	5	3,75	1,033	Madde 30	1	5	3,76	1,078
Madde 13	1	5	2,77	1,022	Madde 31	1	5	3,21	1,050
Madde 14	1	5	3,72	,971	Madde 32	1	5	3,64	1,005
Madde 15	1	5	3,67	1,112	Madde 33	1	5	3,15	1,070
Madde 16	1	5	2,87	1,088	Madde 34	1	5	3,53	1,057
Madde 17	1	5	2,84	1,165	Madde 35	1	5	2,95	1,135
Madde 18	1	5	2,68	,964	Madde 36	1	5	2,78	1,021

Tablo 5'te Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 6. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi**Sonuçları**

Ölçekler	N	Cronbach's Alfa
ODKÖ	12	,891
LSKÖ- Kaygı	24	,940
LSKÖ- Kaçınma	24	,918
LSKÖ- Toplam	48	,962
Kendini Suçlama	4	,833
Kabul Etme	4	,636
Düşünceye Odaklanma	4	,809
Pozitif Tekrar Odaklanma	4	,466
Plana Tekrar Odaklanma	4	,781
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	,811
Bakış Açısına Yerleştirme	4	,667
Yıkım	4	,821
Diğerlerini Suçlama	4	,800
BDDÖ- Toplam	36	,799

Tablo 6'da Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		ODKÖ
LSKÖ-Kaygı	r	,602
	p	,000**
LSKÖ-Kaçınma	r	,549
	p	,000**
LSKÖ-Toplam	r	,596
	p	,000**

*<0,05; **<0,01

Tablo 7'de Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı ($r=,602$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Kaçınma ($r=,549$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ve ölçek toplam ($r=,596$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		LSKÖ-Kaygı	LSKÖ-Kaçınma	LSKÖ-Toplam
Kendini Suçlama	r	,415	,392	,417
	p	,000**	,000**	,000**
Kabul Etme	r	,190	,169	,186
	p	,000**	,000**	,000**
Düşünceye Odaklanma	r	,232	,221	,234
	p	,000**	,000**	,000**
Pozitif Tekrar Odaklanma	r	-,262	-,245	-,262
	p	,000**	,000**	,000**
Plana Tekrar Odaklanma	r	-,218	-,217	-,224
	p	,000**	,000**	,000**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r	-,348	-,334	-,352
	p	,000**	,000**	,000**
Bakış Açısına Yerleştirme	r	-,092	-,098	-,098
	p	,023*	,015*	,015*
Yıkım	r	,392	,358	,388
	p	,000**	,000**	,000**
Diğerlerini Suçlama	r	,184	,195	,195
	p	,000**	,000**	,000**
BDDÖ-Toplam	r	,250	,231	,249
	p	,000**	,000**	,000**

*<0,05; **<0,01

Tablo 8’de Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama($r=,417$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Kabul Etme ($r=,186$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Düşünceye Odaklanma ($r=,234$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Tekrar Odaklanma ($r=,262$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Plana Tekrar Odaklanma ($r=,224$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=,352$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Bakış Açısına Yerleştirme($r=,098$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Yıkım($r=,388$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Diğerlerini Suçlama ($r=,195$; $p<0,01$)

arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ve ölçek toplam ($r=,231$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama($r=,392$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Kabul Etme ($r=,169$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Düşünceye Odaklanma ($r=,221$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Tekrar Odaklanma ($r=-,245$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Plana Tekrar Odaklanma ($r=-,217$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-,334$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Bakış Açısına Yerleştirme($r=-,098$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Yıkım($r=,358$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Diğerlerini Suçlama ($r=,195$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ve ölçek toplam ($r=,231$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama($r=,415$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Kabul Etme ($r=,190$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Düşünceye Odaklanma ($r=,232$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Tekrar Odaklanma ($r=-,262$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Plana Tekrar Odaklanma ($r=-,218$; $p<0,01$) Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-,348$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Bakış Açısına Yerleştirme($r=-,092$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Yıkım($r=,392$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Diğerlerini Suçlama ($r=,184$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ve ölçek toplam ($r=,250$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		ODKÖ
Kendini Suçlama	r	,468
	p	,000**
Kabul Etme	r	,221
	p	,000**
Düşünceye Odaklanma	r	,311
	p	,000**
Pozitif Tekrar Odaklanma	r	-,250
	p	,000**
Plana Tekrar Odaklanma	r	-,239
	p	,000**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r	-,381
	p	,000**
Bakış Açısına Yerleştirme	r	-,098
	p	,015*
Yıkım	r	,444
	p	,000**
Diğerlerini Suçlama	r	,230
	p	,000**
BDDÖ-Toplam	r	,317
	p	,468

*<0,05; **<0,01

Tablo 9’de Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama($r=,468$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Kabul Etme ($r=,221$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Düşünceye Odaklanma ($r=,311$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Pozitif Tekrar Odaklanma ($r=-,250$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Plana Tekrar Odaklanma ($r=-,239$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-,381$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Bakış Açısına Yerleştirme($r=-,098$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, Yıkım($r=,444$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Diğerlerini suçlama

($r=-,230$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p																																																																																																																																																								
Kendini Suçlama	Kadın	549	12,89	3,07	3,059	614	,002**																																																																																																																																																								
	Erkek	67	11,69	2,76				Kabul Etme	Kadın	549	13,27	2,78	2,378	614	,018*	Erkek	67	12,42	2,62	Düşünceye Odaklanma	Kadın	549	15,50	3,16	5,163	614	,000**	Erkek	67	13,39	3,19	Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	549	11,43	2,60	-1,141	614	,254	Erkek	67	11,81	2,36	Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	549	14,59	3,06	-,136	614	,892	Erkek	67	14,64	2,85	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409	Erkek	67	13,46	2,99	Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422
Kabul Etme	Kadın	549	13,27	2,78	2,378	614	,018*																																																																																																																																																								
	Erkek	67	12,42	2,62				Düşünceye Odaklanma	Kadın	549	15,50	3,16	5,163	614	,000**	Erkek	67	13,39	3,19	Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	549	11,43	2,60	-1,141	614	,254	Erkek	67	11,81	2,36	Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	549	14,59	3,06	-,136	614	,892	Erkek	67	14,64	2,85	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409	Erkek	67	13,46	2,99	Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15								
Düşünceye Odaklanma	Kadın	549	15,50	3,16	5,163	614	,000**																																																																																																																																																								
	Erkek	67	13,39	3,19				Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	549	11,43	2,60	-1,141	614	,254	Erkek	67	11,81	2,36	Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	549	14,59	3,06	-,136	614	,892	Erkek	67	14,64	2,85	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409	Erkek	67	13,46	2,99	Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	549	11,43	2,60	-1,141	614	,254																																																																																																																																																								
	Erkek	67	11,81	2,36				Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	549	14,59	3,06	-,136	614	,892	Erkek	67	14,64	2,85	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409	Erkek	67	13,46	2,99	Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	549	14,59	3,06	-,136	614	,892																																																																																																																																																								
	Erkek	67	14,64	2,85				Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409	Erkek	67	13,46	2,99	Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																												
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	549	13,83	3,49	,827	614	,409																																																																																																																																																								
	Erkek	67	13,46	2,99				Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387	Erkek	67	12,10	2,91	Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																								
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	549	12,44	3,01	,866	614	,387																																																																																																																																																								
	Erkek	67	12,10	2,91				Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460	Erkek	67	10,81	3,85	Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																				
Yıkım	Kadın	549	10,45	3,73	-,739	614	,460																																																																																																																																																								
	Erkek	67	10,81	3,85				Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661	Erkek	67	11,34	2,96	BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																
Diğerlerini Suçlama	Kadın	549	11,17	3,11	-,439	614	,661																																																																																																																																																								
	Erkek	67	11,34	2,96				BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*	Erkek	67	98,19	12,28	LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																												
BDDÖ-Toplam	Kadın	549	101,73	11,76	2,312	614	,021*																																																																																																																																																								
	Erkek	67	98,19	12,28				LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158	Erkek	67	23,93	13,64	LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																																								
LSKÖ-Kaygı	Kadın	549	26,58	14,62	1,413	614	,158																																																																																																																																																								
	Erkek	67	23,93	13,64				LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093	Erkek	67	18,06	12,46	LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																																																				
LSKÖ-Kaçınma	Kadın	549	20,81	12,68	1,681	614	,093																																																																																																																																																								
	Erkek	67	18,06	12,46				LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113	Erkek	67	41,99	25,04	ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																																																																
LSKÖ-Toplam	Kadın	549	47,39	26,50	1,586	614	,113																																																																																																																																																								
	Erkek	67	41,99	25,04				ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																																																																												
ODKÖ-Toplam	Kadın	549	37,18	9,56	,804	614	,422																																																																																																																																																								
	Erkek	67	36,19	9,15																																																																																																																																																											

* $<0,05$; ** $<0,01$

Tablo 10’da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($t_{(614)}=3,059$; $p<0,01$), Kabul Etme ($t_{(614)}=2,378$; $p<0,05$) ve Düşünceye Odaklanma ($t_{(614)}=5,1639$; $p<0,01$) alt boyutu puanları ile ölçek toplam puanlarının ($t_{(614)}=2,312$; $p<0,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Kendini Suçlama, Kabul Etme ve Düşünceye Odaklanma alt boyutu puanları ve ölçek toplam puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanlarının, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
Kendini Suçlama	Evli	58	13,59	2,82	2,173	614	,030*
	Bekar	558	12,67	3,07			
Kabul Etme	Evli	58	13,28	2,75	,285	614	,776
	Bekar	558	13,17	2,78			
Düşünceye Odaklanma	Evli	58	15,26	3,18	-,031	614	,975
	Bekar	558	15,27	3,24			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evli	58	11,55	2,30	,262	614	,794
	Bekar	558	11,46	2,60			
Plana Tekrar Odaklanma	Evli	58	13,91	3,02	-1,796	614	,073
	Bekar	558	14,66	3,03			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evli	58	13,26	3,62	-1,238	614	,216
	Bekar	558	13,85	3,42			
Bakış Açısına Yerleştirme	Evli	58	12,66	2,37	,669	614	,504
	Bekar	558	12,38	3,06			
Yıkım	Evli	58	11,59	3,70	2,359	614	,019*
	Bekar	558	10,37	3,73			
Diğerlerini Suçlama	Evli	58	11,62	3,14	1,125	614	,261
	Bekar	558	11,14	3,08			
BDDÖ-Toplam	Evli	58	103,45	10,06	1,420	614	,156
	Bekar	558	101,13	12,02			
LSKÖ-Kaygı	Evli	58	24,84	15,29	-,797	614	,426
	Bekar	558	26,44	14,46			
LSKÖ-Kaçınma	Evli	58	19,24	14,77	-,803	614	,422
	Bekar	558	20,65	12,44			
LSKÖ-Toplam	Evli	58	44,09	29,45	-,824	614	,410
	Bekar	558	47,09	26,06			
ODKÖ-Toplam	Evli	58	39,31	9,33	1,883	614	,060
	Bekar	558	36,84	9,51			

*<0,05; **<0,01

Tablo 11’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($t_{(614)}=2,173$; $p<0,05$) ve Yıkım ($t_{(614)}=2,359$; $p<0,05$) alt boyutu puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların Kendini Suçlama ve yıkım altboyutu puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	Sd	p
Kendini Suçlama	Ortaokul/lise	178	13,12	3,41	1,653	3	,176
	Önlisans	72	12,57	3,02			
	Lisans	328	12,69	2,83			
	Lisansüstü	38	12,05	3,25			
Kabul Etme	Ortaokul/lise	178	13,42	2,95	,771	3	,511
	Önlisans	72	13,01	2,54			
	Lisans	328	13,06	2,75			
	Lisansüstü	38	13,37	2,66			
Düşünceye Odaklanma	Ortaokul/lise	178	15,36	3,54	1,218	3	,302
	Önlisans	72	15,08	3,24			
	Lisans	328	15,37	3,06			
	Lisansüstü	38	14,37	3,07			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Ortaokul/lise	178	11,20	2,74	5,151	3	,002**
	Önlisans	72	12,14	2,92			
	Lisans	328	11,33	2,35			
	Lisansüstü	38	12,61	2,44			
Plana Tekrar Odaklanma	Ortaokul/lise	178	14,19	3,48	2,535	3	,056
	Önlisans	72	15,29	2,79			
	Lisans	328	14,62	2,84			
	Lisansüstü	38	14,97	2,69			

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Ortaokul/lise	178	13,56	3,92	1,259	3	,288
	Önlisans	72	14,11	3,45		612	
	Lisans	328	13,75	3,25			
	Lisansüstü	38	14,63	2,36			
Bakış Açısına Yerleştirme	Ortaokul/lise	178	12,35	3,29	3,247	3	,022*
	Önlisans	72	13,40	2,98		612	
	Lisans	328	12,20	2,89			
	Lisansüstü	38	12,53	2,14			
Yıkım	Ortaokul/lise	178	11,35	3,90	5,563	3	,001*
	Önlisans	72	10,14	3,84		612	
	Lisans	328	10,25	3,65			
	Lisansüstü	38	9,13	2,81			
Diğerlerini Suçlama	Ortaokul/lise	178	11,38	3,28	,688	3	,560
	Önlisans	72	11,19	3,12		612	
	Lisans	328	11,15	3,01			
	Lisansüstü	38	10,61	2,73			
BDDÖ-Toplam	Ortaokul/lise	178	102,37	12,81	1,444	3	,229
	Önlisans	72	102,83	12,36		612	
	Lisans	328	100,66	11,21			
	Lisansüstü	38	99,63	11,55			
LSKÖ-Kaygı	Ortaokul/lise	178	30,30	14,24	6,621	3	,000**
	Önlisans	72	25,06	15,50		612	
	Lisans	328	24,72	14,09			
	Lisansüstü	38	23,47	14,58			
LSKÖ-Kaçınma	Ortaokul/lise	178	23,97	12,15	6,810	3	,000**
	Önlisans	72	20,49	14,87		612	
	Lisans	328	18,94	12,25			
	Lisansüstü	38	17,97	11,18			
LSKÖ-Toplam	Ortaokul/lise	178	54,27	25,44	7,094	3	,000**
	Önlisans	72	45,54	29,86		612	
	Lisans	328	43,65	25,59			
	Lisansüstü	38	41,45	24,24			
ODKÖ-Toplam	Ortaokul/lise	178	38,13	10,18	1,583	3	,192
	Önlisans	72	35,36	10,14		612	
	Lisans	328	36,94	9,00			
	Lisansüstü	38	36,53	9,16			

*<0,05; **<0,01

Tablo 12’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma ($F_{(4-611)}=5,151$; $p<0,01$), Bakış Açısına Yerleştirme ($F_{(4-611)}=3,247$; $p<0,05$) ve Yıkım ($F_{(4-611)}=5,563$; $p<0,01$) alt boyutu puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Lisansüstü düzeyde eğitim alan katılımcıların Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu puanlarının Ortaokul/lise düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Önlisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutu puanlarının lisans düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların Yıkım alt boyutu puanlarının Ortaokul/lise düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı ($F_{(4-611)}=6,621$; $p<0,01$), Kaçınma ($F_{(4-611)}=6,810$; $p<0,01$) alt boyutları ile ölçek toplam puanı ($F_{(4-611)}=7,094$; $p<0,01$) ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Ortaokul/lise düzeyine eğitim alan katılımcıların Kaygı, Kaçınma alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının lisans düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile ölçek toplam puanlarının, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	p
Kendini Suçlama	Okuryazar Değil	50	12,84	2,96	,136	4 611	,969
	İlkokul /Ortaokul	244	12,81	3,08			
	Lise	96	12,85	3,12			
	Üniversite	135	12,62	3,15			
	Lisansüstü	91	12,67	2,89			
Kabul Etme	Okuryazar Değil	50	12,60	2,91	2,535	4 611	,039*
	İlkokul /Ortaokul	244	12,90	2,75			
	Lise	96	13,74	2,81			
	Üniversite	135	13,25	2,76			
	Lisansüstü	91	13,53	2,66			
Düşünceye Odaklanma	Okuryazar Değil	50	14,78	2,98	,981	4 611	,417
	İlkokul /Ortaokul	244	15,07	3,32			
	Lise	96	15,57	3,21			
	Üniversite	135	15,39	3,18			
	Lisansüstü	91	15,58	3,20			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Okuryazar Değil	50	11,40	2,47	,816	4 611	,515
	İlkokul /Ortaokul	244	11,53	2,61			
	Lise	96	11,06	2,48			
	Üniversite	135	11,65	2,81			
	Lisansüstü	91	11,48	2,23			
Plana Tekrar Odaklanma	Okuryazar Değil	50	14,12	3,00	,909	4 611	,458
	İlkokul /Ortaokul	244	14,67	2,93			
	Lise	96	14,36	3,30			
	Üniversite	135	14,52	3,08			
	Lisansüstü	91	15,00	2,99			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Okuryazar Değil	50	13,82	3,06	,816	4 611	,515
	İlkokul /Ortaokul	244	13,71	3,43			
	Lise	96	13,42	3,63			
	Üniversite	135	13,84	3,66			
	Lisansüstü	91	14,30	3,10			
Bakış Açısına Yerleştirme	Okuryazar Değil	50	12,46	2,62	,846	4 611	,496
	İlkokul /Ortaokul	244	12,48	3,02			
	Lise	96	12,20	3,30			
	Üniversite	135	12,13	3,02			
	Lisansüstü	91	12,80	2,79			
Yıkım	Okuryazar Değil	50	11,60	3,49	2,331	4 611	,055
	İlkokul /Ortaokul	244	10,44	3,83			
	Lise	96	10,82	3,98			
	Üniversite	135	10,45	3,69			
	Lisansüstü	91	9,70	3,31			

Diğerlerini Suçlama	Okuryazar Değil	50	11,36	3,04	1,755	4	,136
	İlkokul /Ortaokul	244	11,27	3,10		611	
	Lise	96	11,52	3,02			
	Üniversite	135	11,25	3,09			
	Lisansüstü	91	10,43	3,12			
BDDÖ-Toplam	Okuryazar Değil	50	101,16	12,65	,127	4	,973
	İlkokul /Ortaokul	244	101,18	11,96		611	
	Lise	96	102,14	12,83			
	Üniversite	135	101,26	11,59			
	Lisansüstü	91	101,20	10,65			
LSKÖ-Kaygı	Okuryazar Değil	50	30,08	15,03	1,124	4	,344
	İlkokul /Ortaokul	244	26,11	14,63		611	
	Lise	96	26,65	15,20			
	Üniversite	135	25,96	14,69			
	Lisansüstü	91	24,82	12,89			
LSKÖ-Kaçınma	Okuryazar Değil	50	23,88	13,84	1,186	4	,316
	İlkokul /Ortaokul	244	20,11	12,79		611	
	Lise	96	21,10	13,80			
	Üniversite	135	20,34	12,24			
	Lisansüstü	91	19,38	10,89			
LSKÖ-Toplam	Okuryazar Değil	50	53,96	27,85	1,215	4	,303
	İlkokul /Ortaokul	244	46,22	26,65		611	
	Lise	96	47,75	28,27			
	Üniversite	135	46,30	26,08			
	Lisansüstü	91	44,21	22,84			
ODKÖ-Toplam	Okuryazar Değil	50	38,24	9,42	,759	4	,552
	İlkokul /Ortaokul	244	36,47	9,85		611	
	Lise	96	36,93	9,46			
	Üniversite	135	37,99	9,56			
	Lisansüstü	91	36,88	8,65			

*<0,05; **<0,01

Tablo 13’da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme ($F_{(2-613)}=2,535$; $p<0,05$) alt boyutu puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. İkili karşılaştırmalar testi sonuçları anlamlı bulunmamıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış

Açısına Yerleştirme, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyut puanları ile ölçek toplam puanlarının Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	p
Kendini Suçlama	İlkokul /Ortaokul	195	12,63	3,09	,714	3	,544
	Lise	100	12,49	3,03			
	Üniversite	153	12,90	3,01			
	Lisansüstü	159	12,96	3,10			
Kabul Etme	İlkokul /Ortaokul	195	12,78	2,92	1,958	3	,119
	Lise	100	13,27	2,35			
	Üniversite	153	13,28	2,89			
	Lisansüstü	159	13,46	2,72			
Düşünceye Odaklanma	İlkokul /Ortaokul	195	14,84	3,41	3,748	3	,011*
	Lise	100	14,85	3,22			
	Üniversite	153	15,46	3,15			
	Lisansüstü	159	15,87	3,02			
Pozitif Tekrar Odaklanma	İlkokul /Ortaokul	195	11,53	2,64	1,776	3	,150
	Lise	100	11,09	2,49			
	Üniversite	153	11,80	2,64			
	Lisansüstü	159	11,33	2,47			
Plana Tekrar Odaklanma	İlkokul /Ortaokul	195	14,76	3,28	1,953	3	,120
	Lise	100	13,96	3,06			
	Üniversite	153	14,71	2,56			
	Lisansüstü	159	14,79	3,06			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	İlkokul /Ortaokul	195	13,95	3,47	,662	3	,576
	Lise	100	13,47	3,45			
	Üniversite	153	13,95	3,13			
	Lisansüstü	159	13,64	3,65			
Bakış Açısına Yerleştirme	İlkokul /Ortaokul	195	12,44	3,04	,896	3	,443
	Lise	100	11,99	3,00			
	Üniversite	153	12,61	2,93			
	Lisansüstü	159	12,38	3,00			
Yıkım	İlkokul /Ortaokul	195	10,37	3,85	,217	3	,885
	Lise	100	10,72	3,64			
	Üniversite	153	10,54	3,79			
	Lisansüstü	159	10,41	3,71			

Diğerlerini Suçlama	İlkokul /Ortaokul	195	11,02	3,01	,864	3	,460
	Lise	100	11,53	3,30		603	
	Üniversite	153	11,34	3,18			
	Lisansüstü	159	11,03	3,01			
BDDÖ-Toplam	İlkokul /Ortaokul	195	100,37	12,32	1,852	3	,137
	Lise	100	99,90	11,39		603	
	Üniversite	153	102,65	12,51			
	Lisansüstü	159	102,23	10,75			
LSKÖ-Kaygı	İlkokul /Ortaokul	195	26,79	14,70	1,306	3	,272
	Lise	100	27,50	15,62		603	
	Üniversite	153	24,30	13,81			
	Lisansüstü	159	26,70	14,32			
LSKÖ-Kaçınma	İlkokul /Ortaokul	195	20,81	13,16	1,615	3	,185
	Lise	100	21,98	14,10		603	
	Üniversite	153	18,65	11,50			
	Lisansüstü	159	20,79	12,08			
LSKÖ-Toplam	İlkokul /Ortaokul	195	47,61	27,14	1,526	3	,207
	Lise	100	49,48	29,00		603	
	Üniversite	153	42,95	24,55			
	Lisansüstü	159	47,49	25,39			
ODKÖ-Toplam	İlkokul /Ortaokul	195	36,37	9,66	1,468	3	,222
	Lise	100	37,99	9,74		603	
	Üniversite	153	36,37	9,59			
	Lisansüstü	159	38,03	9,26			

*<0,05; **<0,01

Tablo 14’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma ($F_{(2-603)}=3,748$; $p<0,05$) alt boyutu puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Babası İlkokul/Ortaokul mezunu olan katılımcıların Düşünceye Odaklanma alt boyutu puanları babası üniversite mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanları ve ölçek toplam puanı ile Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği baba eğitim durumu

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 15. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Tutumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	P
Kendini Suçlama	Aşırı Koruyucu	154	12,83	3,04	3,190	4	,013*
	Mükemmeliyetçi	81	13,43	2,79			
	Otoriter	97	12,29	2,85			
	İlgisiz	52	13,63	3,60			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	12,47	3,06			
Kabul Etme	Aşırı Koruyucu	154	13,06	2,56	1,917	4	,106
	Mükemmeliyetçi	81	13,12	2,98			
	Otoriter	97	13,31	2,72			
	İlgisiz	52	14,13	2,96			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	13,00	2,80			
Düşünceye Odaklanma	Aşırı Koruyucu	154	15,20	3,15	3,348	4	,010*
	Mükemmeliyetçi	81	16,17	2,62			
	Otoriter	97	15,42	3,19			
	İlgisiz	52	15,87	3,20			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	14,81	3,42			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Aşırı Koruyucu	154	11,43	2,45	1,194	4	,312
	Mükemmeliyetçi	81	11,41	2,07			
	Otoriter	97	11,01	2,48			
	İlgisiz	52	11,67	2,79			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	11,66	2,78			
Plana Tekrar Odaklanma	Aşırı Koruyucu	154	14,65	2,92	,564	4	,689
	Mükemmeliyetçi	81	14,74	2,95			
	Otoriter	97	14,31	3,19			
	İlgisiz	52	14,21	3,13			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	14,71	3,07			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Aşırı Koruyucu	154	13,73	3,14	,952	4	,433
	Mükemmeliyetçi	81	13,56	3,18			
	Otoriter	97	13,61	3,59			
	İlgisiz	52	13,27	4,00			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	14,10	3,51			
Bakış Açısına Yerleştirme	Aşırı Koruyucu	154	12,27	2,96	1,279	4	,277
	Mükemmeliyetçi	81	12,37	2,67			
	Otoriter	97	13,00	3,23			
	İlgisiz	52	12,02	3,31			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	12,34	2,96			

Yıkım	Aşırı Koruyucu	154	10,67	3,63	3,380	4	,009**
	Mükemmeliyetçi	81	11,07	3,99		611	
	Otoriter	97	10,82	3,68			
	İlgisiz	52	11,37	3,76			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	9,82	3,67			
Diğerlerini Suçlama	Aşırı Koruyucu	154	11,18	2,85	4,085	4	,003**
	Mükemmeliyetçi	81	11,27	3,21		611	
	Otoriter	97	11,64	3,45			
	İlgisiz	52	12,40	2,82			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	10,70	3,02			
BDDÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	154	101,29	11,96	3,654	4	,006**
	Mükemmeliyetçi	81	103,59	10,95		611	
	Otoriter	97	101,80	12,54			
	İlgisiz	52	105,31	13,10			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	99,52	11,24			
LSKÖ-Kaygı	Aşırı Koruyucu	154	26,80	13,49	2,290	4	,058
	Mükemmeliyetçi	81	28,96	16,56		611	
	Otoriter	97	28,13	13,57			
	İlgisiz	52	26,33	15,33			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	24,25	14,49			
LSKÖ-Kaçınma	Aşırı Koruyucu	154	21,04	11,20	1,200	4	,310
	Mükemmeliyetçi	81	21,14	14,32		611	
	Otoriter	97	22,40	11,94			
	İlgisiz	52	19,29	13,66			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	19,43	13,03			
LSKÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	154	47,84	23,40	1,710	4	,146
	Mükemmeliyetçi	81	50,10	30,16		611	
	Otoriter	97	50,54	24,79			
	İlgisiz	52	45,62	28,01			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	43,68	26,95			
ODKÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	154	38,10	8,70	3,537	4	,007**
	Mükemmeliyetçi	81	38,99	8,95		611	
	Otoriter	97	37,60	10,27			
	İlgisiz	52	38,00	10,55			
	Olumlu ve Sağlıklı	232	35,30	9,45			

*<0,05; **<0,01

Tablo 15’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının anne tutumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama($F_{(4-611)}=3,190$; $p<0,01$), Düşünceye Odaklanma ($F_{(4-611)}=3,348$; $p<0,01$), Yıkım ($F_{(4-611)}=3,380$; $p<0,01$)

Diğerlerini Suçlama ($F_{(4-611)}=4,085$; $p<0,05$), ölçek toplam puanı ($F_{(4-611)}=3,654$; $p<0,01$) alt boyutu puan ortalamalarının anne tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Kendini Suçlama ve Yıkım alt boyutu puanları açısından ikili karşılaştırma testi sonuçları anlamlı bulunmamıştır. Mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip katılımcıların Düşünceye Odaklanma altboyutu puanlarının olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgisiz anne tutumuna sahip katılımcıların Diğerlerini Suçlama alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ($F_{(4-611)}=3,365$; $p<0,01$) puanlarının anne tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutu puanları ile Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının anne tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Tutumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	Sd	P
Kendini Suçlama	Aşırı Koruyucu	78	13,12	3,09	1,971	4	,097
	Mükemmeliyetçi	58	13,21	3,29			
	Otoriter	148	12,97	3,38			
	İlgisiz	149	12,80	3,06			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	12,26	2,64			
Kabul Etme	Aşırı Koruyucu	78	13,37	2,57	1,325	4	,259
	Mükemmeliyetçi	58	13,47	2,69			
	Otoriter	148	13,05	2,92			
	İlgisiz	149	13,47	2,83			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	12,86	2,72			
Düşünceye Odaklanma	Aşırı Koruyucu	78	16,03	2,88	2,883	4	,022*
	Mükemmeliyetçi	58	15,29	3,08			
	Otoriter	148	15,14	3,43			
	İlgisiz	149	15,64	3,37			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	14,74	3,06			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Aşırı Koruyucu	78	11,32	2,49	2,357	4	,052
	Mükemmeliyetçi	58	12,07	2,13			
	Otoriter	148	11,17	2,57			
	İlgisiz	149	11,23	2,82			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	11,78	2,46			
Plana Tekrar Odaklanma	Aşırı Koruyucu	78	14,71	3,44	1,176	4	,320
	Mükemmeliyetçi	58	14,84	2,18			
	Otoriter	148	14,30	3,23			
	İlgisiz	149	14,35	3,18			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	14,90	2,78			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Aşırı Koruyucu	78	13,85	3,81	3,171	4	,014*
	Mükemmeliyetçi	58	14,09	2,79			
	Otoriter	148	13,29	3,31			
	İlgisiz	149	13,35	3,75			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	14,44	3,22			
Bakış Açısına Yerleştirme	Aşırı Koruyucu	78	12,71	2,68	1,706	4	,147
	Mükemmeliyetçi	58	12,66	3,02			
	Otoriter	148	12,28	3,07			
	İlgisiz	149	11,93	3,05			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	12,68	3,00			
Yıkım	Aşırı Koruyucu	78	10,88	3,56	7,731	4	,000**
	Mükemmeliyetçi	58	10,78	3,49			
	Otoriter	148	11,10	4,11			
	İlgisiz	149	11,09	3,73			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	9,23	3,30			

Diğerlerini Suçlama	Aşırı Koruyucu	78	11,53	3,34	6,020	4	,000**
	Mükemmeliyetçi	58	10,81	2,40		611	
	Otoriter	148	11,67	3,18			
	İlgisiz	149	11,71	3,39			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	10,34	2,64			
BDDÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	78	103,65	13,93	3,444	4	,009**
	Mükemmeliyetçi	58	103,12	11,49		611	
	Otoriter	148	101,69	13,19			
	İlgisiz	149	102,22	11,06			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	98,81	10,08			
LSKÖ-Kaygı	Aşırı Koruyucu	78	30,72	13,91	5,738	4	,000**
	Mükemmeliyetçi	58	23,02	13,29		611	
	Otoriter	148	29,05	15,28			
	İlgisiz	149	25,92	14,07			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	23,52	14,18			
LSKÖ-Kaçınma	Aşırı Koruyucu	78	24,22	11,74	4,305	4	,002**
	Mükemmeliyetçi	58	18,76	11,70		611	
	Otoriter	148	22,09	13,44			
	İlgisiz	149	20,68	12,58			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	18,08	12,33			
LSKÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	78	54,94	24,68	5,307	4	,000**
	Mükemmeliyetçi	58	41,78	23,74		611	
	Otoriter	148	51,14	27,80			
	İlgisiz	149	46,60	25,96			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	41,60	25,81			
ODKÖ-Toplam	Aşırı Koruyucu	78	38,46	9,02	4,791	4	,001**
	Mükemmeliyetçi	58	36,67	9,05		611	
	Otoriter	148	38,69	9,56			
	İlgisiz	149	37,86	10,04			
	Olumlu ve Sağlıklı	183	34,67	8,98			

*<0,05; **<0,01

Tablo 16’da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının baba tutumuna değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma ($F_{(4-611)}=2,288$; $p<0,05$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($F_{(4-611)}=3,171$; $p<0,05$), Yıkım ($F_{(4-611)}=7,731$; $p<0,01$) Diğerlerini Suçlama ($F_{(4-611)}=6,020$; $p<0,01$), ölçek toplam puanı ($F_{(4-611)}=3,444$; $p<0,01$) alt boyutu puan ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Olumlu ve sağlıklı baba tutumuna sahip katılımcıların

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu puanları babası otoriter ve ilgisiz tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların Yıkım alt boyutu puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların Diğerlerini Suçlama alt boyutu puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu baba tutumuna sahip katılımcıların ölçek toplam puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı ($F_{(4-611)}=5,738$; $p<0,01$), Kaçınma ($F_{(4-611)}=4,305$; $p<0,01$) alt boyutları ile ölçek toplam puanı ($F_{(4-611)}=5,307$; $p<0,01$) ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Aşırı koruyucu baba tutumuna sahip katılımcıların Kaygı alt boyutu puanları Mükemmeliyetçi ve Olumlu ve sağlıklı baba tutumuna sahip olanlardan; otoriter tutuma sahip olanlar da olumlu ve sağlıklı tutuma sahi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi baba tutumuna sahip katılımcıların ölçek toplam puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ($F_{(4-611)}=4,791$; $p<0,01$) ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Aşırı koruyucu, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutu puanlarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	P
Kendini Suçlama	0-2324	421	313,87	3,112	3	0,375
	2325-5000	133	285,08			
	5001-8000	45	323,74			
	8001 ve üstü	17	318,29			
Kabul Etme	0-2324	421	317,35	6,267	3	0,099
	2325-5000	133	289,58			
	5001-8000	45	265,32			
	8001 ve üstü	17	351,59			
Düşünceye Odaklanma	0-2324	421	316,50	3,366	3	0,339
	2325-5000	133	284,26			
	5001-8000	45	307,26			
	8001 ve üstü	17	303,44			
Pozitif Tekrar Odaklanma	0-2324	421	294,52	12,85	3	0,005**
	2325-5000	133	341,04			
	5001-8000	45	304,53			
	8001 ve üstü	17	410,53			
Plana Tekrar Odaklanma	0-2324	421	305,74	0,685	3	0,877
	2325-5000	133	314,21			
	5001-8000	45	306,67			
	8001 ve üstü	17	336,91			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0-2324	421	304,99	3,461	3	0,326
	2325-5000	133	319,52			
	5001-8000	45	285,63			
	8001 ve üstü	17	369,82			
Bakış Açısına Yerleştirme	0-2324	421	302,91	5,079	3	0,166
	2325-5000	133	331,79			
	5001-8000	45	276,61			
	8001 ve üstü	17	349,06			
Yıkım	0-2324	421	315,19	6,86	3	0,077
	2325-5000	133	278,73			
	5001-8000	45	345,74			
	8001 ve üstü	17	277,18			
Diğerlerini Suçlama	0-2324	421	307,74	1,006	3	0,800
	2325-5000	133	306,47			
	5001-8000	45	330,39			
	8001 ve üstü	17	285,26			
BDDÖ-Toplam	0-2324	421	310,86	1,263	3	0,738
	2325-5000	133	298,79			
	5001-8000	45	301,29			
	8001 ve üstü	17	345,09			

LSKÖ-Kaygı	0-2324	421	322,68	13,778	3	0,003**
	2325-5000	133	275,77			
	5001-8000	45	314,34			
	8001 ve üstü	17	198,00			
LSKÖ-Kaçınma	0-2324	421	326,28	18,153	3	0,000**
	2325-5000	133	274,37			
	5001-8000	45	290,87			
	8001 ve üstü	17	181,88			
LSKÖ-Toplam	0-2324	421	324,59	16,400	3	0,001**
	2325-5000	133	274,77			
	5001-8000	45	304,24			
	8001 ve üstü	17	185,24			
ODKÖ-Toplam	0-2324	421	315,55	5,891	3	0,117
	2325-5000	133	290,71			
	5001-8000	45	325,58			
	8001 ve üstü	17	227,97			

*<0,05; **<0,01

Tablo 17’da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma ($H_{(3)}=12,850$; $p<0,01$) alt boyutu puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2325-5000 TL ve 8001 TL ve üstü gelire sahip katılımcıların Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu puanlarının 0-2324 TL aralığında gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı ($H_{(3)}=13,778$; $p<0,01$), Kaçınma ($H_{(3)}=18,153$; $p<0,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($H_{(3)}=16,400$; $p<0,01$) puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 0-2324 TL arası gelire sahip katılımcıların Kaygı, Kaçınma altboyutu ve ölçek toplam puanları 2325-5000 TL ve 8001 TL ve üstü gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının yaşam yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 18. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Yaşam Yeri Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	Sd	p
Kendini Suçlama	Aile	443	12,78	3,05	1,369	3	,251
	Yurt	55	12,13	2,75			
	Arkadaşlar	62	12,66	3,40			
	Yalnız	56	13,29	2,93			
Kabul Etme	Aile	443	13,19	2,79	,287	3	,835
	Yurt	55	13,24	2,57			
	Arkadaşlar	62	13,32	3,05			
	Yalnız	56	12,88	2,63			
Düşünceye Odaklanma	Aile	443	15,23	3,24	,974	3	,404
	Yurt	55	15,65	2,81			
	Arkadaşlar	62	14,82	3,58			
	Yalnız	56	15,68	3,12			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Aile	443	11,37	2,63	1,077	3	,358
	Yurt	55	11,60	2,73			
	Arkadaşlar	62	11,98	2,47			
	Yalnız	56	11,50	1,95			
Plana Tekrar Odaklanma	Aile	443	14,41	3,11	2,591	3	,052
	Yurt	55	14,75	2,84			
	Arkadaşlar	62	14,97	2,72			
	Yalnız	56	15,50	2,79			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Aile	443	13,54	3,53	2,992	3	,090
	Yurt	55	14,42	3,16			
	Arkadaşlar	62	14,19	3,11			
	Yalnız	56	14,70	3,09			
Bakış Açısına Yerleştirme	Aile	443	12,41	3,06	,155	3	,927
	Yurt	55	12,55	3,04			
	Arkadaşlar	62	12,47	2,86			
	Yalnız	56	12,18	2,68			
Yıkım	Aile	443	10,69	3,88	1,824	3	,142
	Yurt	55	9,87	2,81			
	Arkadaşlar	62	10,34	3,74			
	Yalnız	56	9,68	3,31			
Diğerlerini Suçlama	Aile	443	11,35	3,24	1,785	3	,149
	Yurt	55	10,49	2,60			
	Arkadaşlar	62	10,74	2,64			
	Yalnız	56	11,09	2,67			
BDDÖ-Toplam	Aile	443	101,43	11,80	,182	3	,908
	Yurt	55	100,27	11,28			
	Arkadaşlar	62	101,31	12,42			

	Yalnız	56	101,79	12,53			
LSKÖ-Kaygı	Aile	443	26,84	14,87	,939	3	,421
	Yurt	55	26,09	13,18		612	
	Arkadaşlar	62	24,40	13,71			
	Yalnız	56	24,23	13,97			
LSKÖ-Kaçınma	Aile	443	21,09	13,09	1,410	3	,239
	Yurt	55	19,87	10,57		612	
	Arkadaşlar	62	19,47	12,02			
	Yalnız	56	17,71	11,71			
LSKÖ-Toplam	Aile	443	47,93	27,16	1,179	3	,317
	Yurt	55	45,96	22,68		612	
	Arkadaşlar	62	43,87	25,18			
	Yalnız	56	41,95	24,53			
ODKÖ-Toplam	Aile	443	37,58	9,68	2,543	3	,055
	Yurt	55	35,09	8,96		612	
	Arkadaşlar	62	37,52	9,06			
	Yalnız	56	34,59	8,74			

*<0,05; **<0,01

Tablo 18’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının yaşam yeri değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının yaşam yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 19. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	P
Kendini Suçlama	Çalışıyor	123	12,89	3,06	,650	2 613	,522
	Çalışmıyor	428	12,67	3,09			
	Emekli	65	13,08	2,87			
Kabul Etme	Çalışıyor	123	13,59	2,85	1,736	2 613	,177
	Çalışmıyor	428	13,08	2,74			
	Emekli	65	13,05	2,83			
Düşünceye Odaklanma	Çalışıyor	123	15,54	3,51	,995	2 613	,370
	Çalışmıyor	428	15,15	3,16			
	Emekli	65	15,55	3,13			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Çalışıyor	123	11,20	2,70	1,313	2 613	,270
	Çalışmıyor	428	11,49	2,57			
	Emekli	65	11,83	2,28			
Plana Tekrar Odaklanma	Çalışıyor	123	14,67	2,98	,144	2 613	,866
	Çalışmıyor	428	14,55	3,04			
	Emekli	65	14,72	3,16			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Çalışıyor	123	13,93	3,36	,147	2 613	,864
	Çalışmıyor	428	13,75	3,52			
	Emekli	65	13,82	3,07			
Bakış Açısına Yerleştirme	Çalışıyor	123	12,17	3,11	,527	2 613	,591
	Çalışmıyor	428	12,44	3,05			
	Emekli	65	12,58	2,45			
Yıkım	Çalışıyor	123	10,24	3,65	1,110	2 613	,330
	Çalışmıyor	428	10,63	3,80			
	Emekli	65	10,02	3,54			
Diğerlerini Suçlama	Çalışıyor	123	10,83	3,12	2,448	2 613	,087
	Çalışmıyor	428	11,37	3,15			
	Emekli	65	10,68	2,49			
BDDÖ-Toplam	Çalışıyor	123	101,15	11,09	,025	2 613	,975
	Çalışmıyor	428	101,38	12,30			
	Emekli	65	101,51	10,39			
LSKÖ-Kaygı	Çalışıyor	123	27,42	14,02	1,076	2 613	,341
	Çalışmıyor	428	26,29	14,74			
	Emekli	65	24,15	14,02			
LSKÖ-Kaçınma	Çalışıyor	123	21,39	12,55	,888	2 613	,412
	Çalışmıyor	428	20,52	12,68			
	Emekli	65	18,80	12,83			
LSKÖ-Toplam	Çalışıyor	123	48,81	25,79	1,049	2 613	,351
	Çalışmıyor	428	46,81	26,61			
	Emekli	65	42,95	25,95			
ODKÖ-Toplam	Çalışıyor	123	38,12	9,39	1,173	2 613	,310
	Çalışmıyor	428	36,70	9,45			
	Emekli	65	37,58	10,12			

*<0,05; **<0,01

Tablo 19’da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının anne çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 20. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	F	sd	P
Kendini Suçlama	Çalışıyor	353	12,67	3,02	,485	2	,616
	Çalışmıyor	40	12,65	3,32			
	Emekli	223	12,92	3,08			
Kabul Etme	Çalışıyor	353	13,21	2,71	3,402	2	,034*
	Çalışmıyor	40	14,18	2,97			
	Emekli	223	12,95	2,82			
Düşünceye Odaklanma	Çalışıyor	353	15,27	3,21	,094	2	,911
	Çalışmıyor	40	15,08	3,62			
	Emekli	223	15,31	3,19			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Çalışıyor	353	11,33	2,52	2,091	2	,124
	Çalışmıyor	40	12,15	2,85			
	Emekli	223	11,57	2,58			
Plana Tekrar Odaklanma	Çalışıyor	353	14,57	2,98	,253	2	,776
	Çalışmıyor	40	14,93	3,32			
	Emekli	223	14,57	3,08			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Çalışıyor	353	13,87	3,44	2,255	2	,106
	Çalışmıyor	40	14,70	3,72			
	Emekli	223	13,51	3,37			
Bakış Açısına Yerleştirme	Çalışıyor	353	12,55	3,03	1,542	2	,215
	Çalışmıyor	40	12,68	3,70			
	Emekli	223	12,13	2,80			
Yıkım	Çalışıyor	353	10,42	3,79	,407	2	,666
	Çalışmıyor	40	10,98	3,03			
	Emekli	223	10,51	3,78			
Diğerlerini Suçlama	Çalışıyor	353	11,08	3,04	1,249	2	,287
	Çalışmıyor	40	11,88	3,39			
	Emekli	223	11,24	3,11			

BDDÖ-Toplam	Çalışıyor	353	101,09	11,80	1,520	2	,220
	Çalışmıyor	40	104,50	13,48		613	
	Emekli	223	101,19	11,63			
LSKÖ-Kaygı	Çalışıyor	353	26,82	14,88	,621	2	,538
	Çalışmıyor	40	24,80	15,13		613	
	Emekli	223	25,72	13,87			
LSKÖ-Kaçınma	Çalışıyor	353	20,84	12,79	,527	2	,590
	Çalışmıyor	40	18,78	14,27		613	
	Emekli	223	20,30	12,21			
LSKÖ-Toplam	Çalışıyor	353	47,67	26,96	,587	2	,556
	Çalışmıyor	40	43,58	27,86		613	
	Emekli	223	46,02	25,21			
ODKÖ-Toplam	Çalışıyor	353	37,06	9,54	,602	2	,548
	Çalışmıyor	40	35,58	9,83		613	
	Emekli	223	37,37	9,44			

*<0,05; **<0,01

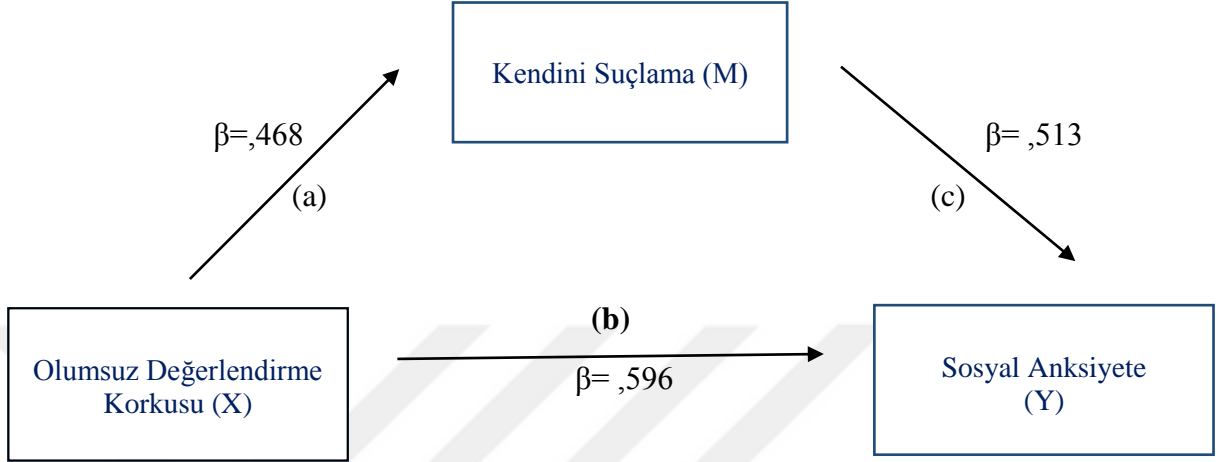
Tablo 20’de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalamalarının baba çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme ($F_{(2-613)}=3,402$; $p<0,05$) alt boyutu puan ortalamalarının baba çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Tukey testi tercih edilmiştir. Babası çalışmayan katılımcıların Kabul Etme alt boyutu puanlarının babası emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama alt boyut puanları, BDDÖ Toplam puanı, Liebowits Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanlarının baba çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.1. Aracı Etki Analizleri

Şekil 1. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Kendini Suçlama Stratejisinin Aracı Rolü



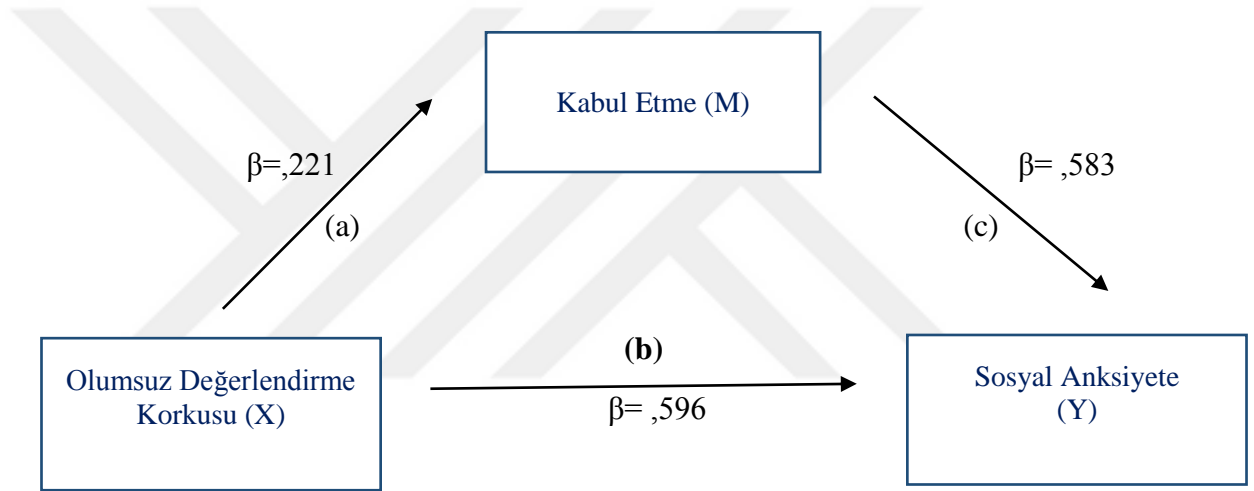
Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun kendini suçlama stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta = ,468$, $t = 13,114$, $p < .01$), kendini suçlama stratejisinin %21,9'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,468$, $R^2 = ,219$, $F_{(1, 614)} = 171,990$, $p < .01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta = ,596$, $t = 18,370$, $p < .01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,596$, $R^2 = ,355$, $F_{(1, 614)} = 337,468$, $p < ,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında kendini suçlama stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirme korkusu ve kendini suçlamanın ($\beta = ,513$, $t = 14,235$, $p < .01$), sosyal anksiyetenin %37,9'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,616$, $R^2 = ,379$, $F_{(1, 614)} = 187,301$, $p < ,01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, kendini suçlama stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,513$) Sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin aynı yönlü olduğu görülmüştür (LLCI= ,1267, ULCI= ,3419). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde kendini suçlama stratejisinin kısmi aracı rolünde olduğu görülmüştür ($z=4,63$, $se=,049$, $p<,01$).

Şekil 2. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Kabul Etme Stratejisinin Aracı Rolü



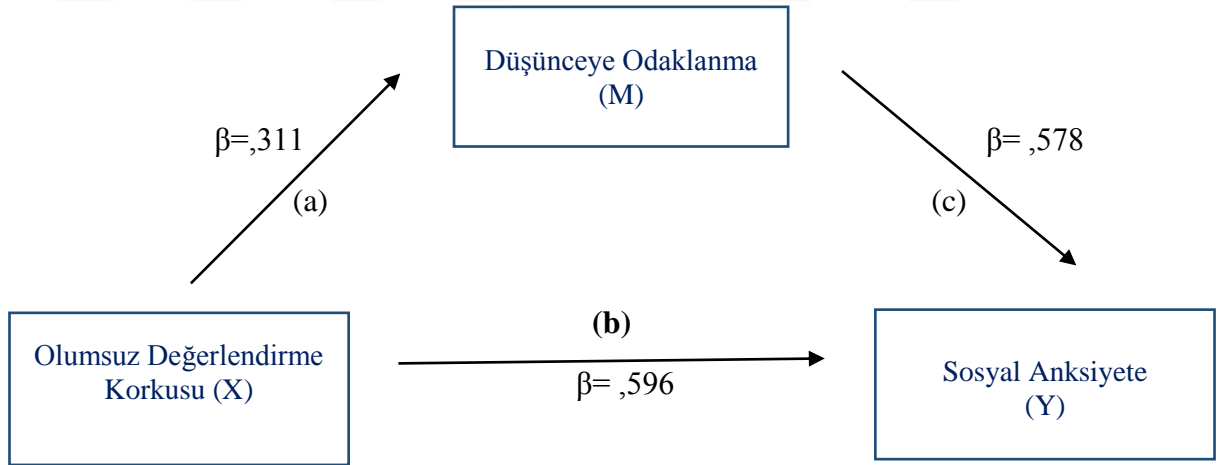
Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun kabul etme stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,221$, $t= 5,6222$, $p<,01$), kabul etme stratejisinin %4,9'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,221$, $R^2 =,049$, $F_{(1, 614)}=31,6089$, $p<,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<,01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında kabul etme ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve kabul etme stratejisinin ($\beta=,583$ $t= 17,564$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35,7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,598$, $R^2 =,357$, $F_{(1, 614)}=170,7310$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, kabul etme stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,583$) sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-,0068, ULCI=,0842). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde kabul etme stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olmadığı görülmüştür ($z=5,52$, $se=,018$, $p>,05$).

Şekil 3. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Düşünceye Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü



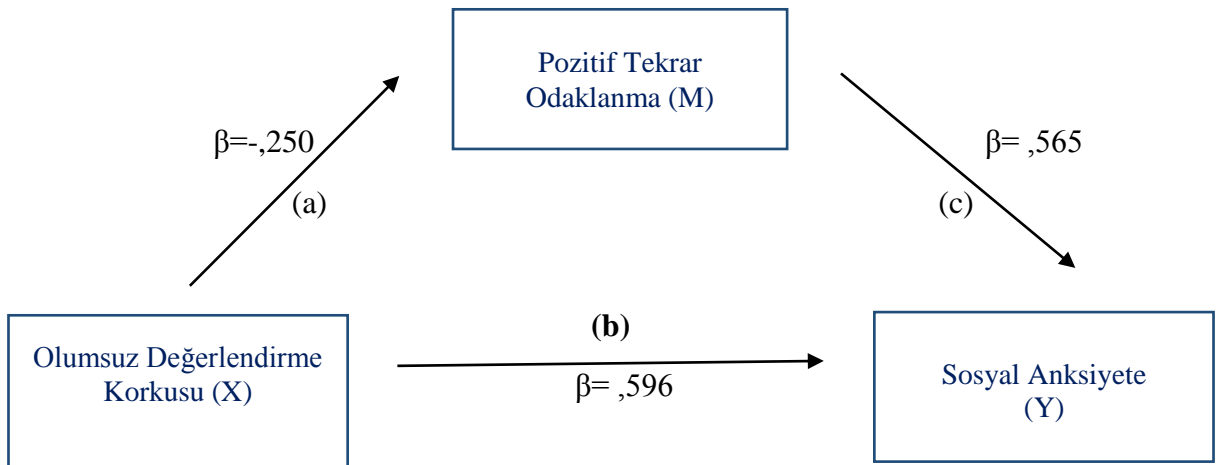
Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun düşünceye odaklanma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,311$, $t= 8,11$, $p<.01$), düşünceye odaklanma stratejisinin %9,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,311$, $R^2 =,096$, $F_{(1, 614)}=65,7962$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında düşünceye odaklanma stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve düşünceye odaklanma stratejisinin ($\beta=,578$ $t= 16,9859$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35,7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,597$, $R^2 =,357$, $F_{(1, 614)}=170,4162$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, düşünceye odaklanma stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,578$) sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-,0110, ULCI=,1032. Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşünceye odaklanma stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=7,31$, $se=,023$, $p>.01$).

Şekil 4. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Pozitif Tekrar Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü



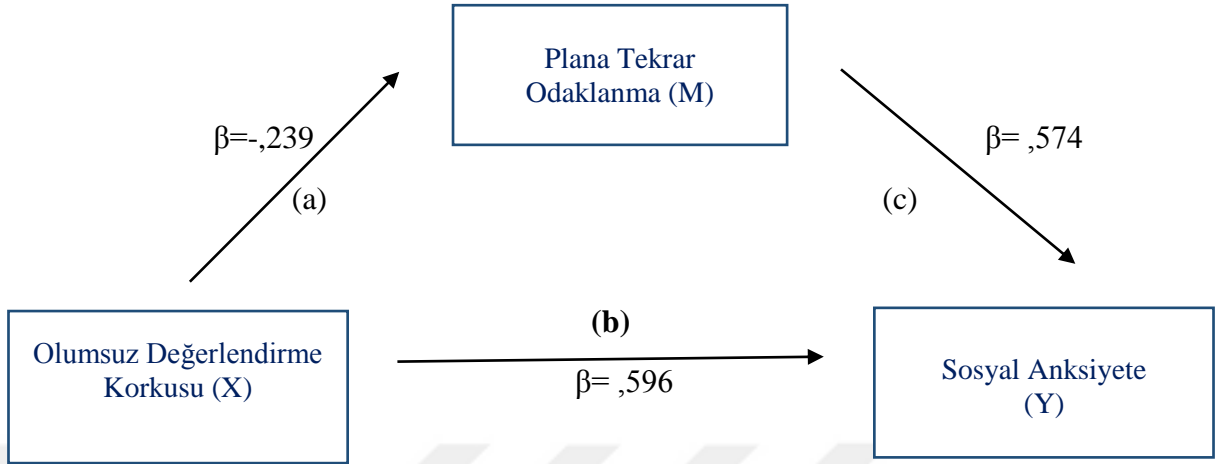
Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun pozitif tekrar odaklanma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=-,250$, $t=-6,40$, $p<.01$), pozitif tekrar odaklanma stratejisinin %6,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,250$, $R^2 =,062$, $F_{(1, 614)}=41,0704$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında pozitif tekrar odaklanma stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve pozitif tekrar odaklanma stratejisinin ($\beta=,565$ $t= 17,0524$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %36,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,606$, $R^2 =,368$, $F_{(1, 614)}=178,6402$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, pozitif tekrar odaklanma stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,565$) sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0361, ULCI=,1399. Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde pozitif tekrar odaklanma stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=-5,98$, $se=,017$, $p>.01$).

Şekil 5. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Plana Tekrar Odaklanma Stratejisinin Aracı Rolü



Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun plana odaklanma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=-,239$, $t=-6,10$, $p<.01$), plana tekrar odaklanma stratejisinin %5,7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,239$, $R^2 =,057$, $F_{(1, 614)}=37,2216$, $p<.01$).

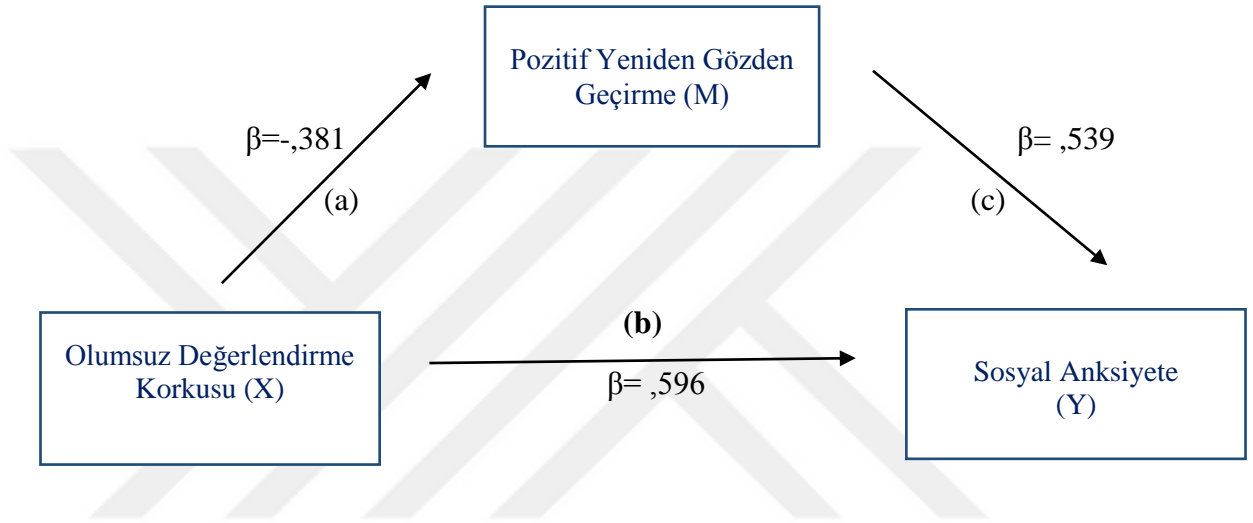
Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında plana tekrar odaklanma stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve plana tekrar odaklanma stratejisinin ($\beta=,574$ $t= 17,2968$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %36,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,601$, $R^2 =,361$, $F_{(1, 614)}=173,7624$, $p<,01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, plana tekrar odaklanma stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun

($\beta=,596$; $\beta=,574$) Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0121, ULCI=,1104). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde plana tekrar odaklanma stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=-10,594$, $se=,020$, $p>,01$).

Şekil 6. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Stratejisinin Aracı Rolü



Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=-,381$, $t=-10,22$, $p<.01$), pozitif tekrar odaklanma stratejisinin %14,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,381$, $R^2 =,145$, $F_{(1, 614)}=104,5475$, $p<.01$).

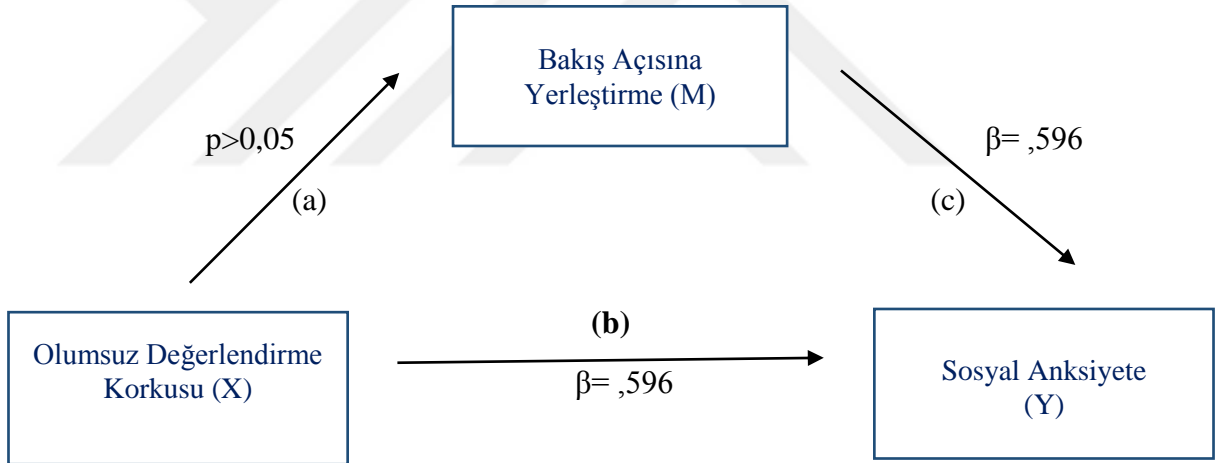
Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve pozitif yeniden

gözden geçirme stratejisinin ($\beta=,539$ $t= 15,5984$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %37,3'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,610$, $R^2 =,373$, $F_{(1, 614)}=182,3607$, $p<.01$).

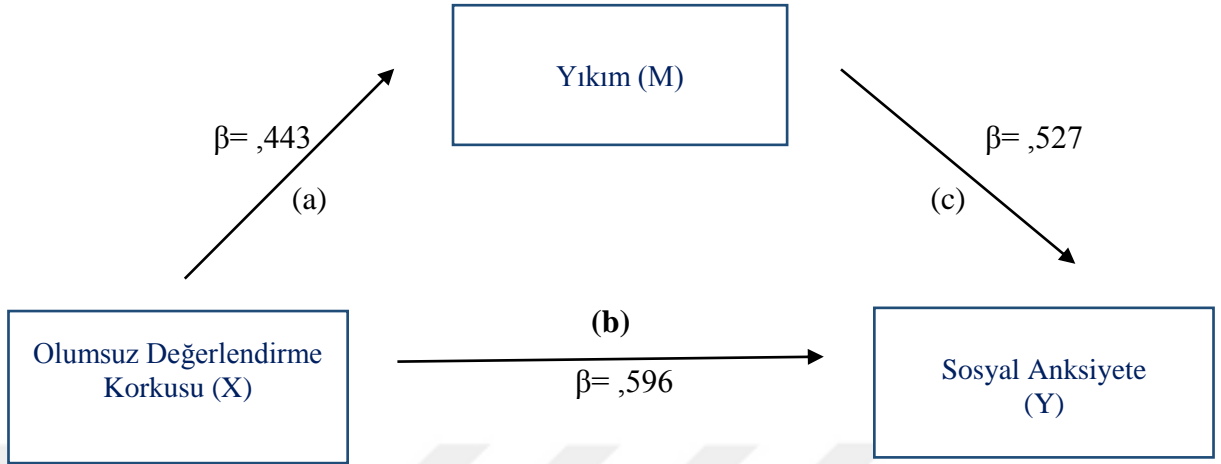
Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,539$) sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0792, ULCI=,2397). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=-8,54$, $se=,024$, $p>.01$).

Şekil 7. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bakış Açısına Yerleştirme Stratejisinin Aracı Rolü



Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun bakış açısına yerleştirme stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0,05$). Aracı etkinin test edilmesi için gerekli varsayımların karşılanmamıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bakış açısına yerleştirmenin aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Şekil 8. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Yıkım Stratejisinin Aracı Rolü



Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun yıkım stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,443$, $t= 7,38$, $p<.01$), Yıkım stratejisinin %19,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,443$, $R^2 =,196$, $F_{(1, 614)}=150,4553$, $p<.01$).

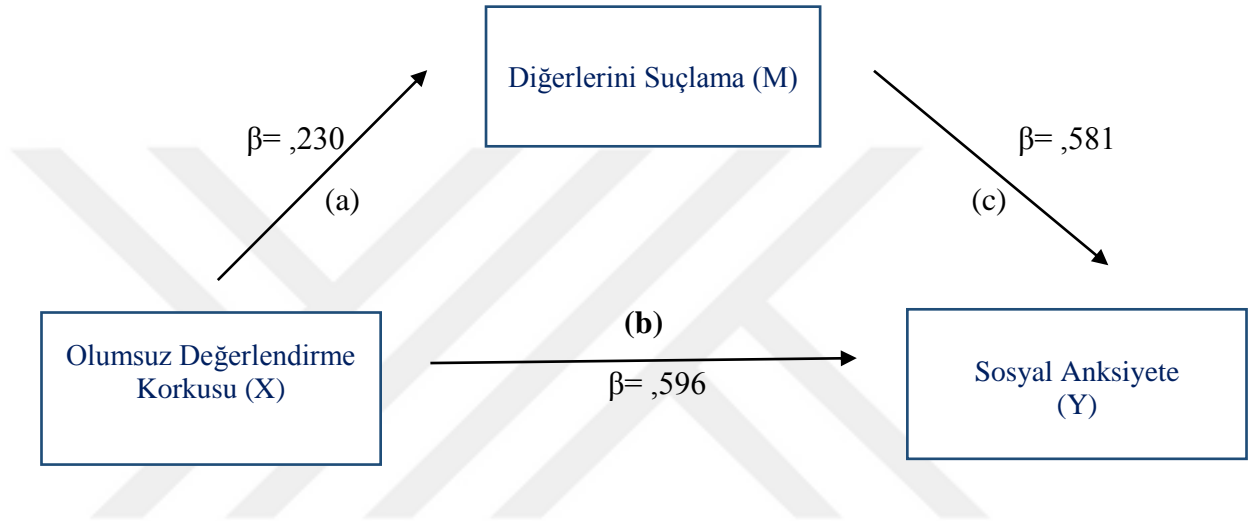
Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında yıkım stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve yıkım stratejisinin ($\beta=,527$ $t= 14,7837$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %37,3'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,611$, $R^2 =,373$, $F_{(1, 614)}=182,8875$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, yıkım stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,527$)

Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=1,4748, ULCI=1,8278). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yıkım stratejisinin anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z=8,94$, $se=,022$, $p>,01$).

Şekil 9. Olumsuz Değerlendirme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Diğerlerini Suçlama Stratejisinin Aracı Rolü



Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun diğerlerini suçlama stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,230$, $t= 5,86$, $p<.01$), diğerlerini suçlama stratejisinin %5,4'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,230$, $R^2 =,053$, $F_{(1, 614)}=34,3672$, $p<.01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(b). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$ $t= 18,370$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,596$, $R^2 =,355$, $F_{(1, 614)}=337,468$, $p<,01$).

Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında diğerlerini suçlama stratejisi ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve diğerlerini suçlama stratejisinin ($\beta=,581$ $t= 14,7837$, $p<.01$), sosyal anksiyetenin %35,8'ini açıkladığı görülmüştür.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,598$, $R^2 =,385$, $F_{(1, 614)}=171,0562$, $p<,01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, diğerini suçlama stratejisi modele aracı değişken olarak atandığında olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta=,596$; $\beta=,581$) sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-,0036, ULCI=,884). Sobel testi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki diğerlerini suçlama stratejisinin anlamlı bir kısmi aracı rolü olmadığı görülmüştür ($z=5,57$, $se=,011$, $p>,05$).

Tablo 21. Aracı Değişken Analizi Özet Tablosu

Sıralama	Bağımsız (yordayıcı) Değişken	Aracı (Mediator) Değişken	Bağımlı Değişken (Sonuç Değişken)	Aracı Etki
1	ODK	Kendini Suçlama	Sosyal Anksiyete	Kısmi
2	ODK	Kabul Etme	Sosyal Anksiyete	Yok
3	ODK	Düşünceye Odaklanma	Sosyal Anksiyete	Kısmi
4	ODK	Pozitif Tekrar Odaklanma	Sosyal Anksiyete	Kısmi
5	ODK	Plana Tekrar Odaklanma	Sosyal Anksiyete	Kısmi
6	ODK	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Sosyal Anksiyete	Kısmi
7	ODK	Bakış Açısına Yerleştirme	Sosyal Anksiyete	Yok
8	ODK	Yıkım	Sosyal Anksiyete	Kısmi
9	ODK	Diğerini Suçlama	Sosyal Anksiyete	Yok

BÖLÜM 4: YORUM ve TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu bölümde çalışmanın amacı ve hipotezleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan ve bulgular bölümünde gösterilen analizler çerçevesinde tartışılacaktır.

4.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin yargılanacağına, eleştirileceğine, dışlanacağına ve olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku ve endişe durumudur (Carleton, R.N., Collimore, K.C. ve Asmundson, G.J.G., 2007: 132). Bireyin, olumsuz değerlendirilme ile ilgili düşüncelerini ve beklentilerini destekleyen bulgular elde etmek amacıyla, dikkatini özellikle olumsuz olaylara odaklaması deneyimlediği kaygı ve korku düzeyini artırmaktadır (Dilbaz, 1997). Sosyal anksiyetenin en önemli unsuru olarak değerlendirilebilecek olan olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal ortamda diğer insanlar tarafından değerlendirileceğine dair bireyin kaygı yaşaması ve olumsuz değerlendirilme ihtimalinin olduğunu düşündüğü ortamlara ve durumlara girmekten kaçınması ile karakterize bir durumdur.

Alanyazın incelendiğinde en sık karşılaşılan bilgilerden biri SAB'nin özünü olumsuz değerlendirilme korkusunun (ODK) oluşturduğu (Bronfenbrenner, 1977) bilgisidir. ODK sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireyin etkileşime kurduğu ya da kuracağı diğer kişiler tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğinden korkmasıdır (Rapee ve Heimberg, 1997). Doğan (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal anksiyete ile olumsuz olarak değerlendirilme korkusu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yani bireyin olumsuz değerlendirileceğine dair korkusu arttıkça, sosyal anksiyete düzeyinde de artış tespit edilmiştir. Ganesh ve arkadaşları (2015) tarafından Hindistan'da yapılan araştırmanın sonucuna göre katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri ile olumsuz olarak değerlendirilme korku düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarının ışığında olumsuz değerlendirilme

korkusu ile sosyal anksiyete arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça sosyal anksiyete düzeyi de artmaktadır. Alanyazındaki diğer çalışmalar da bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

4.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Alanyazın incelendiğinde genel olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, uyumlu (adaptif) ve uyumsuz (maladaptif) stratejiler olarak 2 başlık altında incelendiği göze çarpmaktadır (Garnefski vd., 2001). Bu araştırmada uyumsuz stratejiler arasında yer alan kendini suçlama ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Henderson ve Zimbardo (1998) 4 grupta ele aldıkları utangaçlık belirtilerinin, bilişsel grubunu tanımlarken, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile kişinin kendisini suçlaması arasında pozitif bir ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu araştırmanın analiz sonuçları alanyazın ile paralellik göstermektedir, kişinin olumsuz değerlendirileceğine dair korkusu arttıkça kendini suçlama düzeyi de artmaktadır. Diğer uyumsuz stratejiler incelendiğinde yıkım (felaketleştirme), diğerini suçlama ve düşünceye odaklanma ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında da aynı şekilde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Köroğlu (2013) felaketleştirme durumunda sosyal ortam içerisinde olumsuz değerlendirilmekten korkan bireyin hiçbir konuda başarılı olamayacağını, her olayda en kötü sonucun olacağını ve deneyimlediği bu kötü durumun baş edilemez olduğu düşündüğünü öne sürmektedir. SAB yaşayan birey insanların olduğu bir ortamda diğer bireyler tarafından eleştirileceğine ya da o ortamda rezil olacağına yönelik felaketleştirmeler yaşamaktadır. Analiz sonuçları ve alanyazın ışığında olumsuz değerlendirilme korkusu ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, yıkım, diğerini suçlama ve düşünceye odaklanma) kullanımı arasında paralellik olduğu söylenebilir. Yani uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu da artmaktadır.

Uyumlu stratejilerden kabul etme ve plana tekrar odaklanma stratejileri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında da uyumsuz stratejilere benzer şekilde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum kabul ve plana tekrar odaklanma stratejilerinin kullanılmasının olumsuz değerlendirilme korkusunu arttırdığı şeklinde

yorumlanabilir. Diğer uyumlu stratejiler pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında beklendiği gibi negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Garnefski ve arkadaşları (2001) asıl yaşanan olay ya da durum ile alakalı düşünmek yerine daha pozitif, iç açıcı, mutluluk uyandıran konular üzerinde düşünmeyi pozitif tekrar odaklanma olarak tanımlanmaktadır. Garland ve arkadaşları (2009), pozitif tekrar yeniden gözden geçirme kavramını, bireyin yaşadığı stresli bir olay karşısında, başarılı bir şekilde adapte olmasına yardımcı olan, anlam temelli baş etme stratejilerinin kritik bir parçası olarak tanımlamaktadır. Garnefski ve arkadaşları (2001), bakış açısına yerleştirmek kavramını ise, yaşanan bir olayın ya da durumun ciddiyetini düşürmek veya yaşanan durumu diğer durumlarla karşılaştırma düşüncesi olarak açıklamaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin eleştirileceğine ya da utanç verici bir duruma düşeceğine dair yaşadığı korkudur, bu araştırmanın analiz sonuçları ve alanyazın ışığında, bireyin bu 3 uyumlu (tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme) bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullanması olumsuz değerlendirilme korku düzeyini düşürmektedir şeklinde yorumlanabilir. Özellikle alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili hiç araştırma olmadığı göze çarpmaktadır. Bu araştırma bu konuda daha çok yol gösterici niteliktedir. Tanımlar ve analiz sonuçları “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezini destekler niteliktedir.

4.3. Sosyal Anksiyete ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Analiz sonuçları incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiye benzer bulgular göze çarpmaktadır. Farklı olarak uyumlu stratejiler arasında yer alan pozitif yeniden gözden geçirme ile sosyal anksiyete düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ve bir diğer uyumlu strateji olan plana tekrar odaklanma ile sosyal anksiyete düzeyi arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Min ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, anksiyete ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Türkiye’de Akyunus-İnce’nin (2012)

yaptığı bir çalışmada pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin kullanımı ile dışadönüklük arasında pozitif bir ilişkili tespit edilmiştir. Rukmini ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada ise SAB olan hastaların pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullandığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın tam tersi sonuçlara ulaşılan çalışmalar ve bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Analiz sonuçları ışığında, sosyal anksiyete düzeyi artan bir bireyin pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanma düzeyi de artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Plana tekrar odaklanma ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik alanyazın incelendiğinde; Carver ve arkadaşları'nın (1989) yaptığı araştırmada plan yapmanın bir baş etme stratejisi olarak tercih edilmesinin, anksiyete ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucu göze çarpmaktadır. Ayrıca yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada da anksiyete ile plana yeniden odaklanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yöş, 2018). Analiz sonuçları alanyazındaki diğer araştırma sonuçları ile uyumaktadır. Bu bulgular plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı arttıkça sosyal anksiyete düzeyi düşmektedir şeklinde yorumlanabilir.

Diğer olumlu stratejilerden olan pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejileri ile sosyal anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazındaki diğer araştırmaların sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden depresyonda, anksiyetede ya da her iki psikopatoloji de ortak kullandıkları stratejileri bulmak amacıyla yapılan bir çalışmada, anksiyetede bakış açısına yerleştirme stratejisinin kullanımı anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Yöş, 2018). Ataman-Temizel ve Dağ (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde farklı türde şiddete maruz kalan bireylerde; anksiyete düzeyi ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri “bakış açısına yerleştirme”, “pozitif yeniden gözden geçirme”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif tekrar odaklanma” arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptandığı görülmektedir. Ayrıca yakın zamanda yapılan başka bir araştırmada da anksiyete ile bakış açısı yerleştirme ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Şahin, 2018). Bu araştırmanın analiz sonuçları pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin kullanımı arttıkça sosyal anksiyete düzeyi düşmektedir şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer uyumlu strateji olan kabul etme ile sosyal anksiyete düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit

edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu ilişkiyi destekler nitelikte araştırmalar mevcutken (Şahin, 2018; Garnefski ve Kraaij, 2006), tam tersini destekleyen araştırmalarda bulunmaktadır (Watkins ve Teasdale, 2001; Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010; Temizel ve Dağ, 2014; Zlomke ve Hahn, 2010). Bu bulgular ışığında, alanyazında incelenen çalışmaların birbirleriyle tutarlık göstermediği görülmektedir. Bu durumun sebebi çalışmalara katılan kişilerin demografik olarak birbirlerinden farklı özelliklere sahip olması gösterilebilir.

Uyumsuz Stratejilerin tümü ile (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerini suçlama) sosyal anksiyete arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani uyumsuz stratejilerin kullanımı arttıkça sosyal anksiyete düzeyi de artmaktadır. Sosyal anksiyetesi olan kişilerde diğer anksiyete bozukluğu olan kişilere oranla daha hafif stresli yaşam olayları hakkında felaketleştirme ihtimali daha yüksektir (Huppert ve ark. 2007). Yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma (ruminasyon), felaketleştirme ve kendini suçlama stratejileri bireyin olumsuz duygular yaşamasında diğer stratejilere oranla daha etkili olduğu bulunmuştur (Martin ve Dahlen, 2005). Kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin anksiyetenin önemli göstergelerinden olduğu tespit edilmiştir (Zlomke ve Hahn, 2010). Garnefski ve arkadaşları (2001) yaptıkları araştırmalar kendini suçlama, yıkım, diğerlerini suçlama ve düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejilerinin psikopatolojiler ile doğrudan ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. SAB tanısı olan bireylerin, olmayanlara oranla duygularını tanıma ve ifade etme süreçlerinde daha fazla zorluklarla karşılaştıkları, daha fazla utanma duygusu yaşadıkları, duygusal yaşantıları kabullenme sürecinde fazla zorlandıkları, daha az olumlu ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullandıkları görülmüştür (Suveg ve Zeman, 2004; Turk ve ark., 2005; Kashdan ve Steger, 2006; Fergus ve ark., 2010; Aka, 2011). Alanyazındaki diğer araştırmalar ve analiz sonuçları “Sosyal anksiyete düzeyi ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezini destekler niteliktedir.

4.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Anksiyete Belirtileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Türkiye’de Dilbaz ve Güz (2002) tarafından yapılan bir araştırmada kliniğe başvuran 70 erkek 35 kadın olmak üzere 105 katılımcının cinsiyete göre sosyal anksiyete düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda kadınların sosyal anksiyete seviyelerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. ABD’de yapılan bir araştırmada yaşam boyu SAB yaşayan insanlarda cinsiyete göre farklılıklar incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, 43.093 kişiden oluşturulmuştur. SAB’nin yaşam boyu prevalansı kadınların %5,67 ve erkeklerin %4,20 olarak tespit edilmiştir (Xu et al, 2012). Feingold (1994), kişilikle cinsiyet değişkeni farklılıklarını araştırmak amacıyla 1940-1992 yıllarında yapılmış olan bilimsel çalışmaları tarayarak bu çalışmalar üzerinde meta-analiz uygulamış ve sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Patterson ve Ritts (1997) de aynı şekilde sosyal anksiyete ile ilgili yapılan çalışmaları tarayarak bu çalışmalar üzerinde meta-analiz uygulamış ve sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır. Alanyazında, yetişkin bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu gösteren birçok araştırmanın yer aldığı görülmektedir (Dilbaz & Güz, 2002; Morris, 1982; Leary ve Dobbins, 1983). Öte yandan, sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyet değişkenine göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını gösteren araştırmaların da bulunduğu görülmektedir (Patterson ve Ritts, 1997; Ben, 2017; Feingold, 1994; Leary ve Kowalski, 1995). Bu bulgular ışığında, alanyazında incelenen çalışmaların birbirleriyle tutarlık göstermediği görülmektedir. Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler cinsiyetin sosyal anksiyete düzeyinde önemli bir değişime neden olmadığı biçiminde yorumlanabilir. Araştırmalardaki bu farklı sonuçların sebebi çalışmalara katılan kişilerin demografik olarak birbirlerinden farklı özelliklere sahip olması gösterilebilir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Türkiye’de Akıncı (2019) tarafından 100 kişi üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre kontrol grubu ile SAB grubu arasında medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka araştırmalarda ise genel olarak SAB’nin bekarlarda görülme sıklığının evlilere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir (Schneier ve ark. 1992, Amies ve ark. 1983, Akdemir ve Cinemre 1996). Ayrıca eğitim düzeyi ve sosyal anksiyete bozukluğu ile ilgili yapılan araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar mevcuttur. Yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerde SAB’nin daha sık görüldüğünü ortaya koyan çalışmalar olmakla birlikte (Turk ve ark. 1998), düşük eğitim düzeyine sahip kişilerde görüldüğünü ortaya koyan çalışmalara rastlanmak da mümkündür (Pollard ve Henderson 1988). Güz ve Dilbaz (2003) SAB ve panik bozukluğu olgularını karşılaştırdıkları bir araştırmanın sonucunda, SAB olan bireylerin eğitim düzeyini panik bozukluğu olan bireylere göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun sebebini eğitim seviyesi yüksek sosyal anksiyete olgularının eğitim seviyesi düşük olgulara oranla daha çok tedavi arayışında olmaları olarak açıklamışlardır. Bu veriler ışığında, alanyazında bulunan araştırmaların farklı bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri medeni duruma göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmamaktadır. Buna karşın, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortaokul/lise düzeyinde eğitim alan katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri, lisans düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, Sosyal anksiyetenin yüksek gelir düzeyindeki kişilerde (Aimes ve ark. 1993; Heimber ve ark. 1993) ve düşük gelir düzeyindeki kişilerde (Solyom ve ark. 1986) daha sık olduğu tespit eden araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. 0-2324 TL arası gelire sahip katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri 2325-5000 TL ve 8001 TL ve üstü gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları gelir düzeyinin sosyal anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri anne ve baba tutumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Karakaş (2008) ve Baltacı (2010) tarafından yapılan çalışmalarda demokratik (olumlu ve sağlıklı) anne ve baba tutumuna sahip kişilerin çocuklarının ilgisiz ve otoriter tutuma sahip olanlarınkine oranla daha az sosyal anksiyete yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde (Akt. Sezer, 2010), anne ve babanın demokratik (olumlu ve sağlıklı) tutum sergilemesi; çocuğun psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasını, yüksek benlik saygısına sahip olmasını, kendini yalnız hissetmemesini ve sosyal anksiyete düzeyinin daha düşük olmasını sağlamaktadır (Kuzgun, 1973; Leary ve Kowalski, 1995; Haktanır ve ark., 1998; Erkan ve ark., 2002; Ceral ve Dağ, 2005; Çeçen, 2008). Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Aşırı koruyucu baba tutumuna sahip katılımcıların Kaygı düzeyleri mükemmeliyetçi ve olumlu ve sağlıklı baba tutumuna sahip olanlardan; otoriter tutuma sahip olanlar da olumlu ve sağlıklı tutuma sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin anne tutumuna göre ise anlamlı bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Baba tutumu değişkeni alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık gösterirken, anne tutumu değişkeni ise alanyazındaki çalışmalarla uyumlu değildir. Bunun sebebi katılımcıların farklı demografik özellikleri olarak gösterilebilir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde, Fayhout ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmanın analiz sonuçlarına göre anne eğitim seviyesinin sosyal anksiyete düzeyini yordayan bir değişken olmadığı tespit etmişlerdir. Yine Varol (1990) annelerin eğitim durumunun kişinin anksiyete düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Ayrıca Erkan (2002) ve Yüksel (2002) tarafından yapılan araştırmalar babanın eğitim düzeyinin sosyal anksiyete düzeyini yordamadığını göstermektedir. Bu araştırmanın analiz sonuçları da alanyazındaki diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir, katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçları anne baba eğitim düzeyinin sosyal anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri anne ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003) yaptıkları araştırmada annenin ve babanın çalışma durumunun, çocuğun anksiyete düzeyine istatistiksel olarak önemli sayılabilecek bir farklılığa sebep olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu araştırmanın analiz sonuçları alanyazındaki diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir, katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri anne ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçları anne baba çalışma durumunun sosyal anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Aycan ve Ünsar (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda kadınların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri erkeklerinkine oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Subaşı (2010) tarafından yapılan araştırmada ise, erkeklerin sosyal anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin kadınlarinkine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalardan farklı olarak Irmak (2015) ve Erkan ve arkadaşları (2002) öğrencilerle yapmış oldukları araştırmalar da ise olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyete değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında birbirinden çok farklı sonuçları içeren araştırmalar mevcuttur, bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazında bu kadar farklı sonuçlar barındıran araştırmaların bulunmasının nedeni, araştırmaların farklı sosyodemografik özelliklerdeki bireyler üzerinde yapılması olarak gösterilebilir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu medeni durum, gelir düzeyi ve eğitim durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Cenk (2019) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre bekar katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi, evli olan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunun gelir düzeyi ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler

medeni durum, gelir düzeyi ve eğitim durumunun olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinde önemli bir değişime neden olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu anne ve baba tutumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Cankardaş (2019) tarafından yapılan çalışmada anne ve babanın çocuğa reddedici ve aşırı koruyucu tutumla yaklaşması çocukta, olumsuz değerlendirilme korkusunu artırırken, benlik saygısını düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Rohner'in (1975) kuramına göre (ebeveyn kabul-red), her birey kendisine daha yakın ve sıcak gördüğü anne babasından daha çok yakınlık görür. Bu yakınlığın yaşanmamasına ise ebeveynin reddedici tutumu denir. Rohner, düşük benlik saygısı, duygusal olarak tutarsızlık, dünyaya ilişkin olumsuz bakış açısı, ebeveynin reddedici tutumu ve düşmanlık arasında önemli bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Çocuğun karşılaştığı stresli yaşam olayları karşısında çocuk için çözümler aramayı ve bulmayı içeren ebeveynlik tutumu olan, aşırı koruyucu ebeveynlik de çocuğun stresli yaşam olayları ile başa çıkabileceğine dair inancının gelişmesine engel olmaktadır. Sosyal anksiyetede ve olumsuz değerlendirilme korkusunda kişinin sergilediği davranışlarının sonuçlarını çevresel faktörlere ilişkilendirdiği görülür (Cankardaş, 2019). Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkuları anne ve baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir. Aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin, olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin, olumlu ve sağlıklı baba tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar alanyazındaki diğer sonuçları destekler niteliktedir. Ayrıca anne ve baba tutumunun, kişinin olumsuz değerlendirilme korkusu geliştirmesi ya da geliştirmemesi üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, Karademir (2011) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun babanın eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Irmak (2015) yaptığı çalışmada aynı şekilde olumsuz değerlendirilme

korkusunun baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Karagün (2008) tarafından yapılan bir çalışmada da olumsuz değerlendirilme korkusunun anne eğitim durumu açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırmasının analiz sonuçlarına göre olumsuz değerlendirilme korkusu anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Bu veriler anne ve baba eğitim durumunun olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinde önemli bir değişime neden olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu anne ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, analiz sonuçları ışığında farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler anne ve baba çalışma durumunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde önemli bir değişime neden olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadınların kendini suçlama, kabul etme ve düşünceye odaklanma puanları erkeklerinkine oranla anlamlı derecede daha yüksek tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisini kullandığını gösteren birçok çalışma mevcuttur (Rey Pena ve Extremera Pacheco, 2012; Martin ve Dahlen, 2005; Akyunus-İnce, 2012; Ataman, 2011; Zlomke ve Hahn, 2009; Kıcalı, 2015; Öngen, 2010; Özen, 2016; Zengin, 2019). Aynı şekilde kabul etme ve kendini suçlama stratejisini kadınların erkeklere oranla daha fazla kullandıklarını gösteren araştırmalarda bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2000; Garnefski ve ark., 2004). Bu bulgular ışığında, depresyondaki kişilerde de görülen düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisini, kendini suçlama ve kabul stratejilerini kadınların erkeklere oranla daha fazla kullandığı söylenebilir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri medeni durum, gelir düzeyi ve eğitim durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, kendini suçlama ve yıkım (felaketleştirme) puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların kendini suçlama ve yıkım puanlarının, bekâr katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yaşa, 2019). Aynı şekilde

yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada ise bekâr bireylerin kendini suçlama puanları, evli bireylerin kendini suçlama puanlarından daha yüksek bulunmuştur (Arpınar, 2020). Alanyazında farklı sonuçlar barındıran araştırmaların bulunmasının nedeni, araştırmaların farklı sosyodemografik özelliklerdeki bireyler üzerinde yapılması olarak gösterilebilir. Bu çalışmada pozitif tekrar odaklanma puan ortalamasının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2325-5000 TL ve 8001 TL ve üstü gelire sahip katılımcıların pozitif tekrar odaklanma puanlarının 0-2324 TL aralığında gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak bir çalışmada pozitif tekrar odaklanma stratejisinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Arpınar, 2020). Yapılan başka bir çalışmada ise Côté ve arkadaşları (2010) gelir düzeyinin duygu düzenleme stratejileri açısından farklılaşmaya sebep olan bir değişken olduğu tespit etmişlerdir. Altboyutlar için sonuçlar detaylı olarak verilmemiştir. Ancak yükselen aylık gelir düzeyinin kullanılan stratejileri olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre aylık gelir düzeyinin yükselmesi uyumlu stratejilerden, pozitif tekrar odaklanma stratejisinin kullanımını arttırmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve yıkım (felaketleştirme) puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Lisansüstü düzeyde eğitim alan katılımcıların pozitif tekrar odaklanma stratejisini, ortaokul/lise düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ön lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların bakış açısına yerleştirme stratejisini lisans düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha fazla kullandıkları görülmüştür. Son olarak lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim alan katılımcıların yıkım (felaketleştirme) stratejisini ortaokul/lise düzeyinde eğitim alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan ulusal araştırmalar incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak, olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin eğitim durumu ilköğretim düzeyinde olanlar tarafından daha sık kullanıldığı tespit edilmiştir (Balzarotti ve ark., 2014 s128; Garnefski ve ark., 2002 s414). Türkiye’de yakın zamanda yapılan bir çalışmada ise eğitim durumuna göre “Kendini Suçlama, Kabul, Ruminasyon, Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Olayın Değerini Azaltma” stratejilerinin yüksek lisans-doktora mezunu kişiler tarafından daha fazla kullanılması dikkat çekmektedir (Arpınar,

2020). Alanyazında ulusal araştımlar ve ülkemizdeki araştımlardaki farklı sonuçlar, araştımların farklı sosyokültürel özelliklerdeki bireyler üzerinde yapılması olarak yorumlanabilir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri anne ve baba tutumu değişkenlerine göre incelendiğinde, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama uyumsuz stratejileri puanlarının anne tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kendini suçlama ve yıkım puanları açısından ikili karşılaştırma testi sonuçları anlamlı bulunmamıştır. Mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcıların düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisi puanlarının olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu grlmştir. İlgisiz anne tutumuna sahip olduğunu bildiren katılımcıların diğerlerini suçlama stratejisi puanı olumlu ve sağlıklı anne tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek tespit edilmiştir. Altan (2006), tarafından yapılan bir çalışmada, annelerin çocuklarına karşı olumlu ebeveyn tutumları sergilemesi sonucunda, çocukların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanacaklarına dair sonuçlar bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına dayanılarak, annenin çocuğa karşı olumsuz tutumlar sergilemesi sonucunda çocukta uyumsuz stratejilerin gelişebileceği ve anne uyumsuz ebeveyn tutumları ile çocuğun kullandığı stratejilerin ilişki içerisinde olabileceği düşünülmektedir. Düşünceye odaklanma (ruminasyon), pozitif yeniden gözden geçirme, yıkım, diğerlerini suçlama stratejileri puanlarının baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Olumlu ve sağlıklı baba tutumuna sahip katılımcıların pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi puanları babası otoriter ve ilgisiz tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların yıkım stratejisi puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu grlmştir. Aşırı koruyucu, otoriter ve ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların diğerlerini suçlama stratejisi puanları babası olumlu ve sağlıklı tutuma sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bariola ve arkadaşları (2011), gençlerin kendi duygularını anlama ve düzenleme konusunda gelişimlerinin doğru şekilde ilerlemesi açısından, en az annenin ebeveynlik tutumu kadar babanın ebeveynlik tutumunun da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda hem anne hem de baba tutumunun kişin uyumlu ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi geliştirmesi açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre incelendiğinde, kabul etme stratejisi puanı anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak ikili karşılaştırmalar testi sonuçları anlamlı bulunmamıştır. Düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisi puanı baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Babası İlkokul/Ortaokul mezunu olan katılımcıların düşünceye odaklanma stratejisi puanları babası üniversite mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu analiz sonuçları babanın eğitim düzeyinin yükselmesi, uyumsuz stratejilerden olan düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinin kullanımını düşürmektedir şeklinde yorumlanabilir.

4.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin (Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama) Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve kendini suçlamayı yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kendini suçlama stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Kendini suçlama stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Kendini suçlama, deneyimlenen olumsuz bir yaşam olayı esnasında bireyin suçu kendisine atfetmesine dair düşünceleridir ve uyumsuz bir strateji olarak gösterilmektedir (Garnefski ve ark., 2007). Bu stratejiyi kullanan kişilerin, diğerlerine oranla duygusal problemler yaşamaya daha eğilimli oldukları belirtilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Yapılan diğer araştırmalar ve bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda kendini suçlama stratejisinin, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisini düşürmesinin sebebi, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi

üzerinde, kendini suçlama stratejisinden daha etkili bir değişken olduğu anlamına gelmektedir şeklinde yorumlanabilir. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kendini suçlama stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme stratejisinin aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Alanyazında yapılan araştırmalar düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinin sosyal anksiyeteyi güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır (Edwards ve ark., 2003; Kocovski ve ark., 2005; Laposa ve Rector, 2011; Rukmini ve ark., 2014; Valena ve Szentagotai-Tatar, 2015). Yapılan diğer araştırmalar ve bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinin, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisini düşürmesinin sebebi, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerinde, düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisinden daha etkili bir değişken olduğu anlamına gelmektedir şeklinde yorumlanabilir. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz

değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve pozitif tekrar odaklanma stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide pozitif tekrar odaklanma stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide pozitif tekrar odaklanma stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve plana tekrar odaklanma stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide plana tekrar odaklanma stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide plana tekrar odaklanma stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısına yerleştirme stratejisinin aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım (felaketleştirme) stratejisinin aracı rolü incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyeteyi ve yıkım stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide yıkım (felaketleştirme) stratejisinin kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Yıkım (felaketleştirme) stratejisi modele aracı değişken olarak dâhil edildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Alanyazında yapılan araştırmalar yıkım (felaketleştirme) stratejisinin sosyal anksiyeteyi yordadığını ortaya koymaktadır (Garnefski ve ark. 2001; Alden ve ark. 2006; Leary ve Kowalski, 1995). Yapılan diğer araştırmalar ve bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda yıkım (felaketleştirme) stratejisinin, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisini düşürmesinin sebebi, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerinde, yıkım (felaketleştirme) stratejisinden daha etkili bir değişken olduğu anlamına gelmektedir şeklinde yorumlanabilir. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide yıkım stratejisi dışında başka unsurlarında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerini suçlama stratejisinin aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyetenin %35'ni açıkladığı görülmüştür. Sosyal anksiyetenin bilişsel açıklamaları incelendiğinde SAB yaşayan bireylerin olumsuz değerlendirileceklerine dair yaşadıkları korku dikkat çekmektedir. Birey bir takım bilişsel çarpıtmaların etkisiyle kendisini olumsuz olarak değerlendirmektedir. Bu durumun da psikopatolojik olarak oldukça önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Clark ve Wells, 1995). Ancak sosyal

anksiyeteyi sadece tek bir faktör ile açıklamak ya da sebebini tek bir faktöre bağlamak uygun görülmemektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de olumsuz değerlendirilme korkusunun yanına eklenmesi, sosyal anksiyetenin daha açıklanabilir ve daha anlaşılır olması açısından oldukça önemlidir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkuları sosyal anksiyete düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım stratejilerinin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilirken cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin eğitim durumuna, gelir düzeyine ve algılanan baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilirken cinsiyet, medeni durum, algılanan anne tutumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilirken anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan yetişkin bireyler ile sınırlıdır. Bu alanda yapılacak diğer araştırmalarda örneklem sayısı artırılabilir, farklı

şehirlerde yaşayan bireyler de örneklem grubuna dâhil edilerek araştırmanın genellenebilirlik düzeyi daha da arttırılabilir.

2. Araştırmaya katılan grupların kişi sayıları birbirlerine eşit ya da yakın tutularak grupların birbirlerinden farklılıkları istatistiksel olarak daha açık bir şekilde ortaya konulabilir.
3. Araştırmada katılımcılara öz-değerlendirme türünde ölçekler uygulanmıştır. Daha geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için bu ölçeklerin yanında uzman bir psikoterapist tarafından yapılacak görüşmeler de araştırma yöntemlerine eklenebilir.
4. Araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü analiz edilmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri dışında başka değişkenlerin de etkisi olabilir. Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin rolü incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*. (Doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akdemir, A., & Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: Epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4(1), 11-17.
- Akıncı, Ş. (2019). *Sosyal anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkili değişkenlerin değerlendirilmesi*. (Tıpta uzmanlık tezi, Gazi Üniversitesi)
- Akyunus İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Laposa, J. M., Mellings, T. M. (2006). Impact of social developmental experiences on cognitive-behavioral therapy for generalized social phobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(1), 7.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation. *Unpublished master thesis, Koç University, İstanbul*.
- American Psychiatric Association (2005). *DSM-IV –TR tanı ölçüleri el kitabı* (E. Köroğlu Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- American Psychiatric Association Diagnostic and statistical manual for mental disorders (3rd edition—Revised). Washington;1987.
- American Psychiatric Association Diagnostic and statistical manual for mental disorders (4th edition). Washington;1994.
- American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *The British Journal of Psychiatry*, *142*(2), 174-179.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, *66*(3), 549.
- Arpınar, A. G. M. S. Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *17*(1).
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ataman-Temizel, E. & Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, *17*:7-17.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., Nolen-Hoeksema, S., Rathus, S., & Nallan, G. (1997). Introductory psychology textbooks: Four encyclopedic tomes. *Psyccritiques*, *42*(5), 445-446.

- Ayan, A., & Ünsar, A. S. (2015). Olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin belirlenmesi: bir devlet üniversitesi öğrencileri üzerine araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 263-277.
- Azizoglou, C. (2020). *Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Beck T. A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan (Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık).
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1988). Beck anxiety inventory (BAI). *Überblick über Reliabilitäts-und Validitätsbefunde von klinischen und außerklinischen Selbst- und Fremdbeurteilungsverfahren*, 7.
- Beidel, D. C. (1998). Social anxiety disorder: etiology and early clinical presentation. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J., & Jonides, J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(5), 548-555.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). *Random House*. Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). *Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version*. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 470-478.
- Bratek, A., Beil, J., Banach, M., Jarzabek, K., & Krysta, K. (2013). The impact of family environment on the development of alcohol dependence. *Psychiatr Danub*, 25(Suppl 2), S74-S77.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139-1152.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükateş, V. (2018). Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi, Yüksek lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rolü. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 39(1), 79-97.
- Carleton, R. N., Collimore K. C. ve Asmundson J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II". *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131-141.

- Carleton, R.N., Collimore, K.C. ve Asmundson, G.J.G. (2007), Social Anxiety and Fear of Negative Evaluation: Construct Validity of the BFNE-II, *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 131-141.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cenk, D. K. (2019). *Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ceral, S., & Dağ, İ. (2005). Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarına bağlı benlik saygısı, depresiflik ve genel psikolojik belirti düzeyi farklılıkları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 13(4), 233-241.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R.
- Cludius, B., Stevens, S., Bantin, T., Gerlach, A. L., & Hermann, C. (2013). The motive to drink due to social anxiety and its relation to hazardous alcohol use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 806.
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 132-140.

- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010) Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çevirir, A. Ç. (2020). *Sosyal kaygı ve kaçınma davranışlarının sosyodemografik özelliklerle ilişkisi* (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 146-172.
- Denollet, J., Nyklicek I., & Vingerhoets, J. J. M. (2008). Emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and psychopathology* (3-11). New York: The Guildford Press.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 3-21.
- Dilbaz, N. (2001). Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenirliği. 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul*, 232.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39, 2-3.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Doctoral dissertation, doktora tezi, Sakarya).

- Domaradzka, E., Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9.
- Edelmann, R. J. (1992). *Anxiety: Theory, research and intervention in clinical and health psychology*. John Wiley & Sons.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 603–617.
- Ellis, A. (1991). Rational-emotive treatment of simple phobias. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(3), 452.
- Erdoğan, Ö, Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*.19(1), 51-72.
- ERGÜN, N. (2005). Gençlerde Sosyal Fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 84-88.
- Erkan, Z., (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fayhout M, Tignol J, Swendsen J, Grabot D, Aouizerate B, 2005. Social Phobia, Fear of Negative Evaluation and Harm Avoidance, *European Psychiatry*: 21:1-5.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116 (3), 429-456.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Jencius, S. (2010). Shame-and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of anxiety disorders*, 24(8), 811-815.

- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2003). Positive Psychology from a Coping Perspective. *Psychological Inquiry, 14*(2), 121-125.
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O., & Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 34*(8), 416-424.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Pub.
- Ganesh, K., Athilakshmi, R., Maharishi, R., & Maya, R. (2015). Relationship between fear of negative evaluation and anxiety. *Int J Indian Psychol, 3*(1), 74-80.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore, 5*(1), 37-44.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267-276

- Gilbert, P. (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 131-153.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gruber, K., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral treatment package for social anxiety. *Treating anxiety disorders*, 245-279.
- Gündüz, M. (2014). Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Sosyal Kaçınma Davranışları. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun.
- Güz, H., & Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik psikiyatri*, 6, 32-38.
- Haktanır, G., Aral, N., Alisinanoğlu, F., Baran, G., Başar, F., Köksal, A., & Bulut, Ş. (1999). Türkiye’de Anne Baba Tutumu Araştırmalarına Genel Bakış. *Cumhuriyet ve Çocuk*.(Edt. B. Onur), 2.
- Ham, L. S., Hope, D. A., White, C. S., & Rivers, P. C. (2002). Alcohol expectancies and drinking behavior in adults with social anxiety disorder and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 275-288.
- Hawton, K. E., Salkovskis, P. M., Kirk, J. E., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. Oxford University Press.
- Heimberg, R. G., & Juster, H. R. (1995). Cognitive-behavioral treatments. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 261.
- Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., Spitzer, R. L., & Liebowitz, M. R. (1993). The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(3), 249-269.

- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. Ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz anxiety scale. *Psychological Medicine, Vol. 29* (1), 199-212.
- Heimberg, R. G., Juster, H. R., Hope, D. A., & Mattia, J. I. (1995). Cognitive-behavioral group treatment: Description, case presentation, and empirical support.
- Heimberg, R. G., Stein, M. B., Hiripi, E., & Kessler, R. C. (2000). Trends in the prevalence of social phobia in the United States: a synthetic cohort analysis of changes over four decades. *European Psychiatry, 15*(1), 29-37.
- Henderson, L., Zimbardo, P., & Carducci, B. (2010). Shyness. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.
- Hortaçsu, N., & Baba, Ç. İ. A. (2003). Kardeş ve Arkadaşlar. *İmge kitabevi, İstanbul*.
- Huppert, J. D., Pasupuleti, R. V., Foa, E. B., & Mathews, A. (2007). Interpretation biases in social anxiety: Response generation, response selection, and self-appraisals. *Behaviour research and therapy, 45*(7), 1505-1515.
- Hyman, S. (2001). *The Science of Mental Health: Fear and Anxiety*. New York: Routledge.
- Iancu, I., Sarel, A., Avital, A., Abdo, B., Joubran, S., & Ram, E. (2011). Shyness and social phobia in Israeli Jewish vs Arab students. *Comprehensive Psychiatry, 52*(6), 708-714.
- Irmak M. (2015) *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi) Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kayseri: Erciyes Üniversitesi
- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1*(4), 207.

- Joormann, J., Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Kanbur, E. (2018). Çalışanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Örgütsel Sessizlik Üzerine Etkisi, *İşletme Araştırma Dergisi*, 10/1,382-402.
- Karacan, E., Şenol, S., & Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 4, 28-34.
- Karademir, T. (2011). İşiten ve İşitme Engelli Futbolcularda Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Anne Baba Tutumları Açısından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Elâzığ*.
- Karagün, E., (2008), Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Kocaeli.
- Karakaş, Y. (2008). Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Karasar, N. (2015). Araştırmalarda rapor hazırlama (19. baskı). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Kashdan, T. B., Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kearney, C. (2006). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Science & Business Media.
- Keefe, F. J., Brown, G. K., Wallston, K. A., & Caldwell, D. S. (1989). Coping with rheumatoid arthritis pain: catastrophizing as a maladaptive strategy. *Pain*, 37(1), 51-56.

- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627.
- Kıcalı, Ö. (2015). *Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kim, J., & Gorman, J. (2005). The psychobiology of anxiety. *Clinical Neuroscience Research*, 4(5-6), 335-347.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 43(8), 971-984.
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Tani Ölçütleri*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. (1973). Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, Cilt:5, Sayı:1
- Kuzucu, Y. (2013). Küçükler için büyüklere çocuk ve ergen ruh sağlığı (3. Baskı). *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Laposa, J. M., & Rector, N. A. (2011). A prospective examination of predictors of post-event processing following videotaped exposures in group cognitive behavioural therapy for individuals with social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 568-573.

- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.
- Leahy, R. L. (2008). The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 769-777.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (3), 371-375.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Leary, M. R. and Atherton S. C. (1986). Self-Efficacy, Anxiety, and Inhibition in Interpersonal Encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Leary, M. R., & Dobbins, S. E. (1983). Social anxiety, sexual behavior, and contraceptive use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1347.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.). *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press. [Adobe Acrobat Reader sürümü].
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, Vol: 22, 141-173.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U., McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 53(2), 159-168.

- Marcin, M. S., & Nemeroff, C. B. (2003). The neurobiology of social anxiety disorder: the relevance of fear and anxiety. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *108*, 51-64.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, *123*(2), 218-221.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, *39*(7), 1249-1260.
- Min, J., Yu, J. J., Lee, C., Chae, J. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *54*, 1190-1197.
- Morris, E. K. (1982). Some relationships between interbehavioral psychology and radical behaviorism. *Behaviorism*, *10*(2), 187-216.
- Nitschke, J. B., Heller, W., Imig, J. C., McDonald, R. P., & Miller, G. A. (2001). Distinguishing dimensions of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *25*(1), 1-22.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal Of Abnormal Psychology*, *109*(3), 504.
- Nutt, D. J., & Ballenger, J. C. (Eds.). (2003). *Anxiety disorders*. John Wiley & Sons.
- Offord, D. R., Boyle, M. H., Campbell, D., Goering, P., Lin, E., Wong, M., & Racine, Y. A. (1996). One-year prevalence of psychiatric disorder in Ontarians 15 to 64 years of age. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *41*(9), 559-564.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.

- Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents, *Journal of Psychologists and Counsellors in School*, 20(1), 99-108.
- Özen, R. S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, H. D. & Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128- 136.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, M. O. (2008). Uluşahin A. *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, 11, 464-465.
- Patterson, C.M. ve Ritts, V. (1997). Social and communicate anxiety, a review and meta analysis. *Communication Yearbook* 20.
- Pollard, C. A., & Henderson, J. G. (1988). Four types of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Rey Peña, L., & Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1245-1254.
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven: Human Relations Area Files Press.

- Rukmini, S., Sudhir, P. M., Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian journal of psychological medicine*, 36(3), 239.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Schwartz, C. E., Snidman, N., & Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1008-1015.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi (ss. 1-19). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Shaver, K. G., & Drown, D. (1986). On causality, responsibility, and self-blame: A theoretical note. *Journal of personality and social psychology*, 50(4), 697.
- Solyom L, Ledwidge B, Solyom C (1986) *Delineating social phobia. Br J Psychiatry*, 149:464-470.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. and Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
- Stein, M. B. (1995). *Social phobia: Clinical and research perspectives*. American Psychiatric Pub.
- Stein, M., Walker, J., & Ford, D. (1994). Setting diagnostic thresholds for social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 151, 408-412.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 31(3), 255-267.
- Subaşı, G. (2009). Ergenlerde Sosyometrik Statü Gruplarına Göre Sosyal Kaygı Farklılıkları ve Akran İlişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-23.

- Sullivan, M. J., & D'Eon, J. L. (1990). Relation between catastrophizing and depression in chronic pain patients. *Journal of abnormal psychology, 99*(3), 260.
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası, 1*, 5-11.
- Sungur, M. Z. (2000). Anksiyete bozuklukları. Raşit Tükel (Ed.). *Sosyal fobi içinde* (s. 59- 79). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Suveg, C., Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(4), 750-759.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim, 32*(144), 3-15.
- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet maduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics: International edition. *Pearson2012*.
- Tetik, Ç. D. (2019). *Sosyal anksiyete bozukluğu tanılı hastaların emosyonel bilgi işleme, bilişsel işlevler ve klinik özellikler açısından sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı).
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L. & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of anxiety disorders, 12*(3), 209-223.
- Turk, C., Heimberg, R., Luterek, J. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 89–106

- Türe, H. (2009). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler (Uzmanlık tezi). *Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Manisa.*
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Uğur, E. (2018). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi.
- Valena, S. P., & Szentagotai-Tatar, A. (2015). The relationships between stress, negative affect, rumination and social anxiety. *Journal of evidence-based psychotherapies*, 15(2), 179.
- Van der Veek, S. M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2009). Cognitive coping strategies and stress in parents of children with Down syndrome: A prospective study. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(4), 295-306.
- Varol, Ş. (1990). Lise son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.*
- Wacker, H. R., Mullejjans, R., Klein, K. H., & Battegay, R. (1992). Identification of cases of anxiety disorders and affective disorders in the community according to ICD-10 and DSM-III-R by using the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *Int J Methods Psychiatr Res*, 2(91), 100.
- Watkins, E. D., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of abnormal psychology*, 110(2), 353.
- Watson, D. ve Friend, R. (1969), Measurement of Social-Evaluative Anxiety, *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.

- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179-190.
- Weinstock, L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Wenar, C., & Kerig, P. K. (2005). Psychopathologies of the adolescent transition: Eating disorders and substance abuse. In P. K. Kerig & C. Wenar (Eds.), *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (5th ed., pp. 359–403). New York: McGraw-Hill.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 858-866.
- World Health Organization. The ICD- 10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic criteria for research, Geneva;1993.
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 12-19.
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yöş, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- YÜKSEL, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3).

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual differences*, 48(4), 408-413.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli katılımcı, bu tez çalışması Dr. Öğr. Üyesi Engin Eker danışmanlığında Ömer Çağan tarafından yürütülmektedir. “Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi” başlıklı araştırmaya katılımınız rica olunmaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul etmeniz halinde uğrayabileceğiniz bir fiziksel/ruhsal zarar riski bulunmamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Katılmaya karar vermeniz halinde, herhangi bir cezaya maruz kalmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Anketi doldurma süresi yaklaşık 10 dakika olarak tahmin edilmektedir. Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, omerrcacan@hotmail.com mail adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Ad Soyad:

İmza:



Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:
Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
Aylık Ortalama Geliriniz: 0-2324 () 2325-5000 () 5001-8000 () 8001-10000 () 10001 ve üzeri ()
Eğitim Düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Medeni Haliniz: Evli () Bekâr () Boşanmış () İlişkisi var ()
Annenizin öğrenim durumu: Okur yazar değil () İlköğretim mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul-Üniversite mezunu () Lisansüstü ()
Babanızın öğrenim durumu: Okur yazar değil () İlköğretim mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul-Üniversite mezunu () Lisansüstü ()
Annenizin çalışma durumu: Çalışıyor () Ev hanımı () Emekli ()
Babanızın çalışma durumu: Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()
Şu an yaşadığınız yer : Aile () Yurt () Arkadaşlar ile () Yalnız ()
Ailenizi nasıl tanımlarsınız?
Anne: Aşırı koruyucu () Mükemmeliyetçi () Otoriter () İlgisiz () Olumlu ve Sağlıklı ()
Baba: Aşırı koruyucu () Mükemmeliyetçi () Otoriter () İlgisiz () Olumlu ve Sağlıklı ()

Ek 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığımızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 4: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. İsrarcı bir satıcıyı reddetmek		

Ek 5: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadeye size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uymuyor	Bana biraz uyuyor	Bana kısmen uyuyor	Bana çok uyuyor	Bana tamamen uyuyor
1. Sonucun değişmeyeceğini bilsem de, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden endişe duyarım.					
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz bir izlenim edindiklerini bilsem bile, buna aldırış etmem.					
3. Başkalarının eksikliklerimi fark etmesinden sık sık tedirgin olurum.					
4. Başkalarının üzerinde bırakacağım etki konusunda, nadiren endişelenirim.					
5. Başkaları tarafından onaylanmamaktan rahatsız olurum.					
6. Başkalarının, beni hatalı bulmasından korkarım.					
7. Başkalarının, hakkımda ne düşündüğü beni rahatsız etmez.					
8. Birisiyle konuşurken, hakkımda ne düşünüyor diye endişelenirim.					
9. Genellikle, başkalarının üzerinde nasıl bir etki bıraktığım konusunda endişe duyarım.					
10. Birisinin beni yargıladığını bilmek beni çok az etkiler					
11. Bazen başkalarının benimle ilgili düşüncelerine gereğinden fazla önem verdiğimi düşünürüm.					
12. Yanlış şeyler söyleyeceğim ya da yapacağım diye, sık sık endişelenirim.					

Ek 6: Etik Kurul Onayı



**İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ**

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Cihangir Mahallesi
Sıraselviler Caddesi
No: 71 34433 Beyoğlu/İst.

T. 0212 610 10 10
www.kent.edu.tr

Sayı : 77083609-100/57
Konu : Ömer ÇAÇAN Hk.

11/05/2020

İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 23.03.2020 tarih, 2020-02 sayılı alınan kararları görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda; Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nda görüşülen ve aşağıda ismi belirtilen Sosyal Bilimler Enstitüsü 185041118 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Ömer ÇAÇAN**'ın "**Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Belirtileri Arasındaki İlişkide, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi**" adlı tez çalışması gereği anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.


Dr. Öğr. Üyesi Bülent DEMİR
Enstitü Müdürü



ÖZGEÇMİŞ

Ömer Çaçan; İlköğretimini Vali Kurt İsmail Paşa İlköğretim Okulu'nda tamamlamıştır. Beykent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nü Onur Öğrencisi olarak 2018 yılında tamamlamıştır. 2020 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimimi tamamlamıştır. Eylül 2018'den beri Affekt Klinik Dergi'de genel yayın yönetmeni ve uzman yazar olarak görevine devam etmektedir.

