



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SOSYAL KAYGI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI,
BENLİK SAYGISI VE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hava Nur AK

**Lefkoşa
Haziran, 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SOSYAL KAYGI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI,
BENLİK SAYGISI VE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hava Nur AK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa

Haziran, 2022

Kabul ve Onay

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Hava Nur Ak tarafından hazırlanan “**Sosyal Kaygı ile Algılanan Ebeveyn Tutumları, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Stilleri İlişkisi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 24.06.2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Gizem ÖNERİ UZUN	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı/...../20...

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Bildirim

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad: Hava Nur AK

Teşekkür

Yüksek Lisans eğitim dönemi sürecinde ve tez döneminde yetişmemde büyük emeği geçen tez danışmanım Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e ve Uzm. Psk. Ayşe Buran'a en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Tez sürecinde benden desteğini esirgemeyen, eğitim hayatım boyunca yanımda olan annem Gülnarin Ünlü'e, babam Ömer Ünlü'e, kardeşlerime, sevgili dostlarıma ve sayın meslektaşlarıma teşekkür eder, sevgilerimi sunarım.

Klinik psikoloji yüksek lisans tezimi canım annem Gülnarin Ünlü 'e atfediyorum.

Hava Nur AK

Özet

SOSYAL KAYGI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI VE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLİŞKİSİ

Hava Nur AK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran, 2022, 119 sayfa

Bu çalışma sosyal kaygı, algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma modelinde ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sürecinde katılımcılara olasılıklı olmayan örnekleme yönteminin alt başlığı olan kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Pandemi koşulları sebebiyle çalışma çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Çalışma esnasında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma grubu Ankara’da yaşayan, 18-65 yaş aralığında yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya 244 kadın, 151 erkek olmak üzere toplamda 395 kişi katılmıştır. Sosyal kaygı ile algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin Aşırı Koruyuculuk ve Reddedicilik boyutlarından aldıkları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönlü korelasyon vardır. Duygusal Sıcaklık alt boyutundan alınan puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon bulunmamaktadır. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasında negatif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine ait Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Duygusal Sosyal Destek Kullanımı ve Madde Kullanımı boyutlarından almış oldukları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde korelasyon tespit edilmiştir. Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine ait Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama boyutlarından almış oldukları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları arasında negatif yönlü, istatistiksel açıdan anlamlı olacak düzeyde korelasyon bulunmuştur. Türkiye’de Türk toplum yapısına uygun bir sosyal kaygı ölçeği

geliştirilebilir ve bu doğrultuda yeni araştırmalar yapılabilir. Araştırmacılar klinik ortamda katılımcılara bilinçli farkındalık eğitimleri vererek, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri uygulayarak, işlevsel başa çıkma tekniklerini öğreterek katılımcıların gelişimini gözlemleyebilir. Alanda uzman kişilerin sosyal kaygıya dair psiko-eğitim vererek toplumu bilinçlendirebilirler.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Algılanan Ebeveyn Tutumu, Benlik Saygısı, Başa Çıkma Stilleri

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND PERCEIVED PARENT ATTITUDES, SELF-ESTEEM AND COPING STYLES

Hava Nur AK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

June, 2022, 119 pages

The aim of this study was to analyze the relationship between Social anxiety, perceive parental attitudes, self esteem and coping styles. Relational scanning model was used in the reasearch model. During the study, participants were collected with the easy sampling method which is the subtitle of the probabiltiy sampling method. Due to pandemic conditions, this study was carried out online. During the study, the Socio-demographic Information form, Liebowitz Social Anxiety Scale, the Short Version of EMBU-C, Two-dimensional Self Esteem Scale and Cope Inventory were used. Participants comprise of adult individuals between the ages of 18-65 living in Ankara . A total of 395 people, 244 women and 151 men, participated in the study. A statistically significant relationship was found between social anxiety and perceived parental attitudes, self-esteem and coping styles variables. There is a positive correlation between the scores that individuals get from the Overprotection and Rejection dimensions and the scores they get from the Liebowitz Social Anxiety Scale sub-dimensions. There was no statistically significant correlation between the scores they received from the Emotional Warmth Dimension and the Liebowitz Social Anxiety Scale sub-dimensions. There was a negative correlation between the scores of the Two-Dimensional Self-Esteem Scale and the Liebowitz Social Anxiety Scale. There was a positive and statistical difference between the scores individuals get from the Cope Inventory Focusing and Expressing Emotions, Substance Use, Denial, Behavioral Disengagement, and Use of Emotional Social Support and Liebowitz Social Anxiety Scale's sub-dimensions. There is a negative and statistically significant correlation between the scores of the participants in the Positive Reinterpretation and Planning aspects of the Coping Styles Scale and the Liebowitz Social Anxiety Scale sub-dimensions. A new social anxiety scale can be developed in accordance with the standards of Turkish society in Turkey, and new research

can be conducted in this direction. Researchers can observe the development of participants by providing mindfulness training, applying cognitive restructuring techniques, and teaching functional coping techniques in the clinical setting. Psychologist in the field can raise awareness of the society by providing psycho-education about social anxiety.

Keywords: Social Anxiety, Perceived Parental Attitudes, Self-esteem, Coping Styles

İçindekiler

Kabul ve Onay	1
Bildirim	2
Teşekkür	3
Özet	4
Abstract	6
İçindekiler.....	8
Tablolar Listesi	11
Kısaltmalar	13

BÖLÜM I

Giriş.....	14
Problem Durumu.....	15
Araştırmanın Amacı.....	17
Araştırmanın Soruları.....	17
Araştırmanın Önemi.....	18
Araştırmanın Sınırlılıkları	19
Tanımlar	19

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	21
Kaygı'nın Tanımı.....	21
Sosyal Kaygı.....	22
DSM-V Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri	23
Sosyal Kaygı'nın Etiyolojisi.....	24
Sosyal Kaygıyı Sürdüren Etmenler	26
Sosyal Kaygı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki	27
Aile Kavramı	28
Ebeveynlik Kavramı.....	30
Ebeveynlik Stilleri.....	31
Demokratik Ebeveyn Tutumu.....	33

Otoriter Ebeveyn Tutumu.....	34
Koruyucu- İstekçi Ebeveyn Tutumu	35
Benlik Kavramı.....	35
Benlik Saygısı.....	36
Benlik Saygısının Çeşitleri.....	37
İki Boyutlu Benlik Saygısı	38
Benlik Saygısının Önemi	40
Başa Çıkma Stilleri	40
Başa Çıkma Stillerinin Sınıflandırılması	42
Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma Stili	42
Diğer Başa Çıkma Stilleri	44
Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar	45
Konuyla İlgili Yapılan Yurtiçi Araştırmaları	45
Konuyla İlgili Yapılan Yurtdışı Araştırmaları	47

BÖLÜM III

Yöntem.....	49
Araştırmanın Modeli	49
Evren ve Örneklem	49
Tablo 1.....	50
Veri Toplama Araçları	50
Sosyo-demografik Bilgi Formu	50
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	51
Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu (KAET-Ç)	51
İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği.....	52
Başa Çıkma Stilleri Ölçeği.....	52
Veri Toplama Yöntemi ve Süreci	53
Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi.....	54
Araştırma Planı ve Süreci.....	54

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	56
----------------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA.....	80
---------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	89
Sonuç.....	89
Öneriler.....	92
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	92
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	92
Toplum Sağlığına Yönelik Öneriler	82
Kaynakça	95
Ekler	106
Özgeçmiş	102
İntihal Rapor Onayı.....	103
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu.....	117

Tablolar Listesi

Tablo 1. Örneklem büyüklüğü.....	50
Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik testleri	56
Tablo 3. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri	57
Tablo 4. Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları	59
Tablo 5. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanları.....	60
Tablo 6. Katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	62
Tablo 7. Katılımcıların cinsiyetine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	63
Tablo 8. Katılımcıların medeni durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	63
Tablo 9. Katılımcıların eğitim seviyesine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	64
Tablo 10. Katılımcıların çalışma durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	65
Tablo 11. Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	65
Tablo 12. Katılımcıların daha önce kronik ve fiziksel bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	66
Tablo 13. Katılımcıların yaşamın çoğunu geçirdiği yere göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	67
Tablo 14. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	68
Tablo 15. Katılımcıların kardeş sayısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	69

Tablo 16. Katılımcıların aile yapısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	69
Tablo 17. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	70
Tablo 18. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	71
Tablo 19. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	72
Tablo 20. Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	73
Tablo 21. Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	74
Tablo 22. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını yordama durumu	76
Tablo 23. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını yordama durumu	78

Kısaltmalar

APA: Amerikan Psikiyatri Derneği

BÇSÖ: Başa Çıkma Stilleri Ölçeği

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

İBBSÖ: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

KAET-Ç: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği/ Çocuk Formu

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Psikoloji bilimine bakıldığında kaygı kavramı çok geniş kapsamlı bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kaygıyla ilgili yapılan literatürde pek çok çalışma bulunmaktadır. Genellikle korku, stres ve fobi gibi kavramlarla iç içe kullanılmaktadır. Bu kavramlara bakıldığında korku, kişinin algıladığı bir olumsuzluk ya da tehlike sonrasında göstermiş olduğu birtakım tepkilerin toplamı olarak açıklanmaktadır. Bu tepkiler duysal, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olabilmektedir. Fobiye bakıldığında, fobi bir tehdit durumu dışında gerçekleşmektedir. Bu noktada kişinin sahip olduğu öznel korkular devreye girmektedir. Bu öznel korkular genellikle kontrol edilemezler ve mantık çerçevesinde açıklanamazlar. Kişi fobileri üzerinde kontrol sahibi değildir. Stres kavramına baktığımızda ise kişinin yaşamış olduğu olaylar karşısında hissettiği bir gerilim hali olarak açıklanabilir (Robinson vd., 1992; Köknel, 1995; Sarason, 1985 aktaran Erkan, 2002).

Karacan vd., (1996), kişinin pek çok nedene bağlı olarak kaygı hissedebildiklerinden bahsetmişlerdir. Bunlardan en önemli dikkat çektikleri nokta sosyal ortamlarda kişinin utanç duygusuyla beraber gelen sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı kişinin gündelik hayatını etkilemektedir. Kişi toplum içine girdiğinde, bir yerde yemek yerken, yeni birisiyle tanışması gerektiğinde genellikle bu kaygı halini deneyimlememek adına bu tarz durumlardan kaçınmaktadır (aktaran Erkan, 2002). Leary ve Kowalski'ye göre (1990), sosyal kaygı sahibi kişilerin sosyal ortamlardan kaçınmalarındaki en büyük etken karşılarındaki kişiler üzerinde olumlu bir etki bırakmayı istemeleri ancak bunu sağlayamayacakları düşünceleridir. Bu sebepten dolayı kişiler bu riski almak istemezler ve bu tarz ortamlardan kaçınırlar.

Sosyal ortamlarda kendisine güvenmeyen kişilere baktığımızda bu güvensizliğin temelinde reddedicilik yatmaktadır. Aile ve arkadaş ortamında reddedici, hoşgörüsüz, otoriter bir tutumla yetiştirildiyse, kişi ilerde de kendisine güvenmeyen, kaygılı bir birey olmaktadır. Tam tersi durumlarda aile hoşgörülü, kabul edici ve sevgi dolu ise çocuk da kendine güvenli yetişmektedir. Araştırmaların genelinde sosyal kaygı yaşayan bireylerin ebeveynlerinin reddedici, ilgisiz, aşırı

korumacı oldukları ortaya çıkmaktadır (Leary ve Kowalski, 1990; Hudson ve Rapee, 2000). Sosyal ortamlarda kişinin bırakacağı ilk izlenim önemlidir. Bu nedenle sosyal kaygıya sahip bireyler bu ilk izlenimin olumlu olmasına çok odaklıdırlar. Olumsuz bir değerlendirilmeden kaçınırlar ve karşısındaki kişiden onay alma ihtiyacına sahiptirler. Tüm bu davranış eğilimleri temelde kişinin yetiştirilme tarzına bağlı olarak oluşturmuş olduğu benlik saygısıyla bir bütündür. Benlik saygısı yüksek bireyler kendilerinin farkında olarak sınırlılıklarını ve eksiklerini bilirler bu nedenle de diğer bireylerinde eksik yanlarının olabileceği bilinciyle onları kendilerinden üst bir noktaya konumlandırmazlar ya da bir onay arama ihtiyacına girişmezler (Erkan, 2002; Çevik Demir, 2013).

Benlik saygısının aynı zamanda kişinin başa çıkma stillerine de etki ettiği görülmüştür. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler bir sorunla karşılaştıklarında bu sorunu çözümlenmekte daha başarılıdırlar. Ancak düşük benlik saygısına sahip bireylerde sorunlar daha işlevsel olmayan şekillerde ele alınmakta ve başa çıkma noktasında başarısızlıklar yaşanmaktadır (Dumont ve Provost, 1999).

Tüm bunlar dikkate alındığında sosyal kaygısının yetiştirilme tarzlarına, kişinin benlik saygısına paralel bir şekilde şekillendiği ve buna bağlı olarak da kişinin başa çıkma stillerinin oluştuğu görülmüştür. O nedenle bu çalışma bu dört farklı konu etrafında şekillenerek aralarındaki bağlantıya odaklanmıştır.

Problem Durumu

Baumeister ve Leary (1995) yılında yürüttükleri çalışmada bireyin sosyal bir varlık olduğunu ve bir gruba mensup olmanın kişi açısından önemli olduğuna değinmişlerdir. Bu noktada bireylerin çevreleriyle kurdukları iletişimin sürekli ve tatmin edici olması kişilerarası iletişimi güçlü kılmaktadır. Eğer bu aidiyet duygusunu birey karşılayamıyorsa bu noktada psikolojik açıdan etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Bazı durumlarda bireyler bir gruba dahil olma noktasında sıkıntı yaşamaktadırlar. Kashdan ve Breen (2008), kişilerin kalabalık ortamlarda bulunduklarında orada bulunan diğer bireyler tarafından bir değerlendirmeye tabi tutulacakları ve bu değerlendirmelerin olumsuz anlamda olacağı yönündeki inançları nedeniyle genellikle kalabalık ortamlardan uzak durmaya özen gösterdiklerinden bahsetmişlerdir. Bu durum birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Sürekli bir

kaçınma içerisindeki bireyler yavaş yavaş sosyal izolasyon yaşamakta ve daha çok içine kapanık bireyler haline gelmektedirler. Vertue (2013), çalışmasında bebeklik yıllarının önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Bebeklik yıllarında ebeveynlerin bebeğe yaklaşımları onun benlik algısı oluşumunu etkilemekte ve bunun sonucunda eğer ki olumsuz bir benlik algısı olmuşmuştaysa, yetişkinlik dönemlerinde de bu durum devam ederek kişinin sosyal kaygısını körüklediğini aktarmıştır. Öst (1987), çalışmasında ebeveynlerin çocuklarına davranış biçimlerinin etkisinden bahsetmiştir. Destekleyici ve sağlıklı bir tutuma sahip ailelerin çocukları, ilerleyen dönemlerde de çevreleriyle sağlıklı ve kaliteli bir iletişim kurabilmektedirler. Ancak tam tersi koşullarda çocuklar sağlıklı aile ilişkileri ve ebeveyn tutumları sebebiyle kaygılı ve çekingen olmayı öğrenebilmektedirler (aktaran Bögers vd., 2001). Öğrenilmiş olan bu duygu bireyi sosyal hayatında zora sokabilmekte insan ilişkilerinde pasif kalmasına sebebiyet vermektedir. Kaygı duygusu beraberinde fiziksel birtakım belirtilere de sebebiyet verdiğinden kişi bu duygudan kaçınmak adına insan ilişkilerini sürdürmede problem yaşayabilmektedir. Bu duygu ve fiziksel sıkıntıları yaşamayı istemeyen bireyler genellikle kaçınma davranışları sergileyerek sosyal ortamlarda ve topluluk içerisinde bulunmak istemeyebilirler (Walsh, 2002; Vertue, 2003; Beidel vd., 1985).

Tüm bunlar dikkate alındığında, Harter (1986) yılında yayımladığı çalışmada ebeveyn tutumlarının kişinin benlik saygısı gelişimi üzerinde belirleyici bir rolü olduğuna değinmiştir. Kendisinin farkında olan bireyler hayatları üzerinde kontrol sahibi olarak çevreleriyle kaliteli bir iletişim kurabilmekte ve sürdürebilmektedirler. Ancak yetersiz bir benlik saygısına sahip bireyler kendilerini ortaya koymaktan çekinerek çevreleriyle de sağlıklı bir iletişim kuramamaktadırlar. Bu doğrultuda da sosyal bir içe çekilme yaşayabilirler (aktaran Kaya, 2017).

Benlik saygısı düşük olarak yetişen bireylerin kendilerine yönelik algılarının da olumsuz olduğu göze çarpmaktadır ve bu durum kişiyi sosyal bir ortama girdiğinde etkilemektedir. Bir diğer ifadeyle benlik saygısı gelişmemiş bireyler sosyal kaygısı yüksek olan bireylerdir. Çünkü, bu bireyler, hata yapmaktan aşırı derecede korkar ve bu hataların düzeltilemeyeceğini düşünme eğilimleri vardır. Bu da bireyleri yoğun bir kaygı yaşamaya itmektedir ((Hofmann 2007; Markus 1977).

Akhtar (2017), kaygıyı ele alırken bu olgunun aslında kişi için içsel bir tehdit olduğunu ve kişilerin bu duyguyu yoğun ve abartılı yaşama eğilimleri olduğunu belirtmiştir (aktaran Çoban, 2020). Krohne (1986), bu duygu karşısında kişiler hayatlarını sürdürebilmek için kendi yaşam tarzlarına ve benliklerine uygun birtakım

baş etme stilleri geliştirdiklerini aktarmıştır. Böylelikle yaşadıkları olumsuzluklar karşısında kendi başa çıkma stillerine uygun olarak çözüm üretebilmektedirler (aktaran Çetinkaya, 2016).

Literatüre bakıldığında başa çıkma stilleri problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve diğer başa çıkma stilleridir. Problem odaklı başa çıkma stilinde, problem olan durum ele alınır ve onunla ilgili planlama yapılarak çözüme ulaşılmaya çalışılır ve çözüm sürecini gözlemler. Duygu odaklı baş etme stiline bakıldığında problem olan durum kişi için bir tehdit unsurudur ve kişinin olumsuz duygular yaşamasına sebep olmaktadır. Bu nedenle bu baş etme stilinde kişi bu duyguları yaşamamak adına probleminden kaçınmaya onu görmezden gelmeye başlamaktadır. Diğer baş etme stillerine bakıldığında da zihinsel, davranışsal, bilişsel ve inanç ile baş etme durumu açığa çıkmaktadır. Kişi bir problemle karşılaştığında bu problemi ortadan kaldırmak adına gevşeme egzersizleri yapabilir, fiziksel aktivitelere yönelebilir, düşünsel olarak kaçınabilir, ya da onu rahatlatacak inancıyla paralel ibadetlere yönelebilir (Aktalay, 2009; Aydoğdu, 2013; Tan, 2006).

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan literatür taraması sırasında ebeveyn tutumlarının önemli olduğu görülmüş, benlik saygısı ve başa çıkma stillerinin kişinin sosyal kaygısına etki edeceği düşünülmüştür. Araştırma problemi de bu doğrultuda oluşturulmuştur. Araştırma problemi sosyal kaygı, algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı yetişkin bireylerde sosyal kaygı düzeylerinin, algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri ile ilişkisinin varlığını incelemektir ve sosyal kaygı düzeylerinin bu değişkenlerle ilişkisinin olup olmadığını araştırmak için sonuca ilişkin verilerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada, çalışmaya katılım sağlayacak olan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile sosyal kaygı düzeyleri, algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stillerinin ilişkili olup olmadığı belirlenecektir.

Araştırmanın Soruları

- Katılımcıların demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, çalışma durumu, psikiyatrik rahatsızlık yaşama durumu, fiziksel

rahatsızlık yaşama durumu, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, sosyo-ekonomik durum, kardeş sayısı, aile yapısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi) ile Liebowitz Sosyal Kaygı düzeyi arasında fark var mıdır?

- Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Katılımcıların başa çıkma stilleri ile sosyal kaygı düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, İki boyutlu benlik saygısı ve başa çıkma stilleri düzeyleri Liebowitz sosyal kaygı düzeyi kaçınma puanlarını yordamakta mıdır?
- Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, İki boyutlu benlik saygısı ve başa çıkma stilleri düzeyleri Liebowitz sosyal kaygı düzeyi kaygı puanlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Akhtar (2017), kaygının insan doğasının bir parçası olduğuna vurgu yapmıştır(aktaran Çoban, 2020). Ladouceur vd. (2000), bazı bireylerin kaygıya karşı daha tahammülsüz olduğundan bahsetmiştir. Bu doğrultuda bireyler kaygılarıyla baş edebilmek adına kaygı uyandırabilecek her olay ve durumdan kaçınma eğilimine girerler. Bu kaçınma durumu da araştırmanın temelini de oluşturan sosyal kaygının gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Hudson ve Rapee (2001), anne çocuk arasındaki ilişkinin yetişkinlikte kişiyi kaygılı olma noktasında etkileyeceğini belirtmiştir. Vertue'ye göre (2003), ebeveynlerin yaklaşımlarının kişinin benlik algısının olumlu ya da olumsuz gelişmesine etki etmiştir. Bu noktada ailenin tutumu nedeniyle olumsuz bir benlik algısı gelişen bireylerin hep bir onaylanma ihtiyacı olduğu için sosyal açıdan da kaygılı bireyler olduğundan bahsetmiştir (Erkan, 2002). (Dumont ve Provost, 1999), benlik saygısının baş etme stillerine de etki ettiğini aktarmıştır. Düşük benlik algısı olan bireyler sıkıntılarını işlevsel olmayan bir şekilde çözümlenmeye çalışırken, yüksek benlik algısına sahip bireyler de bu durum tam tersidir. Araştırma sosyal kaygının sebeplerini bulmaya ve bu durumun hayatımızı nasıl etkilediğini keşfetmeye ve bu durumla ilgili baş etme mekanizmalarımızı değerlendirmeye yöneliktir. Araştırma sosyal kaygıyı ebeveyn tutumları ve benlik

saygısı açısından incelemekte olup bu iki kavramın baş etme stilleriyle ilişkisine bakmaktadır. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler ışığında çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte yansımalarının nasıl olduğunu görebilmek açısından önem arz etmektedir. Araştırma bulguları, okuyuculara, alanda çalışan bireylere, ailelere, eğitimcilere bir farkındalık sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca gelecek çalışmalar içinde bir kaynak niteliğindedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2021-2022 yılında çalışmaya katılan 18-65 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır.
- Bireylerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin toplanacak veriler Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile sınırlıdır.
- Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği ile sınırlıdır.
- Bireylerin benlik saygılarına ilişkin toplanacak veriler İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile sınırlıdır.
- Bireylerin baş etme mekanizmalarına ilişkin veriler Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Kaygı: Literatüre bakıldığında zaman zaman sosyal kaygıyla ilgili ilk tanımlama Marks ve Gelder tarafından yapılmıştır. Yürüttükleri araştırma sırasında sosyal kaygıyı insanların topluluk içerisinde gözlendiklerini bildikleri zaman hissettikleri rahatsızlık hissi olarak tanımlamışlardır. Bu kaygı, endişe hali kişide çok yoğun olduğu gibi hafif düzeyde de devam edebilmektedir (Marks ve Gelder, 1966).

Ebeveyn Tutumları: Baumrind (1966), yılında yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarının temelini atmıştır. Bu çalışması sırasında 4 temel boyutun olduğunu aktararak bu boyutlar ışığında 3 farklı ebeveyn tutumu literatüre kazandırmıştır. Bunlar demokratik, otoriter, izin verici/ihmalkâr tutum olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar çocuğun ihtiyacına karşı ailenin göstermiş olduğu davranış özelinde şekillenmektedir.

Benlik Saygısı: Geniş bir kapsama sahip bu kavram genel olarak bireyin kendine olan güveni, saygısı, kendisine karşı duyduğu tatmin duygusu, memnuniyeti

ve kendisini değerli hissetmesi ile ilgilidir. Benlik saygısına sahip bireyler tüm bu koşulları sağlamaktadırlar ve kendilerinin farkındadırlar (Okçu, 2019).

Başa ıkma Stilleri: Baltaş ve Baltaş (1999), başa çıkma stillerini, kişinin olaylar ve durumlar karşısında kendin güvence altına alabilme ve çözümleyebilme adına geliştirdiği birtakım stratejiler olarak adlandırmışlardır (aktaran evik Demir, 2013).

BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Kaygı'nın Tanımı

Çoban (2020), kaygının, aslında pek çok alanda kullanılabilen geniş bir anlam dağarcığına sahip bir kavram olduğundan bahsetmiştir. Kaygı ayrıca multidisipliner olarak pek çok alanda kendine yer bulmuştur. Bunlardan başlıcaları psikoloji, felsefe ve teoloji gibi alanlar olduğunu aktarmıştır. Kaygı kavramını açıklarken farklı kavramlarında aslında kaygı kelimesi yerine kullanıldığına dikkat çekmiştir. Bunlara baktığımızda çoğunlukla korku, endişe, fobi, anksiyete gibi kelimeler karşımıza çıkmaktadır. Aslında anlam olarak farklılıklar olsa da insanlar kaygı yerine duygularını ifade ederken bu kelimeleri kullanmayı tercih etmektedirler. Kaygı insan doğasında var olan bir duygu durumu olmakla birlikte her insanda aynı şekilde açığa çıkmaz. Kimi insanlar, kaygıyı çok yoğun yaşayabilmekte ve bu durum onların sağlığını etkileyebilmektedir. Kimi insanlarda ise normal seyrinde rahatsızlık teşkil etmeyen bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Akhtar (2017), kaygının genel olarak olumsuz bir duygu ve deneyim olarak algılanmasına rağmen, insanoğlunu olası tehlikelere karşı koruma ve güvende tutuma işlevi bulunduğu dikkat çekmiştir. Bu yönüyle de aslında var olması gereken bir duygudur. Kaygı kişinin iç dünyasında meydana gelir. Bu açıdan da korku ile ayrılmaktadır. Korku kişinin dışarıdan bir tehdit algıladığında göstermiş olacağı bir tepki olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bireyler korktukları bir tehdit karşısında kaçınma davranışı göstererek bu korkularını azaltma yoluna gidebilirken, kaygı daha içsel bir olgu olduğu için kaygıdan kaçınmak gibi bir durum söz konusu olmayabilir. Fobilere baktığımızda ise kaygı ve korkunun karışımı gibidir. Hem bir dış etken hem de iç etken bulunmaktadır. Ayrıca bireylerde dış tehdidi aslında olandan daha fazla algılama eğilimi bulunmaktadır (aktaran Çoban, 2020).

Ladouceur vd. (2000), kaygının tanımını yaparken, henüz gerçekleşmemiş bir olaya ve duruma ve bunun doğuracağı belirsiz sonuçlara karşı bireyin yaşamış olduğu belirsizliğe karşı tahammülsüzlük olduğundan bahsetmişlerdir. Her bireyin belirsizliğe karşı tolerans eşiği farklıdır. Bu durumun kişinin öznel değerlendirmesine bağlı olarak ortaya çıktığını vurgulamışlardır.

Sosyal Kaygı

İnsanoğlunun doğasında hep bir aidiyet hissetme durumu bulunmaktadır. Bu his doğrultusunda bireyler çevreleriyle etkileşim içerisinde olurlar. Bu hissi karşılamak adına iki önemli kriter bulunmaktadır. Birincisi, diğer insanlarla sık ve tatmin edici bir etkileşim halinde olabilmek, ikincisi ise duygusal anlamda birbirini koruyacak gözetecek biçimde dayanıklı ilişki kurabilmektir. Böylelikle bireyler hem psikolojik hem de fiziksel açıdan sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam edebilmektedirler. Aidiyet duygusu azalan bireylerde genellikle pek çok hastalık ortaya çıkabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Alden ve Taylor (2004), sosyal kaygıyla ilişkili semptomların insan ilişkilerinin bozulmasına sebebiyet verdiğini ve bu durumun bireylerde sosyal korkuya da sebebiyet verdiğinden bahsetmiştir. Kashdan ve Breen (2008), bazı bireylerin değerlendirilmekle ilgili endişeleri yüzünden diğer insanlarla iletişim kurmaktan aşırı derecede korktuklarını ve kaçındıklarını belirtmiştir. Bu durum sonucunda kaçınan bireyler gereğinden daha az sosyal aktiviteye katılırlar ve genellikle bir gruba ait hissetmeler. İnsanlarla yakınlık kuramadıklarından çevreleri kısıtlıdır ve zayıf sosyal ilişkileri vardır. Bu tarz bireyler çevrelerindeki bireyler hakkında düşündükleri hayali yargılarından dolayı da diğerleriyle olumlu ilişki kurabilme fırsatını genellikle kaçırmırlar. Uzun vadede bu durum sürekli olarak onları meşgul ettiği için kişisel yaşantılarında bozulmalar meydana gelebilmektedir.

Sosyal kaygı kavramına derinlemesine bakıldığında, literatürde ilk defa Marks ve Gelder 'in 1966 yılında yapmış oldukları çalışma ile karşımıza çıkmaktadır (Marks ve Gelder, 1966). Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yayınladığı DSM kriterlerinde de yıllar içerisinde değişime uğrayarak günümüze kadar ulaşan sosyal kaygı kavramı temelde bireylerin sosyal ilişkilerden kaçınmaları, başkalarıyla etkileşim kurarken değerlendirilmek ve yargılanmaktan korkmaları şeklinde açıklanabilir. DSM de ayrıca sosyal fobi olarak da geçmektedir. Sosyal kaygıya sahip bireyler topluluk içerisinde konuşurken, başkalarıyla yemek yerken ya da insanların ortak kullanımına açık alanlarda bulunduklarında utanma duyguları yüzünden genellikle kendilerini rahatsız hissederler ve bu hissi azaltmak adına insanlarla göz göze gelmekten kaçınırlar. Bu yaşadıkları korku ve kaygı yüzünden sosyal anlamda katılabilecekleri ya da yapabilecekleri aktiviteler kısıtlıdır. Arkadaşlık ilişkisi ve romantik ilişki kurma konusunda zorluk yaşarlar. Mesleki yaşantılarında da sunum yapmaktan ya da odak noktası olmaktan kaçınırlar. Amerikan Psikiyatri Derneği'ne

göre bu rahatsızlığın semptomları yavaş gelişim gösterdiğinden zaman içerisinde belirginleştiğine dikkat çekmiştir (APA, 2015).

DSM-V Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri

APA (2013), Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yayınladığı DSM kriterlerine baktığımızda,

- A. Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- F. Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- H. Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ. Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (s.116).

Sosyal Kaygı'nın Etiyolojisi

Genetik, çevresel ve psikolojik faktörler sosyal kaygının oluşumunda birer etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Anne babanın genetiğinde kaygı bozukluğu varsa çocukta da genetik olarak kaygıya meyil olabilmektedir. Anne babanın kaygıya karşı genetik bir yatkınlığı varsa bunun çocuğa da geçtiğinden bahsetmişlerdir (Beesdo vd., 2007). Çevresel boyutuna baktığımızda ise çocuk içinde bulunduğu aile ortamında anne, baba ya da yakın akrabalarından görerek, onları rol model olarak kaygılı bir birey olmayı öğrenebilmektedir. Öğrenilen bu kaygı duygusu bazı sosyal alanlarda kişiyi zora sokabilmektedir. Örneğin iş görüşmelerinde, topluluk önünde konuşma yaparken, birisinden yardım isterken kişi yoğun bir kaygı ve beraberinde bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu fiziksel belirtiler arasında genelde kalp atışının hızlanması, yüzde meydana genel kızarma, ağız kuruluğu, ellerde titreme gibi belirtiler bulunmaktadır (Walsh, 2002; Vertue, 2003). Ayrıca, Ressler (2010), kaygı ile amigdalanın ilişkili olduğundan bahsetmiştir. Kişinin bir tehdit algılaması durumunda beyinde oluşan aktivasyonla birlikte amigdala kaygı duygusunun tetiklenmesine sebep olmaktadır.

Vertue (2003), kaygıdan bahsederken, genetik ve çevresel faktörlerin dışında, farklı teorilerinde olduğuna dikkat çekmiştir. Clark ve Wells (1995), bilişsel alanda yaptıkları çalışmada, sosyal kaygıyı, kişinin kendine karşı olan algısıyla ilişkilendirmişlerdir. Bu noktada birey kendisini etrafındakilerle karşılaştırdığında kendisini yeterli ve yetenekli görmediğinden bu durum onda kaygıya sebebiyet vermektedir. Burada oluşan olumsuz otomatik düşüncenin temelinde bireyin yaşamış olduğu bir takım olumsuz deneyimler yer almaktadır. Kişi yaşadığı olumsuzlukları genelleyerek olumsuz bir inanç örüntüsü geliştirir. Çoğunlukla toplum içerisinde beceriksizce davranacağına ve bu yüzden insanlar tarafından dışlanarak yalnız kalacağına dair bir inanç bulunmaktadır. Böylesine bir muhakeme eğilimi olan bireylerde yaşamış olduğu kaygı sosyal hayatta işlev kaybına sebep olacaktır. Bu tarz bireyler kaygıyla birlikte yaşadıkları bir takım fiziksel belirtiler yüzünden de kendilerine sürekli dikkat etmekte dış görünüşleri ile ilgili hassasiyet gösterebilmektedirler. Kendilerine yönelik bu dikkatleri onları bulundukları

ortamdan soyutlamakla birlikte diğer insanlardan da soyutlamakta bu nedenle, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmalarının önünde bir engel oluşturmaktadır (aktaran Er 2020). Kashdan vd. (2011), sosyal kaygının temelinde yargılanma, eleştirilme, başkaları tarafından değerlendirilme gibi birtakım korkuların bulunduğu bahsetmişlerdir. APA (2013), DSM V kriterleri arasında benzer semptomlara değinmiştir.

Sosyal kaygıdan bahsederken kendilik algısı kavramı da literatürde karşımıza çıkmaktadır. Kişinin geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak kendisi hakkında oluşturduğu birtakım düşüncelerden ve inançlardan oluşmaktadır. Bu durum kişinin davranışlarına etki etmektedir. Eğer kişinin kendisiyle ilgili oluşturduğu bu algı olumsuz ise sosyal bir ortamda yanlış yapacağına, bu yanlışın sonuçlarının telafi edilemez olduğuna ve duygusal kontrolünü sağlayamayacağına inanarak kendisine kaygı yaratacak bir beklentiye girmektedir (Hofmann 2007; Markus 1977; Kendall 1983).

Vertue (2003), bebeklik döneminin önemine vurgu yaparak, bu dönemde bebeğe gösterilen yaklaşımın onun kendilik algısını ve diğer insanlara karşı algısını etkilediğini belirtmiştir. İhtiyaçları zamanında ve tam bir şekilde karşılanan, bakım verenleri tarafından yeterli şekilde sevgi gören bebekler kendilerinin değerli olduğuna inanarak yetişmektedirler. Bu dönemde oluşan temel inanış ilerleyen yaşlarda da devam edeceğinden bireyin davranışlarının da temelini oluşturmaktadır. Kendilik algıları olumlu olan bireyler, karşılarındaki insanları da aynı şekilde düşünme eğiliminde oldukları için herhangi bir olumsuzlukla karşılaştıklarında bu durumu kendileri için bir tehdit unsuru olarak görmezler. Böylece sosyal bir ortamda kaygılı hissetme eğilimleri düşüktür. Tam tersi durumlarda ise bebeğin ihtiyaçları tam anlamıyla ve zamanında karşılanmıyorsa ayrıca bebek aile içerisinde ihtiyaç duyduğu sevgiyi göremiyorsa olumsuz bir kendilik algısı geliştirecektir. Bunun sonucunda ilerleyen yıllarda kişi kendini kabul ettirebilmek, yeterli sevgiyi görebilmek için sürekli olarak başkalarının gözünde iyi bir izlenim oluşturmaya çalışacak, insanlardan onay arayacak hale gelecektir. Sonuç olarak da topluluk içerisinde sosyal kaygı yaşama ihtimalleri yüksek olacaktır.

Hudson ve Rapee (2001), yaptıkları çalışmada ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin çocuğun kaygılı olup olmadığına etki ettiğinden bahsetmişlerdir. Aşırı koruyucu ve aşırı ilgili ebeveynlerde çocuğun kaygılı olmasının beklenen bir sonuç olduğunu vurgulamışlardır. Bu tarz ailelerde ebeveynlerde genellikle kaygılı kişiler

olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle de zaten genetik olarak kaygı yatkınlığı olan çocuklar ailelerinin de onlara karşı olan aşırı korumacı ve koruyucu tutumlarıyla birlikte daha fazla dış uyaranlara karşı duyarlı ve daha yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireyler olarak yetişmektedirler. Ayrıca bu tarz tutuma sahip ailelerde çocuğun herhangi bir tehdit karşısında onu kontrol altına alabileceğine dair güveni azalırken kaçınma eğiliminin de arttığı görülmektedir. Hudson ve Rapee çalışmalarında, çocuklarına karşı daha güven dolu yaklaşan onları her yönden destekleyen ebeveynlerin varlığının çocuğun kaygı bozukluğu geliştirmesi oranını düşürdüğünü aktarmışlardır.

Sosyal Kaygıyı Sürdüren Etmenler

Sosyal kaygıyı sürdüren etmenlerin başında bireylerin kaçınma davranışları gelmektedir. Bu davranışlar kişinin güvenlik ihtiyacından ötürü oluşmaktadır. Kişi bir topluluk içerisindeyken tehlike algılıyorsa ve bu durum onun kaygısını arttırıyorsa yaşayacağı bir takım olumsuz psikolojik ve fizyolojik deneyimlerden kurtulmak adına kaçınma davranışı sergileyecektir. Bu tarz davranışlar kişinin o an yaşayabileceği stresli durumdan uzaklaşarak kendini daha güvende ve rahat hissetmesine yardımcı olmaktadır. Genellikle sosyal ortamlarda bulunmamak bir kaçınma davranışı olarak nitelendirilmektedir. Kişiler mümkün olduğunca kalabalık ortamlardan uzak durmaya çabalarlar ve bunun sonucunda da korkusuyla yüzleşme cesareti giderek azalacağından kişi bir kısır döngüye giderek aslında kaygısını ve korkusunu besleyecektir. Güvenlik davranışlarına bakıldığında kişinin içinde bulunduğu ortama ve kişinin hangi alanda korkusu olduğuna göre değişkenlik göstermektedir. Bazı bireyler topluluk içerisinde hata yapmaktan yanlış bir şey söylemekten korkarken, bazıları karşısındaki bireyle göz göze gelmekten korkmaktadır. Buna uygun olarak da birey kendini güvenceye almak ve kaygısını azaltmak için insan ilişkilerinde bir kısıtlamaya gidebilir ya da karşısındaki bireyle sağlıklı bir ilişki kurabilir. Örneğin, konuşurken yüz yüze gelmemeye gayret göstermek ya da kısık bir sesle konuşmak gibi birtakım davranışlar sergileyebilir. Sonuç olarak sosyal bir ortamda kişinin bu tutumu yanlış algılanabilmekte ve kişinin giderek dışlanması ile sonuçlanabilmektedir (Beidel vd., 1985; Salkovskis 1991; Rapee ve Heimberg 1997).

Vertue (2003), olumsuz bir kendilik algısı olan bireylerin etrafındaki insanları da olumsuz algıladıklarını bunun sonucunda da sosyal ortamlarda diğerleriyle etkileşim kurmada güçlük yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu bireylerin sosyal anlamda

becerileri gelişmemiştir. Bir konuşma sırasında doğru mimik kullanımında, göz teması kurmada ve kendini ifade etmede sıkıntı yaşadıklarına vurgu yapmıştır. Tüm bunlar dikkate alındığında bu tarz sıkıntıları deneyimleyen bireyler etraflarındaki insanlarla sağlıklı bir iletişim kurup bunu sürdürme konusunda kaygı yaşarlar. Bu durum onlar için bir sarmal haline geleceğinden, tüm bu olumsuzluklardan kurtulmak adına sosyal ortamlarda bulunmamayı ve büyük ölçüde insanlarla etkileşim kurmamayı yani bir nevi kaçınmayı tercih ederler.

Sosyal Kaygı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki

Öst (1987), ebeveyn tutumlarının kişinin sosyal kaygı geliştirmesinde önemli bir etken olduğundan bahsetmiştir. Ailenin uzun dönemler boyunca kişinin sosyal kaygısını beslediği olgusuda literatürde göze çarpmaktadır. Bu nedenle ebeveyn tutumları dikkat edilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk çocukluk yılları dikkate alındığında sağlıklı bir aile ortamına sahip olmak, sağlıklı bir ebeveyn tutumuna sahip anne babanın varlığı çocuğun gelişim sürecini etkileyeceğinden önem arz etmektedir. Çünkü, çocuk aile içerisinde sahip olduğu iletişimin kalitesi ışığında sosyal beceriler geliştirecek ve bunu hayatında uygulamayı öğrenecektir (aktaran Bögel vd., 2001). Arrindell vd. (1989) yılında yaptıkları araştırma sırasında reddedici ya da aşırı koruyucu tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Klonosky vd. (1990), duygusal sıcaklığa sahip ebeveynlerin çocuklarında kendilik algısı gelişiminin yüksek olduğunu ve bu durumun çocuğun sosyal kaygı geliştirmesinin önünde bir engel teşkil ederek onu koruduğunu belirtmiştir (aktaran Birtürk, 2021). Bögel vd. (2001), aşırı koruyucu bir ebeveynlik yapan ailelerde yetişen çocukların hayatı deneyimleme olanaklarının da kısıtlandığını bu durumda çocukta motivasyon kaybına, özgüven eksikliğine neden olduğunu ayrıca çocuğun atılganlığının azalmasında etken bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Ayrıca aile içerisinde çocuğun sürekli olarak eleştirilmesi, olumsuz anlamda değerlendirilmesi çocuğun çevresindeki uyaranlara karşı hassasiyetini arttırmaktadır. Bu da sosyal kaygı oluşumunu tetiklemektedir. Alessandri ve Lewis (1993), yaptıkları çalışmada negatif değerlendirilmenin ağırlıklı olduğu ailelerde çocukların utanç duygusuyla yetiştiğine dikkat çekmiştir. Burch (1989), ebeveynin, çocuk için bir rol model olduğundan bahsetmiştir. Bu nedenle ebeveynin göstermiş olduğu sosyal beceriler

çocuğunda gelişimine katkı sağlayacaktır. Böylelikle sosyal anlamda aktif ailelerin çocuklarında sosyal kaygının gelişme ihtimali düşük olacaktır.

Aile Kavramı

Geçmişte ve günümüzde toplumun temelini aile oluşturmaktadır. Nesillerin korunması ve sürekliliği açısından önemli olan bu kurum, tarihsel gelişim sürecinde yapısal ve işlevsel anlamda değişime uğramıştır. Geleneksel kalabalık aileler yerine modern ve çekirdek aileler artış göstermiştir. Geleneksel ailelerde çocuk yetiştirmek bütüncül olarak ele alınırken, modern toplumda çocukların eğitim süreçleri, kişisel gelişim süreçleri daha profesyonel kurumlar aracılığıyla takip edilmeye başlanmıştır. Ancak temeline bakıldığında aile, aralarında sevgi bağı olan erkek ve kadının evlenmesi ve çocuk sahibi olarak çoğalması şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Kır, 2011).

Ailenin işlevine baktığımızda altı farklı başlıkla karşılaşmaktayız. Bunlar; biyolojik işlev, ekonomik işlev, kültürel işlev, eğitim işlevi, toplumsal işlev ve psikolojik işlevdir. Aile nesillerin sürekliliğini sağlayan kurumdur. Bireylerin ihtiyaçları aile içerisinde ekonomik olarak karşılanarak yaşantılarını devam ettirmeye yardımcı olunur. Kültürel açıdan boş zamanlar değerlendirilerek bireylerin gelişimlerine katkıda bulunulur. Çocukların eğitim faaliyetleriyle ilgilenilir. Aynı şekilde çocukların topluma kazandırılması için gerekli disiplin ve sosyal beceriler aile üyeleri tarafından öğretilir. Tüm bunların yanı sıra aile, üyelerin psikolojik açıdan birbirlerini desteklediği ve güven ortamının bulunduğu bir kurumdur (Folsom, 1940).

Nesillerin sürekliliğini sağlamanın en önemli işlevlerden biri olduğu dikkate alındığında, ebeveyn olma yolunda adım atan eşlerin aile içinde sahip oldukları dinamik yapı da değişim göstermektedir. Artık eşlerin en birincil sorumluluğu çocukları için sağlıklı ve güvenli bir aile ortamı oluşturmak ve çocuklarının hem fiziksel hem de psikolojik gelişim sürecini takip etmektir (Kır, 2011).

Çocuk yetiştirmeye bir bütün olarak bakılmalıdır. Anne babalar çocuklarını hem fiziksel açıdan gelişimlerini izlerken hem de psikolojik gelişim süreçlerine dikkat ederek onları dışarıdaki dünyaya hazırlamalıdır (Kabakçı vd., 2013).

Sert'e (2006) göre, çocuk büyütmek zorlu bir mücadeleyi de beraberinde getirdiğinden zor bir süreçtir. Çocuk, büyüme sürecinde pek çok engelle karşılaşabildiğinden anne babanın sorumluluğu tüm bunlarla başa çıkarken çocuğa

yol gösterebilmek açısından fazladır. Bu nedenle çocuğun kendini güvende hissedebileceği bir aile ortamı çok önemlidir. Sıcak bir aile ortamında büyüyen çocuklar psikolojik açıdan da daha sağlıklı bir gelişim göstermektedirler (Kır, 2011).

Geçtan'a (1999), aile'nin güven ortamını sağlayarak çocuğu psikolojik açıdan desteklemesinin çocuk yetiştirme sürecinde önemli bir yeri olduğunu vurgulamıştır. İlk yıllarda aile bireylerinin çocuğun ihtiyaçlarına yaklaşım şekilleri, çocuğun güven duygusu geliştirmesine ya da güvensizlik duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durum da güven duygusu gelişen çocuklar sonrasında kendine güvenen özgüven sahibi bireyler olarak yetişmektedir. Ancak güvensizlik duygusu gelişen çocuklar ise ilerleyen yıllarda özgüveni düşük, içine kapanmaya meyilli, kaygılı bireyler olarak yetişmektedirler (aktaran Ümmet, 2007).

Literatür incelendiğinde iki farklı aile ortamından bahsedilmektedir. Birincisi sağlıklı aile ortamıyken ikincisi sağlıksız aile ortamıdır. Bu ayrım aile içerisindeki iletişimin niteliğine, ailenin yaşantısına ve çocuk yetiştirme tarzlarına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Tüm bunlar dikkate alındığında sağlıklı aile ortamında büyüyen çocukların, sağlıksız bir aile ortamında yetişen çocuklara nazaran bakış açılarının daha gelişmiş olduğuna ve daha sağlıklı davranış örüntüleri geliştirdiğine değinilmiştir. İdeal aile ortamının sağlıklı aile ortamı olduğu kabul görmektedir. Bu tarz ailelerde, aile içerisinde sevgi ve saygı hâkimdir. Herkesin düşüncesi önemli ve değerlidir. Bu nedenle olumlu bir etkileşim ortamı oluşmaktadır. Bireyler birbirleri üzerinde baskı oluşturmaya çalışmazlar ya da yönetme ihtiyacı gütmazler. Böylelikle her bir birey kendi fikirlerini açıkça ve rahat bir biçimde ortaya koyabilmektedir. Bu tarz bir aile ortamında yetişen çocuklar kendi bireyselliklerinin farkında olarak daha özgüvenli ve girişken birer yetişkin olabilmektedirler (Mavili vd., 2014; Günaydın, 2008).

Özay'a (2007) göre, sağlıksız aile ortamında bakıldığında, bireyler arasında hiyerarşik bir düzen bulunmaktadır ve çocuklar bu düzenin en alt basamağında adeta görünmezdirler. Bu nedenle de onların düşüncelerine değeri verilmez. Ayrıca, anne baba tarafından yönetilmeye çalışılırlar. Sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğiyle alakalı yönlendirilirler. Bu nedenle, çocuk bu duruma zamanla uyum sağladığından bireysel gelişimi sekteye uğramaktadır. Eğer çocuk uyum sağlamayı reddederse aile büyükleri tarafından cezalandırılır. Tüm bunlar dikkate alındığında bu tarz aile ortamında yetişen çocuklar ileride kendi fikirlerini ifade ederken güçlük yaşarlar (aktaran Ümmet, 2007).

Ebeveynlik Kavramı

Toplumların en küçük yapı taşı ailedir. Bu küçük yapı ebeveynlerden ve çocuklardan oluşmaktadır. Aile üyeleri yaşantılarını sürdürürken birbirlerine karşı bazı sorumluluklara sahiptirler. Aynı zamanda da birbirlerini sosyal açıdan psikolojik açıdan ve duygusal açıdan desteklerler. Erkek ve kadının evlenmesiyle temeli atılan aile, eşlerin çocuk yapmaya karar vermeleriyle farklı bir işlev kazanmaktadır. Bu süreçte ebeveyn olan bireylerin sorumluluğu değişime uğrar ve birincil amaçları sahip oldukları çocukların gelişimini takip etmek, temel ihtiyaçlarını karşılamak ve onların eğitimlerini takip etmektir (Kulaksızoğlu, 1989).

Kabakçı vd. (2013), eşlerin çocuk yapmaya karar vermesiyle atıldıkları bu süreçte en birincil sorumluluk olarak bebeğin fiziksel gelişim sürecinin takip edilmesi, beslenme ve barınma ihtiyacının karşılanması gerektiğinden bahsetmiştir. Lightfoot vd. (2012), yeni doğanlarda ilk 3 ayın çocuğun gelişimini takip etmek ve eğer problem teşkil eden bir durum varsa önlem alabilmek açısından önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Sonraki süreçte çocuğun psikolojik durumunun ve kişilik gelişimi evrelerinin dikkatle takip edilmesi önem arz etmektedir (Örgün, 2000).

Kulaksızoğlu'na (1989) göre, aile üyelerinin birbiriyle olan etkileşimleri sırasındaki birbirlerine yaklaşım şekilleri çocukların duygusal ve psikolojik gelişim sürecini etkilemektedir. İlk dönemlerde anne temel bakım veren kişi konumunda olduğu için annenin çocuğuna karşı yaklaşımı, çocuğun kişilik gelişimini en çok etkileyen faktörlerden biri olarak görülmektedir.

Çocuk yetiştirirken evrensel olarak bazı temel boyutlar ele alınmıştır. En temelde yaşamını devam ettirebilme yer almaktadır. Bunun amacı, çocuğun içinde bulunduğu koşulları ona uygun hale getirerek onun sağlıklı ve güvenli bir ortamda yetişebilmesine olanak sunmaktır. Sonrasında ekonomik açıdan çocukların gelişimini desteklemek gelmektedir. Çocuğun iyi bir eğitime erişimi ve geleceğini inşa ederken maddi olarak desteklenebilmesi gerekmektedir. En son olarak kültürel amaç gelmektedir. Her toplum kendi kültürüne uygun bir şekilde çocuk yetiştirmeyi istemektedir. Bu nedenle aileler içerisinde bulundukları toplumun kültürel değerlerine uygun bir şekilde çocuğun gelişimini desteklemektedir. Doğu toplumları kolektivistlik oldukları için çocuk yetiştirirken toplumsal menfaatleri desteklerken batı toplumları çocuk yetiştirirken bireyselliğe önem vermektedirler (LeVine, 1988).

Lightfoot vd. (2012), toplumlar arasında kültürel açıdan farklılıklar bulunduğundan dolayı ebeveynlik stillerinin o toplumun kültürel eğilimine göre farklılaşabileceğinden bahsetmiştir. Doğu toplumlarına bakıldığında çocukların bireysellikleri desteklenmemektedir. Bunun yerine çocuklara genelde topluma uyum sağlamak, diğer insanların düşüncelerine önem vermek öğretilmektedir. Bu durum beraberinde daha pasif bireyleri getirmektedir. Ancak batı kültürlerine bakıldığında bireysellik ön planda olduğundan, bu toplumlarda yetişen çocuklar hayatlarında daha atılgan, rekabetçi, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen bireyler olmaktadır.

Ebeveynlik Stilleri

İlk bebeklik ve çocukluk yılları çocuğun gelişimi açısından çok önemlidir. Okula başlayana kadar çocuk çoğunlukla aile içerisinde ebeveynleriyle etkileşim halindedir. Bu nedenle de çocuğun yetiştiği aile ortamının sağlıklı olması önem arz etmektedir. Anne babanın üstlendikleri ebeveyn rolü ve çocuğa karşı tutum ve yaklaşımları çocuğun kişilik gelişimini, sosyal gelişimini ve psikolojik gelişimini doğrudan etkilemektedir. Tüm bu gelişim süreçleri arasında denge sağlanabilirse, çocuk sağlıklı bir kişilik örüntüsü geliştirebilecektir. Bu noktada ebeveyn tutumlarının olumlu ya da olumsuz olması doğrudan çocuğu etkileyen bir durum haline gelmektedir (Şendoğdu, 2000).

İlk çocukluk yılları dikkate alındığında, anne baba birincil bakım verenler olduğu için çocuk en fazla onlarla iletişime geçmektedir. Bu nedenle anne babanın çocuğun ihtiyaçlarına karşı göstermiş oldukları geri dönüşler çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirip geliştirmemesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Eğer anne baba çocuğun ihtiyaçlarını zamanında giderebiliyorsa çocukta sağlıklı bir kişilik gelişimi gözlenmektedir. Ancak tam tersi durumlarda çocuğun ihtiyaçları zamanında karşılanmıyor ve göz ardı ediliyorsa çocuk da olumsuz bir kişilik gelişimi gözlenmektedir (Aktaş, 2011).

Darling ve Steinberg, (1993) ebeveynlik tutumlarının da kendi içerisinde belirli temelleri bulunduğundan bahsetmiştir. Bunlar, aile içindeki iletişimin kalitesi, aile üyelerinin birbirleriyle kurdukları duygusal yakınlıklar gibi etmenlerdir. Yavuzer (2007), aile ortamının çocuk için ilk sosyalleşmeye başladığı yer olduğunu belirtmiştir. Bundan dolayı aile içerisinde çocuğun konumu dikkate alınması gereken

bir konu haline gelmiştir. Ebeveynler eğer çocuğa demokratik olarak yaklaşıyorlarsa, çocuk da kendine güvenen bir birey olmayı öğrenmektedir (aktaran Sağat, 2016).

Gözleme dayalı çalışmalar yürüten Baumrind (1971), ebeveyn stillerinin de temelini atmıştır. Çalışmalarını hem laboratuvar hem de ev ortamında gerçekleştirmiştir. Annenin ya da birincil bakım verenin çocukla olan ilişkisini gözlemleyerek topladığı veriler ışığında ebeveyn stillerinin oluşumuna ilişkin 4 temel boyut olduğunu ortaya koymuştur. İlk olarak ebeveyn kontrolü boyutu karşımıza çıkmaktadır. Burada birincil bakım verenin çocuğa yaklaşımı temel alınmıştır. Bakım veren kişinin ne derece kuralcı olduğu ya da çocuğu bu kurallara uyum sağlama noktasında zorlayıp zorlamamaları belirleyici faktördür. İkinci olarak, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimde açıklık boyutu gelmektedir. Burada önemli olan nokta ebeveynler ve çocuk arasındaki iletişimin ne kadar açık olduğu ile ilgilidir. Ebeveynler karar alırken bu kararları çocuğun anlayabileceği düzeyde ona aktarıp aktarmadıkları ya da çocuğun sahip olduğu düşüncelere karşı göstermiş oldukları tutum önemlidir. Üçüncüsü olgunluk beklentisi boyutudur. Burada ebeveynlerin çocuğun başarılı olması açısından ne düzeyde destekleyici oldukları üzerine durulmuştur. Dördüncü olarak bakım destek boyutu gelmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına davranış biçimleri bir ölçüt olarak alınmıştır. Ayrıca ebeveynlerin çocuğa karşı göstermiş oldukları şefkat ve yakınlık duygusu da değerlendirilmektedir (aktaran Yılmaz, 2000).

Baumrind (1966), çalışmaları ışığında oluşturduğu bu 4 temel boyutla birlikte demokratik tutum, otoriter tutum, izin verici tutum ve ihmalkâr tutum olmak üzere 3 farklı da ebeveynlik stili ortaya koymuştur. Baumrind (1971), ebeveynlik tutumlarının oluşumunda talep etme ve karşılık verme mekanizmasının etkili olduğundan bahsetmiştir. Burada asıl olan çocuğun talep ettiklerine karşı ebeveynlerin göstermiş olduğu tavır ve davranışlar etkili olmuştur. Çalışma sırasında Baumrind, demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarına karşı yaklaşımda daha net bir tutum sergileyerek açıklayıcı olduklarından bahsetmiştir. Aile içerisinde sınırlar bellidir ve çocuğa bu sınırların neden oluşturulduğu açıklanmaktadır. Gerekli durumlarda çocukla birlikte bu sınırlar oluşturulur. Otoriter tutuma sahip ebeveynlerde ise çocuğu yetiştirirken ceza verme durumu söz konusudur. Bu ebeveynler kural koyarken daha katıdırlar ve kuralların neden oluşturulduğu çocuğa aktarılmaz sadece sorgulamadan uyum sağlama beklenir. Ayrıca çocuk bu kuralların dışına çıktığında cezalandırılır. Koruyucu-istekçi ebeveyn tutumunda

çocukların olumsuz davranışları cezalandırılmaz aksine ebeveynler onaylayıcı bir tavırla bu tarz davranışlara yaklaşmaktadırlar. Bu nedenle çocuk aynı şekilde davranmaya devam ederek olumsuz davranışlarını düzeltmeye çalışmaz ya da bununla ilgili bir sorumluluk almaz. Ayrıca bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarının hayatlarını kolaylaştırmaya her şeyi onlar için yapmaya istekli oldukları için çocukta ebeveyne karşı bir bağımlılık gelişebilmektedir.

Demokratik Ebeveyn Tutumu

Baumrind (1966), ebeveyn tutumları üzerine yaptığı çalışma sırasında demokratik ebeveyn tutumunun çocuk açısından en sağlıklı tutum olduğuna değinmiştir. Özcan'a (1996) göre, demokratik ebeveyn tutumunda ailenin her bir üyesi ayrı bir birey olarak kabul görmektedir. Bu durum aile üyelerinin çocuğa davranış şekline etki eder. Çocuğa ayrı bir birey olarak yaklaşırlar. Aile içerisinde herkesin üzerine düşen görev ve sorumluluk bellidir. Ortak bir karar alınırken aile çocuklarının düşüncesini de dinleyerek ortak bir sonuca varmaya çalışır. Bu tutuma sahip ailelere bakıldığında genel anlamda çocuğa karşı sevgi, saygı ve hoşgörü hâkimdir. Çocukların belli sınırlar içerisinde özgür olması desteklenmektedir. Böylece çocuklar, kendi karar verme mekanizmalarına sahip olmaktadır. Ayrıca, kendi kararlarını alırken beraberinde bir sorumluluk alma bilincini de kazanarak daha özgüvenli bireyler olabilmektedirler.

Baumrind (1966) yılında yürüttüğü çalışmada demokratik tutumdan bahsederken, bu tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarını yönlendirirken onların ihtiyaçlarını da gözettilerinden bahsetmiştir. Ebeveynler çocukları ile iletişimde katı değildirler. Ev içerisindeki sınırlar belirlenirken çocukla da sözlü bir iletişim kurularak fikir alışverişi yapılmaktadır. Çocukların sundukları fikirler dikkate alınır. Koyulan kuralların neden oluşturulduğu çocuğa anlayabileceği bir dilde anlatılır. Aile temelde kural koyucu olmasına rağmen çocuğun bireysel özelliklerinin ve ilgi alanlarının da farkındadırlar. Ayrıca, çocukların aile içerisinde karar vermeleri ve sorumluluk almaları desteklendiğinden, ilerleyen zamanda bu çocuklar kendi kararlarını özgürce alabilen ve bunun getirdiği sorumluluk hissiyle başa çıkabilen özgüvenli birer yetişkin olabilmektedirler.

Kaya vd. (2012) bu tutumla yetişen çocukların, bir toplum içerisine girdiklerinde kendilerine güvendiklerini, atılgan bir tavır sergileyerek kendi haklarının ve özgürlüklerinin farkında olduklarını, düşüncelerini çekinmeden ifade edebildiklerini, sağlıklı bir kişilik gelişimleri olduğunu ve bu doğrultuda dengeli bir

davranış biçimine sahip olduklarını ve uyumlu birer birey olduklarını belirtmiştir. Böylece, fiziksel, zihinsel ve psikolojik açıdan güçlü birer birey olarak yetiştiklerini vurgulamıştır.

Craddock vd. (2009), yaptıkları çalışmada demokratik tutuma sahip ailelerin çocuklarının kendi değerlerinin farkında oldukları için benlik saygılarının da yüksek düzeyde olduğuna vurgu yapmışlardır. Çeçen (2008), çocukların demokratik bir tutumla yetişmelerinin onları olumlu anlamda geliştirdiğini, sosyal hayatta sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini ve bu nedenle de kalabalıklar içerisinde yalnızlık hissetmeden diğerleriyle ilişki kurabildiklerinden bahsetmiştir (aktaran Eroğlu, 2018).

Otoriter Ebeveyn Tutumu

Otoriter tutuma sahip ailelerde, ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışları katı ve kuralcıdır. Genellikle çocukların kendi bireysellikleri desteklenmez. Anne baba çocuğu yönlendirmek ve yönetmekle ilgilenirler. Karar verici merci anne babadır ve karar verilirken çocuğa sormak ve fikrini almak söz konusu bile değildir. Çocuktan sadece bu kararlara ne olursa olsun uyum sağlaması beklenir (Baumrind, 1966).

Gürler (2017), aile içerisinde çocukların eğitimi sırasında ceza verme yönteminin kullanıldığından bahsetmiştir ve bu durumun çocuğun psikolojik gelişimini olumsuz etkilediğini vurgulamıştır. Aile kendi koydukları kurallara uyulmadığında çocuğu cezalandırma yoluna giderler. Cezalandırıcı bir tutumla karşılaşan çocuklarda çoğunlukla güvensizlik, kaygı ve korku duygusu hakimdir. Bu nedenle ilerleyen zamanlarda çocuklar genellikle kendilerini özgürce ifade etmekten kaçır ve özgüvensiz bireyler olarak yetişirler. Aslan (1992), otoriter ailelerin beklentilerinin genellikle çocuğun kapasitesini aştığını ve bu eklentiyi karşılayamayan çocuğun kendine güvenme ile ilgili sıkıntı yaşadığını aktarmıştır. Bakhla vd.(2013), ebeveynleri tarafından baskı gören çocuklarda kavgı düzeyinin de arttığından bahsetmişlerdir (aktaran Eroğlu, 2018).

Çeçen (2008), bu tarzda bir tutuma sahip ailelerde çocuğun sosyalleşme imkânının aile tarafından kısıtlandığına vurgu yaparak çocuğun kendisine olan güven duygusunun kırıldığına ve arkadaş edinip sosyalleşmede sıkıntı yaşadıklarından sosyal kaygı yaşayabildiklerine dikkat çekmişlerdir (aktaran Eroğlu, 2018).

Koruyucu- İstekçi Ebeveyn Tutumu

Yücel (2013), ülkemizde bu ebeveyn tutumuna sahip olan pek çok aile olduğundan bahsetmiştir. Bu tutumda ebeveynler çocuklarını dış etmenlere karşı sürekli olarak korumaları gerektiğine dair bir inanca sahiptirler. Ayrıca çocuklarının kapasitesine ve becerilerine karşı hep bir şüpheli yaklaşımı vardır. Bu nedenle genellikle çocuklarının yerine ebeveynler onların işlerini yapmakta, çocuklarına sorumluluk alma noktasında fırsat tanımamaktadırlar. Bu ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklar genellikle gelişim düzeylerine uygun işleri bile yapmadıklarından aciz birer birey olarak yetişmektedirler. Üstelik ebeveynler bu tutumlarının çocuğun gelişimini sekteye uğratacağından habersizdirler. Ebeveynler farkında bile olmadan çocuğun sorumluluk sahibi olmasını, özgüven duygusunun gelişimini engellemektedir.

Çakır (2017), bu tarz ebeveynlerin genellikle aşırı kontrolcü, koruyucu ve ilgili olduklarından bahsetmiştir. Ebeveynlerin gözünde çocuk, dış dünyanın olumsuzluklarına karşı savunmasız ve acizdir. Bu yüzden aile, çocuğu kendi oluşturdukları bir sınır içerisinde tutmaya gayret etmektedir. Bu duruma alışkın olan çocuk ise anne babasının yanında bu kadar konforlu ve rahatken dış dünyayla yüzleştğinde sıkıntı yaşayabilmektedirler. Ayrıca bu tutuma sahip ebeveynler, genellikle çocukları adına karar alma eğilimindedirler. Bu nedenle ilerleyen süreçlerde çocuğun kişilik gelişimi olumsuz etkileneceğinden, özgüveni olmayan, çekingen ve çevresine uyum sağlayan kendini ifade edemeyen bireyler olabilmektedirler.

Alisinanoğlu (2003), koruyucu tutuma sahip ebeveynlerde çocuğu dış etmenlere karşı aşırı derecede bir koruma içgüdüğü olduğundan dolayı, çocuğun bireyselliği geri plana atılarak tamamen ebeveyne bağlı, kendine güvenemeyen, sosyal iletişim yönünden düşük ve kaygılı bireyler olarak yetiştiklerine vurgu yapmıştır.

Benlik Kavramı

James (1950), benliği bir bütün olarak ele almıştır. Benlik denilen kavram kişinin sahip olduğu ona ait olan her şeyin birleşimidir. Bu noktada benliği 3 kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar, ruhsal, maddesel ve sosyal benlik olarak karşımıza çıkmaktadır (aktaran Abakay, 2020).

Higgins'e göre (1987), kavram olarak benlik gerçek, ideal ve olması gereken benlik şeklinde ayrılmıştır. Gerçek benliğe baktığımızda, bireyin kedisini ve

çevresindeki insanları nesnel bir biçimde algılaması olarak karşımıza çıkmaktadır. İdeal benliğe bakıldığında ise daha çok bireyin kendini idealize ettiği, çevresindekiler tarafından beğenilecek temsilde bir benliktir. Olması gereken benlikte ise kişinin sahip olması gereken birtakım özelliklerin dikkate alındığı benliktir. Higgins, ayrıca benlik kavramı ile ilgili olarak bakış açılarının da önemine vurgu yapmıştır. Burada aile üyelerinin, yakın çevresinin bakış açısı ve kişinin kendi bakış açısının belirleyici faktör olduğuna da değinmiştir.

Kuzgun (1972), benlik kavramını en kısa biçimde tanımlamıştır. Kuzgun kişinin kendini nasıl algıladığının önemli olduğunu aktarmıştır. Benlik kavramının kişinin sosyal hayattaki davranış biçimine de etki ettiğinden bahsetmiştir. Ayrıca, kişinin çevreyle iletişim şeklinin benliğini de şekillendirdiğine vurgu yapmıştır (aktaran Abakay, 2020).

Yörükoğlu'na göre (1985), benlik ve benlik kavramının aslında iç içe geçmiş bir bütün olduğundan bahsetmektedir. Birbirleriyle kesiştikleri alanlarda mevcuttur. Birbirlerinden bağımsız oldukları alanlara da sahiptirler (aktaran Çevik Demir, 2013).

Markus (1983), benliğin, bireyin kendisi hakkında sahip olabileceği her türlü fiziksel, psikolojik, zihinsel, duygusal verilerin tümünden oluştuğuna vurgu yapmıştır. Ayrıca kişilik gelişiminde bireyin sahip olduğu benlik algısının yadsınamaz bir önemi vardır. Çünkü, bireyin davranışları kendi ile ilgili sahip olduğu bu algıya göre şekillenmektedir.

Benlik Saygısı

Okçu (2019), benlik saygısının geniş kapsamlı bir kavram olduğuna değinmiştir. Bu doğrultuda bakıldığında, kişinin kendine güvenmesi, saygı duyması, kendinden memnun olması ve değerli bir birey olduğunu kabul etmesi benlik saygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Tüm bu bileşenlerin oluşumunda kişinin bebeklik çağı yaşantısı önemli bir yere sahiptir. Aile içerisinde sevgi gören, değerli olduğu hissettirilen ve ihtiyaçları karşılanan bireyler olumlu bir benlik saygısı geliştirmektedirler. Böylece ilerleyen yıllarda kişi hem fiziksel anlamda hem de psikolojik olarak kendini olduğu gibi kabul edebilmektedir.

Harter (1986), yüksek benlik saygısı ile ebeveyn tutumları arasında ilişki olduğuna değinmiştir. Bu doğrultuda kişinin ebeveynleriyle olan ilişkisinin kalitesi, aile içerisinde gördüğü değer, kendinin farkında olarak yaşamı üzerinde kontrol sahibi olması ve risk alabilmesi gibi durumlar beraberinde yüksek bir benlik

saygısının oluşumuna katkı sağlamaktadır. Düşük benlik saygısı olan bireylere bakıldığında, ebeveyn ile yetersiz bir iletişime sahip olmak, aile içerisinde deneyimlediği olumsuzluklar, kaygı hissi, depresif olma gibi birtakım olumsuzluklarla karşılaşmaktadır (aktaran Kaya, 2017).

Nayler (2010), bireylerin ilk çocukluk dönemlerinde ailelerinden görmüş oldukları koşulsuz kabul ve sevginin ve ailelerinden almış oldukları güven duygusunun etkilerinin uzun yıllar boyunca sürdüğünden bahsetmiştir.

Coopersmith (1967), yürüttükleri çalışma içerisinde geliştirmiş oldukları öz değerlendirme ölçeği doğrultusunda çocukların benlik saygılarının ebeveyn tutumları tarafından nasıl etkilendiğine bakmışlardır. Bunun sonucunda çocuğa koyulan net sınırların ve kuralların yüksek benlik saygısı oluşumuna pozitif anlamda etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır (aktaran Taner 2019).

Dumont ve Provost (1999), baş etme stratejilerine bakıldığında benlik saygısının önemli bir yeri olduğunu vurgulamışlardır. Bu bağlamda kişinin yüksek bir benlik saygısına sahip oluşunun problemlerle başa çıkarken daha başarılı sonuçlara ulaşmalarına olanak sağladığından bahsetmişlerdir. Tam tersi düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise problemler karşısında daha başarısız olduklarını aktarmışlardır.

Benlik Saygısının Çeşitleri

Brown ve Marshall (2006) benlik saygısının üç çeşidi olduğundan bahsetmişlerdir.

Evrensel Benlik Saygısı: Evrensel benlik saygısı, bireylerin kendi kişilikleriyle alakalı olarak sahip oldukları genel kanıyı temsil etmektedir. Araştırmacılar bilişsel yaklaşımda bu tür benlik saygısının bireylerin kendilerine verdikleri değerle ilgili olduğunu savunmuşlardır. Bazı araştırmacılar ise benlik saygısına daha duygusal açıdan yaklaşmışlardır. Onlar için benlik saygısı, bireyin kendisini yargılamadan, rasyonalize etmeye çalışmadan verdiği değer ile açıklanmaktadır. Ayrıca benlik saygısının yetişkinlikte istikrarlı olduğu ve genetik bileşenlere de sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Brown ve Marshall, 2006).

Kendilik Değeri Hissi: Bireyin benlik saygısı karşılaştığı bazı olaylar ışığında şekillenebilir. Böylece bireylerin kendileri için yaptıkları değerlendirme değişkenlik göstereceğinden dolayı benlik saygısı düzeyi de algılarına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin, boşanma, işten kovulma gibi bazı olumsuz yaşam

olayları kişinin benlik saygısını düşürürken; terfi alma gibi olumlu bir başarı kişinin benlik saygısını yükseltmektedir (Brown ve Marshall, 2006). James (1950), kişinin kendini duygusal durumlara bağlı değerlendirmesinin benlik saygısına etki ettiğine değinmiştir. Bunun ışığında kendiyle gurur duymak, memnun olmak gibi hisler olumlu, utanmak veya küçük düşmek gibi hisler olumsuz şekilde benlik saygısına etki etmektedir. Bu noktada evrensel benlik saygısından kendilik değeri hissini ayıran en temel özellik kendilik değeri hissini duygulara bağlı olarak değişkenlik göstermesi ancak evrensel benlik saygısının kişinin kendisiyle ilgili genel algısı olmasıdır (aktaran Taner, 2019).

Benlik Değerlendirmeleri: Benlik değerlendirmeleri kavramı kişinin sahip olduğu birtakım nitelikleri ve yetenekleri değerlendirmesiyle ortaya çıkmış bir kavramdır. Örnek olarak, okulda sağladığı başarıdan şüphelenen bir birey akademik açıdan düşük bir benlik saygısına sahip olabilmektedir. Ancak sportif faaliyetlerde iyi bir performansa sahip birey atletik açıdan yüksek bir benlik saygısına sahip olabilmektedir. Bu noktada özgüven kavramı da karşımıza çıkmaktadır. bireyler kendi özgüven ve öz yeterliliklerini benlik saygılarıyla bağlantılı olarak ele almaktadırlar. Literatüre bakıldığında pek çok benlik saygısı ölçeği aynı zamanda bireyleri farklı alanlarda da değerlendirmektedir. Bu nedenle bireylerin benlik saygısı düzeyleri farklı alanlar için değişkenlik gösterebilmektedir. Bunun anlamı, kişi düşük bir sosyal benlik algısına sahipken, yüksek bir sanatsal benlik saygısına sahip olabilmektedir (Brown ve Marshall, 2006).

İki Boyutlu Benlik Saygısı

Tafarodi ve Swann (2001) benlik saygısının iki boyutlu olduğuyla ilgili bir model oluşturmuşlardır. Bu model doğrultusunda kendini sevmek ve öz-yeterlilik kavramları ortaya çıkmıştır. Bosson ve Swann (1999), bu iki boyutun birbiriyle paralel olarak ilerlediğinden bahsetmişlerdir. Ancak ayrıştıkları noktalarında bulunduğunu eklemişlerdir. Öz-yeterlilik bireyin bir işi istenen şekilde yapabilme ve bunda başarılı olabilmesiyle ilgiliyken; kendini sevmek boyutu kişinin çevresinden aldığı bakış açısını içselleştirerek özümsemesi ve kendine biçtiği değeri ifade etmektedir. Tafarodi (1998) yılında yayınlanan makalesinde bu iki boyutun evrensel benlik saygısını oluşturduğunu ifade etmiştir.

Kendini Sevme: Tafarodi ve Swann (2001), kendini sevme bireyin iyi ya da kötü olduğu durumları değerlendirerek kendisi hakkında ulaştığı değer yargısı olarak nitelendirilmiştir. Genel olarak bakıldığında bireyin sahip olduğu sosyal önemi dikkate alarak oluşan bir değer yargısıdır. Bu noktada bakıldığında kendini sevme boyutu bireyin kendisine atfettiği sosyal değerle paralel olarak ilerlemektedir. Burada sosyal değer kavramının kapsamı kişinin çevresinden aldığı geri bildirimler ışığında gelişmektedir. Ayrıca kişi ne kadar değer yargısını içselleştirirse o kadar az çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Kendini sevme duygusu da aynı şekilde çevresel faktörlerden daha az etkilenecektir.

Çocukluk yıllarında çevreden gelen değerlendirmeler önemli bir yere sahiptir. Çünkü o yıllarda çocuklar çevrelerine karşı saf bir şekilde güven duymaktadırlar. Eğer iyi oldukları ile ilgili bir değerlendirme alırlarsa iyi bir insan oluklarına inanırlar. Yaş olarak daha büyük çocuklar çevresel değerlendirmeleri daha rasyonel bir şekilde çözümleyebilmektedirler ve şüpheyle yaklaşabilmektedirler (Tafarodi ve Swann, 2001).

Öz-Yeterlilik: Öz-yeterlilik bireyin bir işe başladığında onu amacına uygun bir şekilde yöneterek yürütebileceği ve sonucun beklentisi doğrultusunda olacağına dair sahip olduğu güven şeklinde nitelendirilmektedir. Bu noktada kişi kendisinin yüksek bir öz yeterliliğe sahip olduğunu düşünmesi, otomatik olarak benlik algısına da olumu olarak yansımaktadır (Tafarodi ve Swann, 2001).

Bandura (1997), öz-yeterlilik kavramından bahsederken kişinin kendine olan inancı olarak tanımlamıştır. Bandura 'ya göre bireyin birtakım yeteneklere sahip olmasıyla bu yeteneklerini kullanabilmesi arasında belirgin bir fark bulunmaktadır. Eğer birey sahip olduğu bu yetenekleri yeri geldiğinde kullanabileceğine olan inancı yoksa tüm bu sahip olduğu beceriler boşuna olmaktadır. Ayrıca bireyler belli bir işle karşı karşıya kaldıklarında onu tartarak kendilerine olan uygunluğunu ve yapılabilir olup olmadığını değerlendirerek o işe girişmektedirler. Bu noktada sahip oldukları iç donanımları etken bir rol oynamaktadır. Diğer bir deyişle bireylerin öz-yeterliliklerine olan inançları onları bir işe başlarken karar verme noktasında etkili olmaktadır (aktaran Sakız, 2013).

Benlik Saygısının Önemi

Kağıtçıbaşı (1996), benlik saygısının hem kişilik hem gelişim hem de sosyal psikolojide geniş bir yer kapladığından ve önemli olduğundan bahsetmiştir. Kişinin kimlik gelişiminde bağımsız olmak, özerklik, başarı hissi, kendine yeterlilik, kendine saygı ve güvenin temel olduğunu aktarmıştır. Bu kavramlar ışığında birey hem psikolojik açıdan sağlıklı bir gelişim gösterecektir hem de sağlıklı bir benlik saygısı geliştirecektir.

Köknel'e göre (1985), İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellikler yetenekleri ve kabiliyetleridir. Bu doğrultuda bireyler kendilerini tanıyabilir, özelliklerini fark edebilir ve bunlara uygun davranışlar sergileyebilirler. Bireyler, kendi özelliklerinin farkında olarak gerçekleştirmiş oldukları davranışları duygu ve düşünceleri açısından analiz edebilirler. Böylelikle kendi sınırlılıklarını ve potansiyellerini fark ederler. Sağlıklı bir biçimde kendisini keşfetmeyi başarmış bireyler içinde bulundukları durumları da rasyonel bir şekilde değerlendirerek ilerlerler. Bu tarz bireyler olanaksız hayallerin peşine düşüp kendilerini zora sokmazlar ya da depresyona girmezler. Gözlem yetenekleri sayesinde bireyler hem kendilerinin hem de çevrelerindeki bireylerin farkında olup davranışlarını da bu doğrultuda şekillendirirler (aktaran Çevik Demir, 2013).

Geçtan (2003), kendisinin bilincinde olan bireyler sağlıklı bir benlik saygısı geliştirdiklerini ve bu doğrultuda kendi değerlerinin de farkında olduklarına değinmiştir. Kendisine değer veren bireyler genellikle olumlu ve olumsuz yanlarını bilirler ve onları olduğu gibi kabul ederler. Burada bir yüzleşme durumu söz konusu olmaktadır. Birey eksik yanlarına temas edebildiğinde o kısımlarıyla yüzleşebildiğinde aslında benlik saygısının gelişimine de pozitif yönlü bir katkı da sağlamaktadır. kendisini kabul edebilen bireyler çevrelerine karşıda kabullenici olabilmektedirler. Diğer insanların kusurlarının olabileceğinin bilinciyle çevreleriyle iletişim kurarlar (aktaran Çevik Demir, 2013).

Başa Çıkma Stilleri

Compas'a göre (1987), bireyler, bebeklikten itibaren bir takım tehdit unsurlarıyla ve zorlayıcı yaşam deneyimleriyle yüz yüze gelmektedirler. Bu tarz durumlar kişinin duygu durumunu etkileyerek kişide sıkıntıya sebep olmaktadır. Burada oluşan gerginliği hafifletmek amacıyla bireyler birtakım yöntemler deneyerek kendilerini regüle etmeye çalışmaktadırlar. Carver ve Connor-Smith

(2010), başa çıkmanın stresli bir duruma karşı uyum sağlama süreci olduğundan bahsetmişlerdir. Lazarus (1984), bu uyum sürecinde bireylerin farklılaştığını farklı stratejilere yöneldiğini ifade etmiştir (aktaran Zümbül, 2019).

Carver ve Connor-Smith (2010), baş etme stillerinden bahsederken, bireyin ortaya çıkan olumsuz duyguyu, oluşabilecek zararı en aza indirme çabası olarak ifade etmişlerdir.

Basut' a göre (2006), baş etme stilleri, bireylerin hayatlarında yaşadıkları gerilimi, stresi kontrol altına almak ya da azaltabilmek için birtakım bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmeleri ve bunları hayatlarında uygulamaları olarak ifade etmişlerdir.

Folkman (1985), baş etme stillerinden bahsederken kişilerin deneyimledikleri duygusal açıdan stresli olaylarda açığa çıkan gerilimi azaltabilmek, ortadan kaldırmak ya da bu olaylara karşı direnmek için ortaya koydukları bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin tamamının baş etme stillerini oluşturduğundan bahsetmiştir.

Pargament (1997), kitabında başa çıkma stillerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içermesinin yanında bir de fiziksel bir yönü olduğundan da bahsetmiştir. Bu yönüyle baş etme kavramı tek bir boyuta indirgenemeyecek kadar önemlidir. Lazarus ve Folkman (1984) ,başa çıkma ile ilgili yaptıkları araştırma sırasında temel olarak bilişsel ve duygusal süreçleri kullanmışlardır. Bu doğrultuda kişi ve olay etkileşimlerine, değerlendirmeye, başa çıkma stillerine ve sonuçlarına odaklanmışlardır (aktaran Çevik Demir, 2013).

Macnab (1985), kişilerin bir sıkıntıyla karşı karşıya kaldıkları zaman kullandıkları başa çıkma stilleri, o kişinin sahip olduğu hayat tecrübesi, yaşamış olduğu sosyal bağlam ve kendi kişisel kaynaklarından etkilendiğini aktarmıştır. Türküm (1999), başa çıkma stilleri hakkında kişilerin yaşantıları sırasında ortaya çıkan sorunları çözümleyebilmek adına başvurdukları birtakım yöntemler olduğunu vurgulamıştır (aktaran Aktalay, 2009).

Krohne (1986) ,baş etme stillerine getirilen tanımlamaların ortak özelliklerini sıralamıştır. Kişinin baş etme mekanizmalarını bir amaç olarak almak yerine bunların bir süreç olduğu fikrini benimsemesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu süreç birtakım davranışsal, duyusal ve bilişsel öğelerden oluşmaktadır. Baş etme süreçlerinde bu öğeler birlikte açığa çıkarak kullanılırlar. Kişiye zorluk yaşatan durumlar baş etme yetilerinin kullanılması gereken olaylardır. Baş etme mekanizmaları ayrıca kişinin

sahip olduklarıyla ve gereken baş etme becerileri arasındaki dengeyi sağlayarak sıkıntı verici olaylara karşı çözüm bulma çabasıdır. Ayrıca kişiliğin baş etme becerisiyle doğrudan ilintili olduğu kabul edilmelidir. Bireyler kendi kişiliklerine uyumlu bir şekilde zorluklarla baş etmeye çalışırlar (aktaran Çetinkaya, 2016).

Başa Çıkma Stillerinin Sınıflandırılması

Baş etme stillerine bakıldığında geçmiş dönemlerde pek çok önemli kuramcının bu konuyla ilgili çalışmaları olduğu göze çarpmaktadır. Freud kendi kuramında baş etme stillerinden aslında savunma mekanizmaları olarak bahsetmiştir. Kişinin bu savunma mekanizmalarını kullanmasındaki en büyük amaç kendi benliğini koruyabilmek adındadır. Bir diğer önemli kuramcılardan birisi olan Erikson kişinin tüm yaşantısını dönemlere ayırmış ve burada ergenlik dönemlerinde öne çıkan öz yeterlilik, özgüven ve öz kontrol gibi kavramların kişinin baş etme stillerine etki ettiğini savunmuştur. Kişiler sahip oldukları bu kaynakların niteliği doğrultusunda sıkıntılarla baş etmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Selye' ye göre stresle başa çıkma hem insanların hem de hayvanların ortak bir özelliği olarak genetik açıdan programlanmış bir beceridir. Evrimsel açıdan değerlendirildiğinde ise yaşamı sürdürebilmek adına sıkıntı yaşatan olayların çözülmesinde önemli bir etkidir (Şahin ve Durak, 1995; Gök, 1995; Moss ve Billings, 1982. aktaran Tan, 2006).

Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma Stili

Problem odaklı başa çıkma stilinde bireyin amacı o sıkıntı ortaya çıkaran temel sebebi bulmaya yöneliktir. Burada kişinin çabası genellikle çevresini ya da kendi davranışlarını düzenlemeye yöneliktir. İşin duygu boyutunda ise harekete geçebileceği ve kişinin bilgisini ortaya koyabileceği gerekli içsel kaynağı sağlayarak yaşamış olduğu sıkıntıyı ya da stresi duygusal anlamda azaltma çabası bulunmaktadır. Bu iki başa çıkma stili genellikle eş zamanlı ortaya çıkmaktadır. kişinin bulunduğu ortam belirleyici bir unsur olarak başa çıkma stillerini şekillendirmektedir (Lazarus ve Coyne, 1981; Folkman, 1979. aktaran Aysan 1988).

Cohen ve Lazarus'a göre (1979), başa çıkma stillerinin temelinde beş farklı unsur bulunmaktadır. Bunlar, deneyimlenen olayla ilgili gerekli bilgiyi arama, yaşanılan durumdan kaçınma, karşı tarafla tartışmaya girme ya da yaşanılan problemi

çözmeye çalışma, eylemin engellenmesi, ya da savunma biçimi olarak inkarı kullanma ve kaçınmadır (aktaran Tan, 2006).

Temelleri Lazarus ve Folkman (1984) tarafından atılan bu başa çıkma stilinde amaç, probleme sebep olan durumların analizini yapmak ve ona uygun eyleme geçmek şeklindedir. Bu doğrultuda yaşanan problemi dönüştürmek, yapılabiliriyorsa onu ortadan kaldırmak ya da olası etkilerini minimuma indirmek gibi seçenekler bulunmaktadır. Bu başa çıkma stilinde bireylerin soğukkanlı kalarak eyleme geçebilmeleri önemlidir. Kişinin sorunu gözlemleyerek onu çözebilmek adına durumun artılarını eksilerini değerlendirmesi, alternatif çözüm yolları üretmesi faydalı olarak görülmüştür (aktaran Aysan, 1988).

Bu başa çıkma stili geniş bir temele sahip olarak karşımıza çıkmaktadır. problem odaklı bu stilde kişiler, var olan problemi çözülebilir olarak algıladıkları için o problemin detaylı analizini yaparak onu bir tanımlamaya oturtmaya çabalarlar. Sahip olduğu kaynaklar doğrultusunda çözüm üretmeye çalışırlar. Burada alternatif çözüm yolları da düşünür ve gerekli durumlarda bunlara yönelir. Son aşamada ise problemin seyrini inceleyerek kullanmış olduğu çözüm yolunu değerlendirir. Bu yönüyle bakıldığında aktif olarak problemin çözümlenmesine yönelik bir başa çıkma stilidir (Aktalay, 2009).

Duygu odaklı başa çıkma stilinde ise bir kaçınma söz konusu olabilmektedir. Kişi sıkıntı veren durumlarla karşı karşıya kaldığında o durum yaratacağı sıkıntı ve stres hissinden kaçınmak istemektedir. Bu yönüyle kişi problemleri görmezden gelme eğilimine girebilmekte ya da gerçekçi bir analiz yapmak istememektedirler. Bu noktada kişinin savunma mekanizmaları da devreye girerek duyguyu bastırma ya da inkar etme durumu söz konusu olabilmektedir (Aydoğdu, 2013).

Duygu odaklı başa çıkma stiline baktığımızda amaç probleme odaklanıp onu değerlendirip çözüme kavuşturmak için çabalamak yerine problemin kişinin duygusunda oluşturduğu yansımaları fark edip onları değiştirmek, dönüştürmek ya da etkisiz hale getirmektir. Temel amaç gerilime sebep olan duyguları daha stabil bir hale getirerek bireye yaşatmış olduğu sıkıntıyı en aza indirmeye çalışmaktır. Bu baş etme mekanizmasında olumlu anlamda yeniden yapılandırma, durumu kabul etme ve çevreden destek arama gibi unsurlar bulunmaktadır (Salim, 2017).

Diğer Başa Çıkma Stilleri

Zuckerman ve Gagne (2003) yaptıkları çalışma esnasında başa çıkma stillerini sınıflandırarak beş farklı alt boyuttan bahsetmişlerdir. Bunlar, kendine yardım, uyum sağlama, yaklaşma, kaçınma, kendini cezalandırma olarak ayrılmıştır. Her bir boyut yine kendi içerisinde farklı alt boyutlardan oluşmaktadır.

Kendine yardım kategorisinde, kişinin duygularını ifade etmesi, duygularını anlamlandırması, duygusal ve araçsal destek arama gibi alt boyutlar bulunmaktadır. Bununla birlikte kişiler stres yaratan durumlar karşısında duygusal olarak iyi olma halini sürdürme çabası ortaya çıkmaktadır.

Uyum sağlama boyutunda, yaşantılanan durumu kabul etme, onu yeniden çerçevelendirerek olumlu duygu durumunu sürdürme çabası bulunmaktadır.

Yaklaşma alt boyutunda, kişi aktif bir çaba göstermektedir. problemle ilgili planlama yaparak, çözüm üretmek adına araçsal destek arama yoluna gitmektedir.

Kaçınma alt boyutunda ise, kişi stres yaratan durumdan hem zihinsel anlamda hem de davranışsal anlamda uzak durma, inkar ederek, sorumluluk üstlenmeme gibi stratejiler kullanmaktadır.

Kendini cezalandırmada, kişi sürekli olarak kendini suçlayarak bir ruminasyon içerisine girmektedir. Kendisine yönelik negatif bir tutumla yaklaşmaktadır. Bu da kişinin benlik bütünlüğünü tehlikeye sokan ve sonucunda yıkımla karşılaşılacak olumsuz bir başa çıkma stildir (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Tutar'a göre (2000) kişiler dört farklı biçimde kendilerine sıkıntı veren deneyimlerle baş etmektedirler. Bunlar kendi içerisinde bedensel başa çıkma, zihinsel başa çıkma, davranışsal başa çıkma ve inanç ile başa çıkma olarak ayrılmaktadır. Bedensel başa çıkma içerisinde gevşeme tekniklerini, beslenme düzeni oturtmayı ve fiziksel aktiviteleri barındırmaktadır. Zihinsel baş etmede daha çok kaçınma ön plana çıkmaktadır. davranışsal baş etmede kişilik özelliklerini değiştirme çabası vardır. İnanç ile baş etmede ise maneviyata önem vererek belli bir norma uyum sağlama ve etik açıdan kurallara uygunluk bulunmaktadır (aktaran Tan, 2006).

Özbay ve Şahin (1997), baş etme stillerinden bahsederken bunların 6 farklı alt başlıktan oluştuğunu aktarmışlardır. Bunlar, aktif planlama, problem çözme yöntemi, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kabul ve bilişsel yeniden yapılandırma. Aktif planlama boyutunda kişiler sıkıntı veren olayla baş ederken aktif bir rol oynarlar. Problem çözme boyutunda, kişi yaşamış olduğu probleme odaklanarak onu ortadan kaldırmak adına harekete geçmektedir. Dış yardım arama boyutunda, kişi sosyal çevresinden yaşadığı sıkıntıdan kurtulabilmek adına yardım aramaktadır. Dine sığınma boyutunda, kişi üstesinden gelemediği problemler karşısında ilahi bir destek arayışına girerek ibadete yönelebilmektedir. Kaçma-soyutlama boyutunda, kişi yaşamış olduğu sıkıntıyı görmezden gelerek ondan kaçınma eğilimine girmektedir. Bu durum kişinin pasif bir rolde kalmasına sebep olmaktadır. Kabul ve bilişsel yeniden yapılandırmada, kişiler daha çok çözüm odaklıdır. Bu uğurda alternatif çözüm üretmeye çalışarak sıkıntıyla baş etmeye çalışırlar. Bilişsel yeniden yapılandırma kısmında da yaşılan sıkıntıya karşı oluşmuş olan bakış açısını değiştirme yoluna gitmektedirler. Orada düşünce boyutunda bir yeniden yapılandırma mevcuttur (aktaran Salim, 2017).

Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Konuyla İlgili Yapılan Yurtiçi Araştırmaları

Eker (2021), yaptığı çalışma sırasında, 390 kişilik bir öğrenci grubuyla çalışmıştır. Bunun sonucunda sosyal kaygının benlik saygısı ile ilişkiye baktığı kısımda çıkan sonuçlar, sosyal kaygısı nedeniyle kaçınan kişilerin benlik saygılarının da düşük olduğunu tespit etmiştir.

Teke vd. (2020), ilkokul öğrencileri ile yürüttükleri bu çalışma sonucunda öğrencilerin anne ve babalarını algıladıkları biçim dikkate alınarak sosyal kaygı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda anne ve baba demokratik olarak görülüyorsa öğrencilerin sosyal kaygı geliştirmediği gözlemlenmiştir. Babasını otoriter olarak nitelendiren öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde anneyi algılayış biçimi otoriter ise yine sosyal kaygı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ürün ve Öztürk (2020), yaptıkları çalışma sırasında sosyal kaygıyı farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. Bu çalışma esnasında özellikle sosyal görünüş

kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Karlı (2019), yürüttüğü tez çalışmasında sosyal fobi ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Bunun sonucunda genel literatüre paralel sonuçlara ulaşmıştır. Demokratik tutum arttıkça kişinin yaşadığı sosyal kaygı azalmaktadır. Otoriter olan anne babaların çocuklarında ise sosyal kaygının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haspolat ve Kağan (2017), yaptıkları araştırma sırasında üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerinin beden algısı ve benlik saygılarına etkisini incelemişlerdir. 750 üniversite öğrencisinin katkı sağladığı çalışmanın bulgularına bakıldığında sosyal fobi düzeyi yüksek olan bireylerde olumsuz beden algısı düzeyi artmakta ve kişinin benlik saygısı da azalmaktadır.

Mishra ve Kıran (2017), yılında yaptıkları çalışmada yaşları 13 ile 18 arasında değişen 120 kişilik bir grup kullanmıştır. Sonuç kısmına bakıldığında sosyal fobi ve ebeveyn tutumları arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Nezaketli ve açık olma sosyal fobiyle pozitif bir ilişki içerisindedir. İzin verici ebeveynlik tutumu ise negatif korelasyonludur.

Sağat (2016), yürüttüğü tez çalışmasında ebeveyn tutumları ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye bakmıştır. Bulgular incelendiğinde demokratik tutum ve sosyal fobi arasında ilişki bulunamamış olup, bu durumun demokratik tutumun sosyal fobi gelişiminde etkisi olmadığı şeklinde yorumlanmıştır. Koruyucu-istekçi tutum ve sosyal fobi ilişkisi incelendiğinde de sosyal fobinin alt ölçeği olan kaygı boyutuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, anne babanın koruyucu tavrı arttıkça kişide kaygı gelişmekte ve bu durum sosyal fobi geliştirmesine sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otoriter tutum değerlendirildiğinde ise çalışmanın sonucunda bu tutumun sosyal fobi ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Başa çıkma stilleri ve sosyal kaygıyı irdeleyen çalışmalara bakıldığında Demir (2009), sosyal kaygı yaşayan bireylerin baş etme stillerine baktığı makalesinde bu bireylerin problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama gibi daha olumlu baş etme stillerini kullanmak yerine kaçınmayı tercih ettiklerini vurgulamıştır.

Sübaşı (2007), yürüttüğü çalışmada sosyal kaygıyı pek çok yönüyle ele almıştır. Bu çalışma sırasında spesifik bir örneklem grubuyla yürütülmüş olup, çalışmaya Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öğrencileri katılmıştır. Bulgular incelendiğinde sosyal kaygı ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Bunun sonucunda kişilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça benlik saygı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir.

Keskin ve Orgun (2007), çalışmalarında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal destek arama eğilimleri olduğunu aktarmıştır. Ayrıca, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kaçınmayı bir baş etme stratejisi olarak benimsediklerinden bahsetmiştir.

Gümüş (2006), üniversitelerin 1. ve 2. Sınıflarıyla yaptığı çalışma sırasında genel literatürden farklı sonuçlara ulaşmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda kişilerin sosyal kaygı düzeyleriyle benlik saygıları arasında bir ilişki bulunmadığı ortaya konulmuştur.

Erkan vd. (2002), sosyal kaygı düzeyinin ebeveyn tutumlarından ne düzeyde etkilendiğine ilişkin bir çalışma yürütmüşlerdir. Ergenlerle yürütülen bu çalışma ışığında, koruyucu-istekçi ve otoriter tutuma sahip ebeveyni olan bireyler, olumsuz değerlendirilmekten korktukları ve huzursuz hissettikleri için yapılan analizler sonucunda sosyal kaygı düzeylerinin demokratik tutumla yetiştirilen ergen akranlarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yüksel (2002), kişilerin utangaçlık seviyeleri ve özsaygıları arasındaki ilişkiye baktığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin artmasının özsaygı düzeylerini de etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer ifadeyle utangaçlık seviyesi yüksek olan kişilerin özsaygı seviyeleri düşük çıkmıştır.

Konuyla İlgili Yapılan Yurtdışı Araştırmaları

Terlecki ve Buckner (2015), yürüttükleri çalışma esnasında alkol kullanımının sosyal kaygıyla baş etme için kullanıldığı sonucuna ulaşmışlardır. araştırma bulguları incelendiğinde sosyal kaygı düzeyi yüksek kişilerin işlevsel baş etme yöntemlerini kullanmak yerine alkol kullanımına yöneldikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Mairet vd. (2014), yürüttükleri çalışma sırasında sosyal kaygının kişinin erken dönem uyumsuz şemalarıyla ve baş etme stratejileriyle ilişkisine bakmışlardır. 360 kişinin katıldığı çalışmanın bulguları incelendiğinde, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin performans göstermeleri gereken ortamlardan kaçınarak bu ortamlarda ortaya çıkabilecek negatif değerlendirmeyle baş ettikleri bulunmuştur.

Khanam ve Moghal (2012), benlik saygısının kişinin negatif değerlendirilme korkusuna ve sosyal kaygısına etkisini araştırdıkları çalışma sırasında üniversitenin farklı fakültelerinden 76 katılımcıyla çalışmışlardır. Sonuçlar incelendiğinde literatürle paralellik göstermektedir. Kişinin benlik saygısı düzeyi diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu ve sosyal kaygısını etkilemektedir. Kendisini yetersiz, çaresiz, zayıf, diğerlerinden daha değersiz hisseden bireyler sosyal ortamlarda kendileriyle ilgili bu algıları yüzünden diğer insanların onları da aynı şekilde algılayacağı ve negatif yönlü değerlendireceği korkusu yaşadıkları bulunmuştur. Bu durum da beraberinde sosyal kaygıyı getirdiği görülmüştür.

J. de Jong (2002), olumsuz benlik algısının sosyal kaygıya etkisini araştırmıştır. Çalışma esnasında karşılaştırma yapabilmek için eşit sayıda kadın katılımcının yer aldığı 2 farklı grup oluşturulmuştur. Gruplar düşük sosyal kaygı düzeyine sahip ve yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerden seçilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde yüksek kaygı düzeyine sahip katılımcıların kendilik algılarının düşük kaygı düzeyine sahip katılımcılardan daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modelinden, evren ve örneklemden, veri toplama araçlarından ve toplanan verilerin nasıl değerlendirileceğinden bahsedilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma yetişkin bireylerde sosyal kaygı düzeyleri ile algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla hazırlanmış bir çalışmadır. Çalışmada nicel veriler üzerinden değerlendirilme yapılmıştır. Araştırmaya dâhil edilecek olan veriler ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Nicel araştırma deseni ne nerede ne zaman, hangi sıklıkta, hangi düzeyde, nasıl? gibi durumu gözlemleyen ve deney yaparak ilişkisel sonuçları ortaya koymayı amaçlayan araştırmalardır. Çalışma sırasında ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, birden fazla değişken olması halinde bu değişkenler arasında değişimin var olup olmadığını ve eğer ilişki varsa ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013). Neden sonuç ilişkisinin bulunmaya çalışıldığı bu araştırma analitik bir çalışmadır. Verilerin toplanma sürecinde anket ile veri toplama kullanılmıştır. Bu yönüyle birden fazla ölçek kullanımını kolaylaştırarak kişilerden bilgi toplanmıştır (Çaparlar ve Dönmez, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, araştırmaya 2021-2022 yılları arasında Türkiye'nin Ankara ilinde yaşayan 18-65 yaş aralığında olan yetişkin bireyler oluşturmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 yılında Türkiye'nin Ankara ilinde yaşayan yetişkin 244 kadın (%61,77) ve 151 erkek (38,23) toplamda 395 kişi dahil edilmiştir. Çalışma için Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulu onayına 26.09.2021 tarihinde başvuru sağlanmıştır. Başvuru sonucu YDÜ/SB/2021/1116 proje numaralı onayla birlikte çalışmaya başlanmıştır.

Örnekleme yöntemi olarak olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme yöntemi seçilmiştir. Burada amaç, isteyen herkesin araştırma koşullarını sağlaması dahilinde örneklem grubuna dahil edilmesidir. Katılımcı bulma işlemi istenilen sayıya ulaşana kadar devam eder. Bu yöntemde zamandan ve ekonomik yönden tasarruf sağlanmaktadır (Ural ve Kılıç, 2011).

Çalışmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken, istatistik açıdan anlamlı kabul edilen $\alpha = 0.05$ örneklem hatası ve $p=0.5$, $q=0.5$ olarak dikkat edilerek tablo 1 de gösterilen bilinmeyen örneklem hesaplamasına bakıldığında 384 kişi baz alınarak toplamda 395 katılımcıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. 244 kadın ve 151 erkek katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda oluşturulan, sosyo demografik dağılımı gösteren bilgiler, bulgular kısmında tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 1.

Örneklem Büyüklüğü

	± 0.03 örneklem hatası			± 0.05 örneklem hatası			± 0.10 örneklem hatası		
Evren	(d)			(d)			(d)		
Büyüklüğü	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3
	q=0.5	q=0.2	q=0.7	q=0.5	q=0.2	q=0.7	q=0.5	q=0.2	q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

(Türk, 2019, s 56).

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Sosyo demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturduğu bu formda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular kullanılmıştır. Form içeriğinde yaş, cinsiyet, yaşadığı il, çalışma bilgisi, gelir durumu, aile yapısı, ebeveynlerine yönelik sorular bulunmaktadır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz' in (1987) yılında geliştirdiği bu ölçekte sosyal fobi yaşayan bireylerin hangi sosyal durumlarda bu sıkıntıyla karşılaştıkları değerlendirmek amaçlanmıştır. (aktaran Soykan vd., 2003). Birtakım sosyal durumlarda kişinin yaşamış olduğu kaygıyı sorgulayan bir ölçektir. Soykan ve arkadaşları tarafından 2003 yılında Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, “korku veya kaygı” ve “kaçınma davranışı” olmak üzere iki ayrı kategoride değerlendirilmiştir. Kaygı ve kaçınma davranışları ile ilgili ölçekte 24'er soru bulunmaktadır. 4'lü likert tipi bir ölçektir. Kaygı boyutunda katılımcılar “Yok ya da çok hafif”, “Hafif”, “Orta derecede” ve “Şiddetli” seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretlerken, kaçınma boyutu için “Kaçınma yok ya da çok ender”, “Zaman zaman kaçınırım”, “Çoğunlukla kaçınırım” ve “Her zaman kaçınırım” seçenekleri arasından en uygun olanı işaretlemişlerdir. Ölçeğin puanlamasına bakıldığında birey ne kadar yüksek puan aldıysa o kadar kaygı ve kaçınma davranışları yüksektir. Puanlama sırasında iki alt boyutun ayrı ayrı puanı ve toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçeğin tutarlılık puanları yüksek olup bu puanlara Cronbach Alpha kat sayısı ile bakılmıştır. Tutarlılık puanı .81-.92 puan arasında çıkmıştır. Geçerlilik çalışmasında ise ölçeğin puanları kaygı boyutu için .96, kaçınma boyutu için .95 ve genel ölçek puanı için .98 olarak ölçülmüştür (Soykan vd., 2003).

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu (KAET-Ç)

Perris vd. (1980) tarafından geliştirilen bu ölçek, yetişkinlerin, çocukluk yıllarında ebeveynlerinin onlara hangi tutumla yaklaştıklarını değerlendirebilmek adına geliştirilmiştir. Ölçek ilk etapta 81 soru ve 14 alt boyuttan oluşmuş 4'lü likert tipi bir ölçektir. Sonrasında bu sorular 64' e düşürülerek katılımcıların daha kısa sürede ölçeği doldurmaları ve ölçeğin daha anlaşılır olması hedeflenmiştir. (Arindell vd., 1983). Güncel haliyle 23 soruya indirgenerek daha kısaltılmış bir form halini almıştır. 6 madde duygusal sıcaklığı, 10 madde aşırı koruyuculuğu, 7 madde reddediciliği ölçmektedir. Katılımcılar ebeveynlerini değerlendirirken hayır, hiçbir zaman (1), Evet, arada sırada (2), Evet, sık sık (3), Evet Çoğu zaman (4) şeklinde puanlamaktadırlar. Dirik vd. (2015), ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapmışlardır. Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında, iç tutarlılık değerleri baba için duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarında sırasıyla 0,79, 0,73 ve 0,71 olarak bulunmuştur. Anne için duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik

boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları 0,75, 0,72ve 0,64 olarak tespit edilmiştir (Dirik vd., 2015).

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Tafarodi ve Swann ‘ın (2001) geliştirdiği İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, kişinin benlik saygısını düzeyini ölçmek için geliştirilen bir ölçektir. Toplam 16 madde bulunmaktadır. 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek ‘kendini sevme’ ve ‘öz-yeterlik’ olarak iki alt boyuta ayrılmaktadır. Katılımcıların alt boyutlardan aldıkları toplam puan ile genel benlik saygısı puanına ulaşılabilirken, her iki boyut kendi içerisinde ayrı olarak puanlanabilmektedir. 1-3-5-6-7-9-11-15 maddeleri kendini sevme alt boyutu ile ilgilidir. 2-4-8-10-12-13-14-16 maddeleri öz-yeterlilik alt boyutu ile ilgilidir. Ölçekte tersten kodlanan maddeler bulunmaktadır. Bunlar ise 1-6-7-8-10-13-15-16 maddelerdir. Maddeler cevaplandırılırken " 1=hiç uygun değil ", " 2=uygun değil ", " 3=biraz uygun ", " 4=uygun", " 5=tamamen uygun" seçenekleri arasından yapılmaktadır. Puan değerlendirmesinde ölçeğin alt boyutlarından alınan skorlar yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği göze çarpmaktadır. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık kat sayısı ‘ öz-yeterlik’ alt boyutunda kadınlar için .83 olarak bulunurken, erkekler için .82 olarak bulunmuştur. ‘kendini sevme’ alt boyutuna bakıldığında kadın ve erkeklerde .90 olarak tespit edilmiştir (Tafarodi ve Swann,2011). Doğan (2011) bu ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. İç tutarlılık kat sayısı ‘kendini sevme’ alt boyutu için .83 çıkarken, ‘öz-yeterlik ‘ alt boyutu için .74 olarak çıkmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan bu ölçek, benlik saygısı ile ilgili değişkenleri keşfetmek amacıyla kullanılmaktadır (Doğan,2011).

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği

Bacanlı vd. (2013) yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptıkları Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu bu çalışma için kullanılmıştır. Ölçek, Carver vd. (1989) tarafından geliştirilmiştir ve orijinalinde 53 madde ve 14 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği test edilirken Cronbach’ın Alfa katsayısı ve test tekrarı kullanılmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa katsayılarına bakıldığında en düşük .45 ve en yüksek .92 olarak bulunmuştur. Carver (1997), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin uzun formunu referans olarak daha az maddeden oluşan bir ölçek geliştirmiştir. Böylece ölçeğin kısa formu için her biri 2’şer maddeli 14 alt boyut oluşturulmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach’ın Alfa katsayıları en az

.50, en çok .90 olarak tespit edilmiştir. Kısa form için her bir alt boyut ayrı ayrı olacak şekilde puanlanarak değerlendirilmiştir. Puanların düşük çıkması o boyutun daha az kullanıldığını, puanların yüksek çıkması ise o boyutun daha fazla kullanıldığı ile ilgilidir. Ölçek 4'lü likert tipi olarak oluşturulmuştur. Asla böyle bir şey yapmam (1), Çok az böyle yaparım (2), Orta derecede böyle yaparım (3), Çoğunlukla böyle yaparım (4) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte her bir boyutu için ikişer maddeden oluşan ve 14 boyuttan oluşan 28 maddelik kısa form hazırlanmıştır. BÇSÖ-KF'nin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayılarına bakıldığında 0.39 ile 0.92 aralığında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi ve Süreci

Çalışma için Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulu onayına 26.09.2021 tarihinde başvuru sağlandı. Başvuru sonucu YDÜ/SB/2021/1116 proje numaralı onayla birlikte çalışmaya başlandı. Araştırmanın literatür taraması ve yazımı kısmına etik kurul onayı alındıktan sonra başlandı. Araştırma sürecinde kullanılacak veriler 22 Ocak 2022 tarihinde toplanmaya başlamış olup 2 Nisan 2022 tarihinde bitirildi. Veri toplama süreci 10 haftada tamamlandı. Çalışma toplamda 20-25 dakika aralığında sürmektedir. Veri toplama süreci devam ederken literatür taraması ile ilgili olan kısım bitirildi. Veri toplama süreci bittikten sonra Nisan ayı içerisinde çalışmanın istatistiksel analizi tamamlandı. Analiz sonuçlarına göre, Nisan ayı içerisinde tartışma ve sonuç kısmının yazımı tamamlandı. Veri toplama sürecinde Covid-19 virüsü sebebiyle çevrimiçi ortamda anket oluşturularak bireylere ulaşıldı. Kullanılacak olan ölçekler, çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırıldı. Çalışma Instagram, Facebook ve Whatsapp gruplarında paylaşılarak katılımcılara ulaşıldı. Çalışma sırasında olasılıklı olmayan örnekleme yönteminin alt başlığı olan kolay örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaşıldı. Çalışma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş olup, katılımcılar bu konuda bilgilendirildiler. Paylaşım sırasında gönderinin içeriğiyle ilgili katılımcılara bilgilendirme yapılarak çalışmanın amacı, gizlilik ilkesi, anketin uygulama süreciyle ilgili yaklaşık süre, gönüllülük süreçleri ile ilgili bilgilendirme sağlandı. Araştırma kriterlerine sahip katılımcılara ölçekleri cevaplamaya başlamadan önce çevrimiçi ortamda aydınlatılmış onam formu verilmiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara sonraki formlar iletildi. Araştırma için katılımcılara teşvik verilmedi.

Katılım tamamen gönüllük esasına dayalı gerçekleştirildi. Katılımcılara ait betimsel bilgiler tablo 3 kısmında yer almaktadır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırma sürecinde toplanan verilerinin istatistiksel analizi sırasında Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların ölçeklere Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine verdikleri cevapların güvenilirliğinin incelenmesi için Cronbach alfa testi kullanılmıştır. Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği anne formu için hesaplanan alfa değeri 0,836, Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği baba formu için hesaplanan alfa değeri 0,842, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği için hesaplanan alfa değeri 0,893, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği için hesaplanan alfa değeri 0,859, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kaygı formu için 0,951 ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kaçınma formu için 0,955 bulunmuştur.

Araştırmaya dahil olan bireylerin sosyo-demografik özelliklere göre dağılımına bakmak için frekans analizi uygulanmıştır. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarına dair ortalama, standart sapma en düşük ve en yüksek değer gibi betimsel istatistikler gösterilmiştir.

Araştırmada kullanılan hipotez testlerinin saptanması için katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının normal dağılım uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi incelenerek değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Araştırma Planı ve Süreci

Çalışmaya konu seçimi ile başlanmıştır. Ana değişken olarak öncelikli olarak patolojik bir kavram olan kaygı ile çalışılması düşünülmüştür. Bir kaygı türü olan sosyal kaygı ile çalışmaya başlanmıştır. Konu çalışmacının ilgisini çeken, kendi yaşantılarından yola çıkarak ve çevresinde bu durumu yaşayan bireylerden yola çıkarak oluşturulmuştur. Ana değişken olan sosyal kaygı ile ilgili öncelikli olarak alan yazın taraması yapılmıştır. Konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar, yurt içi

ve yurt dışı çalışmaları detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu süreçte konu ile alakalı kitaplar, makaleler ve tezler taranmıştır. Literatür taraması sonucu, literatürde olan boşluklar göz önünde bulundurularak problem konusu belirlenmiştir. Problem konusuna yönelik araştırma soruları oluşturulmuştur. Sosyal kaygı kavramı daha önce çalışılmıştır fakat bu kavram genellikle ergenler ve üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Buna yönelik çalışmanın örneklem grubunu 18-65 yaş arası olan yetişkin bireylerle çalışarak daha kapsamlı hale gelmesi planlanmıştır. Ayrıca diğer üç değişken (algılanan ebeveyn tutumu, benlik saygısı ve baş etme stilleri) ve sosyal kaygı birlikte çalışılmamıştır. Çalışmada kullanılan algılanan ebeveyn tutumu ve benlik saygısı ölçekleri, daha önce yapılan çalışmalarda sosyal kaygı ölçeğiyle birlikte yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Sonraki süreçte ise araştırma tasarlama aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın amacı ve önemi kısımları oluşturulmuştur. Kavramlar incelenerek veri toplama yöntemi ve araçları oluşturulmuştur. Değişkenlere uygun ölçekler araştırılmış olup, ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında evren ve örneklem kısımları oluşturulmuştur. Evren çalışmacının ikamet ettiği il olan Ankara olarak belirlenmiştir. Bu açıdan katılımcılara kolaylıkla erişim sağlanmıştır. Veriler toplandıktan sonra analiz kısmına geçilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular tartışma bölümünde değerlendirilmiş, yorumlanmış ve literatür ile karşılaştırması yapılmıştır. Sonuç kısmında tezin bütün özeti ele alınmıştır. Son olarak gelecekte yapılan araştırmalara katkı sağlamak amacı ile öneriler kısmı oluşturulmuştur. Öneriler araştırmacılara, klinisyenlere ve toplum sağlığına yönelik olarak hazırlanmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 2.

Ölçeklere ilişkin normallik testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Değer	sd	Sig.		
LSKÖ-Kaygı	0,111	395	0,000	0,953	0,433
LSKÖ-Kaçınma	0,126	395	0,000	1,124	1,347
Duygusal sıcaklık (Anne)	0,071	395	0,000	-0,144	-0,819
Aşırı koruyuculuk (Anne)	0,095	395	0,000	0,623	0,107
Reddedicilik (Anne)	0,195	395	0,000	1,672	2,998
Duygusal sıcaklık (Baba)	0,073	395	0,000	0,236	-0,769
Aşırı koruyuculuk (Baba)	0,118	395	0,000	0,973	0,531
Reddedicilik (Baba)	0,199	395	0,000	1,846	3,799
Kendini sevme	0,059	395	0,002	-0,443	-0,011
Öz yeterlik	0,064	395	0,000	0,009	0,354
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	0,178	395	0,000	-0,439	-0,323
Mizah	0,145	395	0,000	0,150	-0,956
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	0,130	395	0,000	-0,121	-0,669
Madde Kullanımı	0,404	395	0,000	0,785	0,386
Kabullenme	0,160	395	0,000	-0,344	-0,383
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0,152	395	0,000	-0,171	-0,169
Dine Yönelme	0,191	395	0,000	-0,501	-0,916
Yadsıma	0,169	395	0,000	0,760	-0,094
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0,172	395	0,000	0,861	0,182
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0,152	395	0,000	0,224	-0,540
Kendini Sınırlandırma	0,139	395	0,000	-0,012	-0,272
Olumlu Yeniden Yorumlama	0,168	395	0,000	-0,299	-0,564
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	0,143	395	0,000	-0,133	-0,513
Planlama	0,194	395	0,000	-0,587	-0,192

Tablo 2.'ye göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uymadığı saptanmış ve araştırmada nonparametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız değişken 2 grupta olduğunda Mann-Whitney U testi, 2'den fazla grupta olduğunda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı

Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara Spearman testiyle bakılmıştır. Ayrıca Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli regresyon ile incelenmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
18-24 yaş	110	27,85
25-31 yaş	109	27,59
32-38 yaş	102	25,82
39 yaş ve üzeri	74	18,73
Cinsiyet		
Kadın	244	61,77
Erkek	151	38,23
Medeni durum		
Bekar	229	57,97
Evli	153	38,73
Boşanmış	13	3,29
Eğitim seviyesi		
Lise ve altı	42	10,63
Lisans	208	52,66
Lisansüstü	145	36,71
Çalışma durumu		
Evet	218	55,19
Hayır	177	44,81
Daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirme		
Evet	59	14,94
Hayır	336	85,06
Daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirme		
Evet	72	18,23
Hayır	323	81,77
En uzun süre yaşanan yer		
Köy/Kasaba	49	12,41
Şehir	193	48,86
Metropol	153	38,73
Şu an Yaşanan Yer		
Metropol (Ankara)	395	100,00

Tablo 3.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (Devam)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kardeş sayı		
Tek çocuk	31	7,85
İki kardeş	137	34,68
Üç kardeş	103	26,08
Dört ve üzeri	124	31,39
Aile Yapısı		
Çekirdek	290	73,42
Geniş	81	20,51
Parçalanmış	24	6,08
Anne Eğitim Düzeyi		
Bir okul bitirmemiş	40	10,13
İlköğretim	203	51,39
Lise	95	24,05
Lisans	57	14,43
Baba Eğitim Düzeyi		
Bir okul bitirmemiş	10	2,53
İlköğretim	165	41,77
Lise	126	31,90
Lisans	94	23,80

Tablo 3'te araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılanların %27,85'inin 18-24 yaş arası, %27,59'unun 25-31 yaş arası, %25,82'sinin 32-38 yaş arası, %18,73'ünün 39 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu, %61,77'sinin kadın, %38,23'ünün erkek olduğu, %57,97'sinin medeni durumunun bekar, %38,73'ünün medeni durumunun evli, %3,29'unun medeni durumunun boşanmış olduğu, %10,63'ünün eğitim seviyesinin

lise ve altında, %52,66'sının lisans mezunu, %36,71'inin lisansüstü mezunu olduğu, %55,19'unun çalıştığı, %44,81'inin çalışmadığı, %14,94'ünün daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirdiği, %85,06'sının daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirmediği, %18,23'ünün daha önce kronik ve fiziksel bir rahatsızlık geçirdiği, %81,77'sinin daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirmediği, %12,41'inin en uzun süre köy/kasabada, %48,86'sının en uzun süre şehirde, %38,73'ünün en uzun süre metropolde yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcıların tamamının şu anda Ankara'da yaşadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılanların %7,85'inin tek çocuk olduğu, %34,68'inin iki kardeş olduğu, %31,39'unun üç kardeş olduğu, %73,42'sinin çekirdek aile yapısına, %20,51'inin geniş aile yapısına, %6,08'inin parçalanmış aile yapısına sahip olduğu, %10,13'ünün annesinin bir okul bitirmediği, %51,39'unun annesi ilkokul mezunu, %24,05'inin annesi lise mezunu, %14,43'ünün annesi lisans mezunu olduğu, %2,53'ünün babasının bir okul bitirmediği, %41,77'sinin babasının ilkokul mezunu, %31,90'ının babasının lise mezunu, %23,80'inin babasının lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
LSKÖ-Kaygı	395	16,86	13,78	0	68
LSKÖ-Kaçınma	395	15,95	13,91	0	72

Tablo 4'te katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları verilmiş olup, araştırmaya katılanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine ait LSKÖ-Kaygı boyutundan ortalama $16,86 \pm 13,78$ puan, minimum 0, maksimum 68 puan aldıkları, LSKÖ-Kaçınma boyutundan ise ortalama $15,95 \pm 13,91$ puan, minimum 0, maksimum 72 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Duygusal sıcaklık (Anne)	395	18,03	5,47	7	28
Aşırı koruyuculuk (Anne)	395	19,57	5,69	9	36
Reddedicilik (Anne)	395	10,51	4,08	7	28
Duygusal sıcaklık (Baba)	395	15,66	5,22	7	28
Aşırı koruyuculuk (Baba)	395	17,29	5,49	9	35
Reddedicilik (Baba)	395	10,39	4,01	7	28
Kendini sevmeye	395	28,28	6,91	8	40
Öz yeterlik	395	26,73	5,64	9	40
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	395	5,82	1,61	2	8
Mizah	395	4,68	1,86	2	8
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	395	5,38	1,62	2	8
Madde Kullanımı	395	2,86	1,51	2	8
Kabullenme	395	5,66	1,56	2	8
Diğer Etkinlikleri Bırakma	395	5,18	1,37	2	8
Dine Yönelme	395	5,90	1,95	2	8
Yadsıma	395	3,63	1,53	2	8
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	395	3,59	1,53	2	8
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	395	4,56	1,54	2	8
Kendini Sınırlandırma	395	4,84	1,38	2	8
Olumlu Yeniden Yorumlama	395	5,55	1,66	2	8
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	395	5,05	1,53	2	8
Planlama	395	6,09	1,56	2	8

Tablo 5’te katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 5’ e bakıldığında araştırma sırasında kullanılan Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğine ait Duygusal sıcaklık (Anne) maddesinden ortalama $18,03 \pm 5,47$ puan, minimum 7, maksimum 28 puan, Aşırı koruyuculuk (Anne) maddesinden ortalama $19,57 \pm 5,69$ puan, minimum 9, maksimum 36 puan, Reddedicilik (Anne)

maddesinden ortalama $10,51 \pm 4,08$ puan, minimum 7, maksimum 28 puan, Duygusal sıcaklık (Baba) maddesinden ortalama $15,66 \pm 5,22$ puan, minimum 7, maksimum 28 puan, Aşırı koruyuculuk (Baba) maddesinden ortalama $17,29 \pm 5,49$ puan, minimum 9, maksimum 35 puan, Reddedicilik (Baba) maddesinden ortalama $10,39 \pm 4,01$ puan, minimum 7, maksimum 28 puan, Kendini sevmeye maddesinden ortalama $28,28 \pm 6,91$ puan, minimum 8, maksimum 40 puan, Öz yeterlik maddesinden ortalama $26,73 \pm 5,64$ puan, minimum 9, maksimum 40 puan, Araçsal Sosyal Destek Kullanma maddesinden ortalama $5,82 \pm 1,61$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Mizah maddesinden ortalama $4,68 \pm 1,86$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma maddesinden ortalama $5,38 \pm 1,62$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Madde Kullanımı maddesinden ortalama $2,86 \pm 1,51$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Kabullenme maddesinden ortalama $5,66 \pm 1,56$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Diğer Etkinlikleri Bırakma maddesinden ortalama $5,18 \pm 1,37$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Dine Yönelme maddesinden ortalama $5,90 \pm 1,95$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Yadsıma maddesinden ortalama $3,63 \pm 1,53$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Davranışsal Olarak İlgii Kesme maddesinden ortalama $3,59 \pm 1,53$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Zihinsel Olarak İlgii Kesme maddesinden ortalama $4,56 \pm 1,56$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Kendini Sınırlandırma maddesinden ortalama $4,84 \pm 1,38$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Olumlu Yeniden Yorumlama maddesinden ortalama $5,55 \pm 1,66$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan, Duygusal Sosyal Destek Kullanma maddesinden ortalama $5,05 \pm 1,53$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan ve Planlama maddesinden ortalama $6,09 \pm 1,56$ puan, minimum 2, maksimum 8 puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 6.

Katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
	18-24 yaş	110	19,98	13,53	18	227,80	14,608	0,002*	1-3
LSKÖ-	25-31 yaş	109	17,71	14,42	14	203,83			1-4
Kaygı	32-38 yaş	102	14,69	13,07	13,5	178,42			2-3
	39 yaş ve üzeri	74	13,95	13,29	9	172,09			2-4
	18-24 yaş	110	18,34	13,01	17,50	223,52	9,072	0,028*	1-3
LSKÖ-	25-31 yaş	109	16,16	14,23	14,00	198,32			1-4
Kaçınma	32-38 yaş	102	14,59	14,12	12,50	183,33			
	39 yaş ve üzeri	74	14,00	14,16	10,00	179,82			

* $p < 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). 18-24 arası yaş grubuna mensup katılımcıların LSKÖ-Kaygı puanları, 32-38 yaş arası ve 39 yaş üzeri yaş grubuna mensup katılımcıların LSKÖ-Kaygı puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, 25-31 yaş aralığında olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı ölçeği puanları, 32-38 yaş arası ve 39 yaş üzeri yaş grubunda olan katılımcılara oranla LSKÖ-Kaygı ölçeğinden alınan puanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. 18-24 arası yaş grubunda olan katılımcıların LSKÖ-Kaçınma ölçeği puanları, 32-38 yaş arası ve 39 yaş üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların LSKÖ-Kaçınma ölçeğinden aldıkları puanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Tablo 7.

Katılımcıların cinsiyetine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	P
LSKÖ-	Kadın	244	17,77	13,69	16	206,8	-1,959	0,050
Kaygı	Erkek	151	15,38	13,84	12	183,7		
LSKÖ-	Kadın	244	16,63	13,65	15,00	205,58	-1,678	0,093
Kaçınma	Erkek	151	14,86	14,30	11,00	185,76		

Tablo 6’de katılımcıların cinsiyetine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları benzer hesaplanmıştır.

Tablo 8.

Katılımcıların medeni durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Medeni durum	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p	Fark
LSKÖ-Kaygı	Bekar	229	18,86	14,51	17	213,84	11,226	0,004*	1-2
	Evli	153	14,18	11,90	13	178,33			1-3
	Boşanmış	13	13,00	15,98	5	150,38			
LSKÖ-Kaçınma	Bekar	229	17,28	14,20	15,00	209,02	6,656	0,036*	1-3
	Evli	153	14,34	13,05	13,00	186,02			
	Boşanmış	13	11,69	16,60	5,00	144,77			

* $p<0,05$

Tablo 8’de katılımcıların medeni durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Medeni durumu bekar olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı alt boyutundan aldıkları puanlar, medeni durumu evli ve medeni durumu boşanmış olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı alt boyutundan aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bekar olan katılımcıların LSKÖ-Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar, medeni durumu boşanmış olan katılımcıların LSKÖ-Kaçınma puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Tablo 9.

Katılımcıların eğitim seviyesine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Eğitim seviyesi	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ- Kaygı	Lise	42	17,52	15,30	15,5	200,70	3,605	0,165
	Lisans	208	17,87	13,94	14	207,27		
	Lisansüstü	145	15,21	13,01	14	183,91		
LSKÖ- Kaçınma	Lise	42	16,93	14,80	14,50	205,06	5,178	0,075
	Lisans	208	17,10	14,32	14,00	208,49		
	Lisansüstü	145	14,03	12,88	11,00	180,90		

Tablo 9’da katılımcıların eğitim seviyesine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılanların eğitim seviyesine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Lise mezunu, lisans mezunu ve lisansüstü mezunu katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları benzerdir.

Tablo 10.

Katılımcıların çalışma durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	P
LSKÖ-	Evet	218	14,72	12,93	12,5	179,74	-3,529	0,000*
Kaygı	Hayır	177	19,49	14,36	18	220,48		
LSKÖ-	Evet	218	14,28	13,92	11,00	180,86	-3,314	0,001*
Kaçınma	Hayır	177	18,02	13,65	16,00	219,11		

* $p < 0,05$

Tablo 10’da katılımcıların çalışma durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Çalışmayan katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar, çalışan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 11.

Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Psikiyatrik Rahatsızlık	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	P
LSKÖ-	Evet	59	20,85	14,55	19	230,32	-2,359	0,018*
Kaygı	Hayır	336	16,15	13,54	13,5	192,32		
LSKÖ-	Evet	59	20,07	15,26	19,00	231,04	-2,412	0,016*
Kaçınma	Hayır	336	15,23	13,55	12,50	192,20		

* $p < 0,05$

Tablo 11’de katılımcıların daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 11’e bakıldığında katılımcıların daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçiren katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları, daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirmeyen katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarından daha yüksek hesaplanmıştır ve hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 12.

Katılımcıların daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Fiziksel Rahatsızlık	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ-Kaygı	Evet	72	18,22	14,25	17	208,37	-0,853	0,394
	Hayır	323	16,55	13,68	14	195,68		
LSKÖ-Kaçınma	Evet	72	17,61	13,29	16,00	216,53	-1,524	0,127
	Hayır	323	15,59	14,03	13,00	193,87		

Tablo 12’de katılımcıların daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılanların daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirme durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçiren katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları, daha önce fiziksel bir rahatsızlık geçirmeyen katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-

Kaçınma puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, hesaplanan puan farkının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Tablo 13.

Katılımcıların yaşamın çoğunu geçirdiği yere göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Yer	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
LSKÖ-Kaygı	Köy/Kasaba	49	19,10	15,91	15	212,22	4,961	0,084	
	Şehir	193	15,41	13,33	12	184,94			
	Metropol	153	17,95	13,50	17	209,92			
LSKÖ-Kaçınma	Köy/Kasaba	49	18,86	16,82	15,00	213,53	6,069	0,048*	1-2
	Şehir	193	14,15	12,73	11,00	183,55			
	Metropol	153	17,30	14,10	15,00	211,25			

* $p < 0,05$

Tablo 13'te katılımcıların yaşamının çoğunu geçirdiği yere göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 13'e bakıldığında araştırmaya katılanların yaşamının çoğunu geçirdiği yere dikkate alındığında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutu olan LSKÖ-Kaçınma alt boyutu ve yaşamın çoğunun geçirildiği yer karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Yaşamının çoğunu köy/kasabada geçirmiş olan katılımcıların LSKÖ-Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar, yaşamının çoğunu şehirde geçirmiş katılımcıların LSKÖ-Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Katılımcıların yaşamının çoğunu geçirdiği yere göre LSKÖ-Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 14.

Katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Durum	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
LSKÖ-Kaygı	Düşük	32	23,25	16,13	20	243,25	6,367	0,041*	1-3
	Orta	334	16,32	13,04	14	195,67			
	Yüksek	29	16,00	17,57	9	174,82			
LSKÖ-Kaçınma	Düşük	32	22,78	16,16	20,00	247,31	7,625	0,022*	1-3
	Orta	334	15,40	13,23	13,00	195,52			
	Yüksek	29	14,79	17,14	8,00	172,17			

* $p < 0,05$

Tablo 14'te katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Sosyo-ekonomik durumu düşük olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları, sosyo-ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarından daha yüksek hesaplanmıştır ve sosyo-ekonomik durumdan kaynaklı hesaplanan bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 15.

Katılımcıların kardeş sayısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kardeş sayı	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ- Kaygı	Tek çocuk	31	16,74	13,07	16	199,59	5,330	0,149
	İki kardeş	137	17,04	14,15	14	197,74		
	Üç kardeş	103	19,09	14,43	16	217,11		
	Dört ve üzeri	124	14,83	12,81	10,5	182,01		
LSKÖ- Kaçınma	Tek çocuk	31	16,19	12,68	15,00	203,71	3,150	0,369
	İki kardeş	137	15,53	13,14	14,00	195,73		
	Üç kardeş	103	17,90	14,85	15,00	213,01		
	Dört ve üzeri	124	14,74	14,20	11,00	186,62		

Tablo 15'te katılımcıların kardeş sayısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 15 incelendiğinde, araştırmaya katılanların kardeş sayısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Katılımcıların kardeş sayılarının LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkisi yoktur.

Tablo 16.

Katılımcıların aile yapısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ- Kaygı	Çekirdek	290	16,98	13,04	15	201,97	5,548	0,062
	Geniş	81	15,04	15,00	10	174,56		
	Parçalanmış	24	21,54	17,28	21,5	229,08		
LSKÖ- Kaçınma	Çekirdek	290	15,77	12,77	14,00	200,11	2,059	0,357
	Geniş	81	15,48	16,41	10,00	184,31		
	Parçalanmış	24	19,83	17,65	18,00	218,75		

Tablo 16’da katılımcıların aile yapısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 16 incelendiğinde, araştırmaya katılanların aile yapısına göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Aile yapısı parçalanmış olan katılımcıların LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları, aile yapısı geniş ve çekirdek aile olan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuş olmasına rağmen, aile yapılarındaki bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 17.

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ- Kaygı	Bir okul bitirmemiş	40	13,20	13,19	8,5	163,26	4,762	0,190
	İlköğretim	203	17,26	13,02	15	205,43		
	Lise	95	17,05	13,65	14	200,28		
	Lisans	57	17,65	16,72	11	192,07		
LSKÖ- Kaçınma	Bir okul bitirmemiş	40	13,03	14,18	7	168,18	3,546	0,315
	İlköğretim	203	16,36	13,27	15	204,29		
	Lise	95	16,32	14,33	13	200,57		
	Lisans	57	15,95	15,30	11	192,24		

Tablo 17’de katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmaya katılanların anne eğitim düzeyleri ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. ($p>0,05$). Anne eğitim düzeyinin LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18.

Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X²	p
LSKÖ-Kaygı	Bir okul bitirmemiş	10	11,20	17,08	7	129,15	5,301	0,151
	İlköğretim	165	16,99	13,89	14	198,96		
	Lise	126	17,62	13,11	16	208,68		
	Lisans	94	16,20	14,16	13,5	189,31		
LSKÖ-Kaçınma	Bir okul bitirmemiş	10	11,90	18,99	5,00	141,05	3,853	0,278
	İlköğretim	165	16,56	14,90	14,00	200,42		
	Lise	126	16,30	12,66	15,00	206,28		
	Lisans	94	14,85	13,17	12,50	188,72		

Tablo 18’de katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 18 incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim düzeyleri ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları karşılaştırılmış olup, bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Baba eğitim düzeyinin LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 19.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		LSKÖ- Kaygı	LSKÖ- Kaçınma
Duygusal sıcaklık (Anne)	r	-0,024	-0,022
	p	0,629	0,667
Aşırı koruyuculuk (Anne)	r	0,341	0,344
	p	0,000*	0,000*
Reddedicilik (Anne)	r	0,344	0,373
	p	0,000*	0,000*
Duygusal sıcaklık (Baba)	r	-0,041	-0,028
	p	0,415	0,583
Aşırı koruyuculuk (Baba)	r	0,257	0,258
	p	0,000*	0,000*
Reddedicilik (Baba)	r	0,287	0,272
	p	0,000*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 19’da katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 19 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğine ait Aşırı koruyuculuk (Anne), Reddedicilik (Anne), Aşırı koruyuculuk (Baba) ve Reddedicilik (Baba) boyutlarından almış oldukları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p < 0,05$). Buna göre katılımcıların Aşırı koruyuculuk (Anne), Reddedicilik (Anne), Aşırı koruyuculuk (Baba) ve Reddedicilik (Baba) boyutlarından aldıkları puanların artması, LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarını da pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttırmaktadır. Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğine ait Duygusal sıcaklık (Anne) ve Duygusal sıcaklık (Baba) boyutlarından almış oldukları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt

boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon yoktur ($p>0,05$). Katılımcıların Duygusal sıcaklık (Anne) ve Duygusal sıcaklık (Baba) puanlarının artması, LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarını azaltmaktadır fakat bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 20.

Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		LSKÖ- Kaygı	LSKÖ- Kaçınma
Kendini sevmeye	r	-0,532	-0,529
	p	0,000*	0,000*
Öz yeterlik	r	-0,526	-0,531
	p	0,000*	0,000*

Tablo 20’de katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 20 incelendiğinde, kişilerin İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında aralarında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğine ait Kendini sevmeye ve Öz yeterlik boyutlarından aldıkları puanların artması, LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarını azaltmaktadır ve bu durum istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir.

Tablo 21.

Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		LSKÖ- Kaygı	LSKÖ- Kaçınma
Araçsal Sosyal	r	-0,064	-0,089
Destek Kullanma	p	0,207	0,079
Mizah	r	0,040	0,053
	p	0,423	0,295
Duygulara Odaklanma ve	r	0,148	0,129
Ortaya Koyma	p	0,003*	0,010*
Madde Kullanımı	r	0,153	0,162
	p	0,002*	0,001*
Kabullenme	r	0,014	-0,003
	p	0,781	0,958
Diğer Etkinlikleri Bırakma	r	0,020	0,023
	p	0,685	0,647
Dine Yönelme	r	0,019	0,028
	p	0,711	0,582
Yadsıma	r	0,180	0,176
	p	0,000*	0,000*
Davranışsal Olarak	r	0,425	0,427
İlgiyi Kesme	p	0,000*	0,000*
Zihinsel Olarak	r	0,163	0,142
İlgiyi Kesme	p	0,001*	0,005*
Kendini Sınırlandırma	r	0,049	0,081
	p	0,330	0,107
Olumlu Yeniden	r	-0,229	-0,230
Yorumlama	p	0,000*	0,000*
Duygusal Sosyal	r	0,128	0,092
Destek Kullanma	p	0,011*	0,068
Planlama	r	-0,272	-0,297
	p	0,000*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 21’de katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 21 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan bireylerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine ait Duygulara Odaklanma ve Ortaya koyma, Madde kullanımı, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme ve Duygusal Sosyal Destek Kullanımı boyutlarından aldıkları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında aralarında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur($p<0,05$). Buna göre katılımcıların Duygulara Odaklanma ve Ortaya koyma, Madde kullanımı, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme ve Duygusal Sosyal Destek Kullanımı maddelerinden aldıkları puan ortalamalarının artmasıyla, LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine ait Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama boyutlarından almış oldukları puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları olan LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanları karşılaştırıldığında aralarında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların Yeniden Yorumlama ve Planlama puanlarının artması, LSKÖ-Kaygı ve LSKÖ-Kaçınma puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaltmaktadır.

Tablo 22.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını yordama durumu

	Std. Olm.		Standardize			F	R ²
	Katsayılar		Katsayılar		t	p	
	B	S.H.	Beta			p	AdjR ²
(Sabit)	30,22	5,74			5,268	0,000*	0,422
Duygusal sıcaklık (Anne)	0,23	0,13	0,09		1,747	0,081	0,388
Aşırı koruyuculuk (Anne)	0,15	0,14	0,06		1,122	0,263	
Reddedicilik (Anne)	0,44	0,21	0,13		2,054	0,041*	
Duygusal sıcaklık (Baba)	0,04	0,13	0,02		0,327	0,744	
Aşırı koruyuculuk (Baba)	0,03	0,15	0,01		0,221	0,825	
Reddedicilik (Baba)	0,00	0,22	0,00		-0,001	0,999	
Kendini sevme	-0,58	0,13	-0,29		-4,650	0,000*	
Öz yeterlik	-0,47	0,15	-0,19		-3,181	0,002*	
Araçsal Sosyal							
Destek Kullanma	0,67	0,50	0,08		1,336	0,182	
Mizah	-0,06	0,34	-0,01		-0,177	0,860	
Duygulara Odaklanma							
ve Ortaya Koyma	-0,25	0,44	-0,03		-0,561	0,575	
Madde Kullanımı	-0,35	0,41	-0,04		-0,837	0,403	
Kabullenme	0,65	0,43	0,07		1,501	0,134	
Diğer Etkinlikleri Bırakma	-0,21	0,48	-0,02		-0,435	0,664	
Dine Yönelme	0,14	0,32	0,02		0,428	0,669	
Yadsıma	0,85	0,45	0,09		1,885	0,060	
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0,85	0,51	0,09		1,662	0,097	
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0,24	0,44	0,03		0,535	0,593	
Kendini Sınırlandırma	-0,15	0,47	-0,02		-0,321	0,748	
Olumlu Yeniden Yorumlama	-0,14	0,51	-0,02		-0,280	0,780	
Duygusal Sosyal							
Destek Kullanma	-0,01	0,49	0,00		-0,015	0,988	
Planlama	-1,23	0,64	-0,14		-1,922	0,055	

* $p < 0,05$

Tablo 22’de katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını yordama durumunun gösterildiği çok değişkenli regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını yordama durumunun incelendiği model anlamlıdır ve modelde açıklanan varyans %38,8'dir.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğinde yer alan reddedicilik (anne) alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=0,13$; $p<0,05$).

Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinde yer alan kendini sevmek ($\beta=-0,29$; $p<0,05$) ve öz yeterlilik ($\beta=-0,19$; $p<0,05$) alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır.

Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanları ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 23.

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını yordama durumu

	Std. Olm. Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	F	R ²
	B	S.E.	Beta			p	AdjR ²
(Sabit)	27,30	5,65		4,831	0,000*	13,827	0,450
Duygusal sıcaklık (Anne)	0,25	0,13	0,10	1,959	0,050	0,000*	0,417
Aşırı koruyuculuk (Anne)	0,05	0,14	0,02	0,407	0,684		
Reddedicilik (Anne)	0,71	0,21	0,21	3,412	0,001*		
Duygusal sıcaklık (Baba)	0,04	0,13	0,02	0,322	0,747		
Aşırı koruyuculuk (Baba)	0,04	0,14	0,02	0,306	0,760		
Reddedicilik (Baba)	-0,13	0,22	-0,04	-0,615	0,539		
Kendini sevme	-0,54	0,12	-0,27	-4,396	0,000*		
Öz yeterlik	-0,48	0,15	-0,19	-3,255	0,001*		
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	0,87	0,50	0,10	1,751	0,081		
Mizah	-0,02	0,34	0,00	-0,065	0,948		
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-0,38	0,44	-0,04	-0,866	0,387		
Madde Kullanımı	-0,19	0,41	-0,02	-0,458	0,647		
Kabullenme	0,70	0,43	0,08	1,628	0,104		
Diğer Etkinlikleri Bırakma	-0,06	0,47	-0,01	-0,126	0,900		
Dine Yönelme	0,27	0,31	0,04	0,870	0,385		
Yadsıma	0,88	0,44	0,10	1,984	0,048*		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0,90	0,50	0,10	1,792	0,074		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0,25	0,43	0,03	0,572	0,568		
Kendini Sınırlandırma	0,37	0,47	0,04	0,800	0,424		
Olumlu Yeniden Yorumlama	-0,27	0,50	-0,03	-0,541	0,589		
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-0,45	0,49	-0,05	-0,917	0,360		
Planlama	-1,58	0,63	-0,18	-2,505	0,013*		

Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaçınma Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını yordama durumunun incelendiği çok değişkenli regresyon analizi sonuçları Tablo 23'te gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğinde yer alan reddedicilik (anne) alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=0,21$; $p<0,05$).

Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinde yer alan kendini sevmeye ($\beta=-0,27$; $p<0,05$) ve öz yeterlilik ($\beta=-0,19$; $p<0,05$) alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan yadsıma alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olacak düzeyde pozitif yönde ($\beta=0,10$; $p<0,05$), planlama alt boyutundan aldıkları puanların ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olacak düzeyde negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=-0,18$; $p<0,05$).

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutundaki toplam varyasyon %41,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın amacı sosyal kaygıyı farklı açılardan ele alarak değerlendirmektir. Bu doğrultuda algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri ele alınmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında değişkenlerin karşılaştırılması sırasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın temel problemi desteklenmiştir. Bu bölümde çalışmanın sonuçları tartışılacaktır.

Araştırma sırasında öncelikli olarak sosyo demografik değişkenler ele alınmıştır. Yaş gruplarına bakıldığında sosyal kaygının yaş değişkeninden etkilendiği gözlemlenmiştir. Yaş arttıkça sosyal kaygı düzeyi daha düşük çıkmıştır. Bu durumun nedeni yaşla birlikte bireylerin daha fazla olgunlaştığından ve hayata bakış açılarının farklılaştığından kaynaklı olabilir. Cinsiyetin sosyal kaygı noktasında ayrıştırıcı bir değişken olduğu düşünülmüştür ve kadın katılımcıların yetiştirilme tarzlarında erkek katılımcılara göre farklılık olacağı düşünülmüştür ancak araştırma sonuçlarımızda cinsiyet değişkenine baktığımızda çalışmada anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kaplan (2021) erkek katılımcıların kaçınma alt boyutundan aldıkları puanın kadın katılımcılardan fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulgularından farklı bir sonuçtur. Bunun nedeni çalışılan evrenin birbirinden farklı olması olabilir. Katılımcıların medeni durumu ele alındığında, araştırmada bekar olan katılımcıların evli ve boşanmış katılımcılardan farklılaştığı daha yüksek kaçınma ve kaygı puanına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kaplan (2021) , medeni durumun sosyal kaygı açısından bireylerde bir farklılaşmaya neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu yönüyle araştırmanın bulgularından farklı sonuçlar elde etmiştir. Bir partnere sahip olmak kişinin kendisini daha az yalnız hissetmesine yardımcı olurken, bir yandan da başka birisinin ona değer verdiği ve sevdiği hissiyatını perçinlemektedir. Bu yönüyle bakıldığında yalnız hissetmemek birisi tarafından önemsenmek sosyal kaygı yaşayan bireylerin deneyimlediği yalnızlık ve değersizlik hissiyatına karşıt bir durum oluşturmaktadır. Ancak çalışmanın literatürle farklılaşması örneklem grubunun farklılığından kaynaklı olabilmektedir. Araştırmanın bir diğer değişkeni eğitim durumudur. Bu durum ele alındığında araştırma sonuçlarımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Yıldırım vd. (2011), birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışma esnasında birinci sınıfta olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışma bulgularımızdan farklı bir sonuca ulaşılmıştır. Bu durumun nedeni birinci sınıfta öğrenciler farklı yerlerden gelerek hiç kimseyi tanımadıkları yeni bir düzene uyum sağlamaya çalıştıkları için ilk etapta diğer insanlarla kaynaşmak zorlayıcı olabilmektedir. Ancak dördüncü sınıfa gelindiğinde uzun yıllar aynı insanlarla görüşmek kişileri sosyal kaygı duyma noktasında duyarsızlaştırmış olabilir. Katılımcıların çalışma durumlarını ele aldığımızda çalışan bireylerin daha az sosyal kaygı yaşadığı gözlemlenmektedir. Cihat (2020), maddi anlamda kendini güvende hisseden bireylerde kaygının ve kaçınmanın daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularımızı destekleyici niteliktedir. Çalışmak kişinin ister istemez sosyal bir ortama maruz kalması anlamına gelmektedir. Bu nedenle, çalışan bireylerin bir şekilde insanlarla iletişim halinde olduğu düşünülürse bu kişilerin maruz kalmaya dayalı olarak daha az kaygı yaşadıkları düşünülebilir. Sosyal kaygıya eşlik eden bir psikiyatrik rahatsızlık olması durumunda kaygı düzeyinin diğer insanlara göre daha yüksek çıktığı sonucu elde edilmiştir. Psikiyatrik rahatsızlık yaşamak kişide yaşadığı olayları daha farklı anlamlandırmaya sebep olabilmektedir. Bu nedenle bu bireylerin daha fazla sosyal kaygı yaşayacağı düşünülmüştür. Çalışma bu değişkeniyle literatüre katkı sağlamıştır. İlerleyen çalışmalarda araştırmacılar bu değişkeni daha da detaylandırabilir ve bunun nedenlerine bakabilirler. Fiziksel rahatsızlık değişkeni ele alındığında sosyal kaygıyla arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde de bu değişkenler üzerine çalışmalarla karşılaşılmamıştır. Araştırma bu yönüyle literatüre katkı sağlamaktadır. Yaşanılan yerin, insanların kaygı düzeylerine etki ettiği düşünülmektedir. Nitekim köy ya da kasaba tarzı yerlerde yaşayan bireylerde sosyal kaygının alt ölçeği olan kaçınma boyutu yüksek çıkmıştır. Türe (2013), araştırmanın bulgularıyla paralel sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmanın bulguları literatürü destekler nitelikte çıkmıştır. Köy ve kasaba hayatı yaşayan bireyler, kendilerini bu yaşantının getirmiş olduğu birtakım sorumluluklarla meşgul edebilmektedirler ya da bu sorumlulukları bir kaçınma mekanizması olarak kullanabilmektedirler. Bu da bu gibi yerlerde yaşayan insanların kaçınma düzeylerinin yüksek olmasının nedeni olabilir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına bakıldığında maddi olarak bağımsız olmanın bireylerde sosyal kaygıyı etkileyeceği düşünülmüştür. Sonuçlar ele alındığında, düşük gelir grubundaki bireylerin sosyal kaygı düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Sübaşı (2007), araştırmasında yürüttüğümüz çalışmanın aksine sosyal kaygı ve sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki saptamamıştır. Ancak aksi yönde çalışmalarında varlığından

bahsetmiştir. Heimberg vd. (1993), yüksek gelir grubundaki bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (aktaran Sübaşı, 2007). Literatürde hem çalışmayı destekleyici yönde hem de çalışmadan farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durum bahsedilen çalışmaların farklı yıllarda yapılmış olması ve katılımcıların gelir düzeyleri ile ilgili algılarına bağlı olarak değiştiği düşünülmektedir. Kardeş sayısının ve aile yapısının sosyal kaygıya anlamlı bir etkisinin bulunmamıştır. Azizoğlu (2020), geniş ailelerde kişiyi eleştirebilecek insan sayısı arttığı için kişilerin sosyal fobi geliştirme ihtimallerinin yükseldiği göz önüne alınması gerektiğini belirtmiştir. Literatürde araştırma bulgularımızı destekleyici bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sadece konuya dair Azizoğlu'nun derleme yazısına ulaşılmıştır. Araştırmanın bu değişkenle çalışılacak olan yeni çalışmalar için kaynak oluşturmaktadır. Araştırma bulgularımızda anne babanın eğitim düzeyinin sosyal kaygıya etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı kişinin bireysel olarak deneyimlediği bir sıkıntıdır. Bu nedenle ebeveynlerin eğitim düzeylerinin sosyal kaygıyı etkilemediği sonucu çıkmış olabilir. Literatürde bakılan çalışmalarda benzeri bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak ilerleyen çalışmalarda anne baba eğitim düzeyinin çocuk yetiştirirken ki ebeveyn tutumlarına nasıl etki ettiği ve bunun sonucunda sosyal kaygıyla nasıl ilişkili olduğu araştırılabilir.

Araştırmanın sosyo demografik değişkenlerine bakıldığında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere ulaşıldığı gibi bazı değişkenlerde de anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bazı değişkenlerle daha önce çalışılmadığı için araştırma bir kaynak niteliği de taşımaktadır.

Araştırma sosyal kaygı ve anne baba tutumları ilişkisine odaklanmıştır. Bulgulara baktığımızda, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutundan alınan puanlarla sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal sıcaklık boyutu ile sosyal kaygı arasında ise fark bulunamamıştır. Aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarında ortaya çıkan anlamlı ilişki literatürde de yapılan çalışmalarla paralellik göstererek desteklenmiştir. Ancak duygusal sıcaklık boyutunda elde edilen bulgular yapılan çalışmalardan farklı olmuştur.

Baumrind (1966) , ebeveyn tutumlarının temelinin atmıştır. Araştırmasında demokratik ebeveyn tutumunun çocuğun gelişimine olumlu katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bu tutum dikkate alındığında duygusal hoşgörü ve sevginin hakim

olduğu bir aile ortamı olduğunu görmekteyiz. Duygusal sıcaklığı alan çocukların daha sağlıklı ve kendilik algısı yüksek bireyler olduğundan bahsetmiştir. Çeçen (2008), otoriter ebeveynlerin çocuklarının sosyal olma noktasında sıkıntı yaşadığını arkadaş edinirken kaygı duyduklarını çalışmasında aktarmıştır (aktaran Eroğlu,2018). Alisinanaoğlu (2003), çalışmasında ise koruyucu ebeveynlerin çocuklarının çekingen yetiştiklerini ve bu nedenle sosyal becerilerinde eksiklikler meydana geldiğini ve bunun sonucunda sosyal ortamlarda kaygılı bireyler olduğunu aktarmıştır. Bu bilgiler ışığında çalışma literatürü destekler nitelikte sonuçlanmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında anne ve babanın reddedici veya aşırı koruyucu tutumu benimsemiş olması bireylerin sosyal kaygı düzeylerine pozitif yönlü etki ettiği tespit edilmiştir Bunun ışığında literatürde benzer çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bulgular pek çok kaynakla paralel şekildedir. Arrindell vd. (1989), çalışmaya paralellik gösteren sonuçlar elde ederek reddedici ebeveyne sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya koymuştur. Bögels vd. (1999), bulgularımızla paralel olacak şekilde reddedici, aşırı korumacı ve duygusal sıcaklığa sahip olmayan ebeveynlerin çocuklarının sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmayla paralellik gösteren bir başka araştırmada, Sağat (2016), koruyucu tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkan vd. (2002), çalışmaya benzer şekilde ebeveynlikte koruyucu-istekçi tutum arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde benzer sonuçlanan çalışmaların olması araştırmanın sonuçlarının anlamlı ve güçlü olduğunu göstermektedir. benzer sonuçların elde edilmesinin sebebi genel literatürde de aktarıldığı gibi kişilerin aşırı koruyucu ailelerde yetişmesi kişinin kendisine olan güveni kırmakta ve sosyal ortamlardan kaçınmasına sebep olmaktadır. Reddedicilik kısmında ise aileleri tarafından reddedilen bireylerin, toplum tarafından kabul görmeyeceklerine ait inançları olabilir. Araştırmada kullanılan bir diğer alt boyut ise anne ve baba için duygusal sıcaklık boyutudur. Duygusal sıcaklık düzeyinin yüksek olması demokratik ebeveyn tutumuyla ilintilidir. Duygusal sıcaklık ve sosyal kaygı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yaptığımız çalışma bu yönüyle literatürden farklılaşmaktadır. Gökaya (2016), koruyucu-istekçi anne babaya sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda anne babasını demokratik algılayan bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu yönüyle yürüttüğümüz çalışmadan farklı bulgular elde etmiştir. Bu durum

katılımcıların kendilerini ve ebeveynlerini algılama biçimlerinden kaynaklı olabilir. Erözkan'ın (2007), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada sosyal kaygının kaçınma boyutunda ebeveyn tutumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.. Bu yönüyle baktığımızda bu durum yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir. kaçınma genellikle kişilerin kullandığı bir başa çıkma yöntemidir. Sadece sosyal kaygı özelinde bir kavram olmadığı için çalışma sonucunda ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığı sonucu çıkmış olabilir.

Tafarodi ve Swann (2001), kendini sevme ve öz yeterlilik kavramını ele almıştır. Bu kavramlara bakıldığında kendini seven bireylerde kendilerine atadıkları sosyal değer yüksektir. Böylece bu bireyler çevresel koşullardan çok etkilenmezler. Öz yeterlilik kavramı ise kişinin kendi sınırlarının farkında olmasıyla ilintili bir kavramdır. Öz yeterliliğe sahip olan ve kendini seven bireylerin sağlıklı ve olumlu bir benlik algıları olduğunu aktarmışlardır. Vertue (2013), benlik algısı olumlu olan bireylerin çevrelerinde olup bitenleri daha sağlıklı değerlendirebildiklerini, olumsuz olayları bir tehdit olarak algılayıp kaygı duymadıklarını belirtmiştir. Tersi durumlarda olumsuz bir benlik algısı varsa bireyde dış uyaranları daha kolay bir şekilde tehdit olarak algılamakta ve bu durum bireyde kaygı oluşturmaktadır. Araştırmada literatürle paralel şekilde sonuçlanmıştır. Benlik saygısının kendini sevme ve öz yeterlilik boyutlarından alınan puan arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı göze çarpmaktadır. Bu yönüyle benlik saygısı ve sosyal kaygı karşılaştırıldığında aralarında negatif yönlü olacak şekilde anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Clark ve Arkowitz (1975), yaptıkları araştırmada benlik algısı olumsuz yönde olan bireylerde sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bireylerin kendi olumlu yönlerini görme konusunda zorlandıklarını tespit etmişlerdir. Bu yönüyle bakıldığında yaptığımız çalışmada olduğu gibi sosyal kaygı ve benlik saygısı negatif yönlü ilişkilidir. Araştırma bulgularımıza paralel bir diğer çalışma ise Khanam ve Moghal'ın (2012), yürüttükleri araştırmadır. Sonuçlar incelendiğinde sosyal kaygı düzeyinin benlik saygısı düzeyinden etkilendiği görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme ve eleştirilme korkusu olan bireyler de sosyal kaygı düzeyi daha fazla çıkmıştır. Sübaşı (2007), benzer sonuçlara ulaştığı araştırmasında benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı arttıkça sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler kendilerini olumsuz algıladıkları

için benlik saygılarını zedelemektedirler. Küçük (2016), literatürün aksine sosyal kaygı ve benlik saygısı arasında pozitif yönü olan ancak anlamlı olmayan bir sonuç bulmuştur. Bu durum spesifik olarak sadece üniversite öğrencileriyle çalışmasından kaynaklı olabilmektedir. Literatürde sosyal kaygının tek yordayıcısının benlik saygısı olmadığı makaleler de bulunmaktadır. Joinson (1999), benlik saygısı düşük bireylerin her zaman sosyal kaygı geliştirmediğini aktarmıştır. J de Jong (2002), araştırmasında düşük ve yüksek sosyal kaygı düzeyini benlik saygısı açısından karşılaştırdığı çalışmasında bulgular, araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde sonuçlanmıştır. Düşük sosyal kaygıya sahip bireylerde kendilik algısı yüksek çıkmıştır. Genel anlamda yukarıda da bahsedildiği gibi benlik saygısı yüksek bireylerin kendilerini algılayış biçimleri daha pozitif yönlü olduğundan ve yaşadıkları olayları da yorumlama biçimleri daha sağlıklı olduğundan sosyal kaygı ile negatif yönlü sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu bireylerin sosyal kaygı deneyimleme ihtimallerinin daha düşük olduğu çalışmalarla desteklenmiştir.

Baş çıkma stilleri incelendiğinde problem odaklı ve duygu odaklı baş etme stilleri göze çarpmaktadır. Problem odaklı da bireyler karşılaştıkları sorunu somut olarak ele alarak çözüm üretmeye çalışmaktadırlar. Duygu odaklı baş etme stillerinde ise bireyler kendi duygularına odaklanarak açığa çıkan stres unsurundan kurtulmak için problemi görmezden gelerek bir kaçınma içerisine girmektedir. Sorunu gerçekçi bir şekilde ele almadıkları için sürekli bir inkar ya da duygusunu bastırma yoluna gidebilirler (Aktalay, 2009; Aydoğdu, 2013). Salim (2017) çalışmasında, duygu odaklı baş çıkma da bireylerin olumlu anlamda yeniden yorumlama yaptıkları, sosyal destek aradıkları veya durumu kabullendikleri birtakım alt unsurlarda bulunduğunu ifade etmiştir. Bu sayede kişi duygusunu anlayabilmekte ve onunla ne yapacağına karar vermektedir. Araştırmada baş çıkma stilleri ve sosyal kaygı ilişkisine bakılmıştır. Bulgular incelendiğinde duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme ve sosyal destek kullanımı alt boyutlarıyla sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer yandan, olumlu yeniden yorumlama ve planlama alt boyutları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ranta vd. (2013), yürüttüğümüz çalışmadan farklı olarak sosyal kaygı ve baş çıkma stilleri arasında ilişki bulamamışlardır. Bu noktada kültürel farklılıklar nedeniyle sonuçlar farklılaşmış olabilir. Mairet vd. (2014) araştırmaları sırasında sosyal kaygıyı hem kişinin erken

dönem şemalarıyla hem de başa çıkma stratejileriyle ilişkisine odaklanmışlardır. Bu doğrultuda sosyal anlamda kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin baş etme stratejisi olarak kaçınmayı aşırı telafiye nazaran daha sık kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Kaçınma durumu kişinin sosyal bir ortamdan ve o ortamın getirdiği birtakım olumsuzluklardan kendisini korumak amacıyla kullandığı bir yöntemdir. Bu yönüyle daha rahat ve konforludur. Aşırı telafi kısmına baktığımızda kişi sorumluluk alarak sosyal ortamlarda bulunup insanlarla iletişim halinde olması gerekir. Bu durum daha çetrefillidir. Bu yönüyle kaçınma boyutu daha çok kullanılan bir baş etme mekanizması olarak sonuçlanmış olabilir. Rapee ve Heimberg (1997) araştırmalarında sosyal kaygıya sahip bireylerde kaçınmayı bir baş etme stratejisi olarak sıklıkla kullandıklarını ve kaygılarını tetikleyecek sosyal ortamlara girmediklerini aktarmıştır. Terlecki ve Buckner (2015), sosyal kaygıya sahip bireylerin alkol kullanımının yüksek olduğu sonucuna ulaştıkları bu çalışmada bizim araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kaygı alt boyutu puanlarını anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğinin alt boyutları olan reddedicilik (anne) alt boyutundan alınan puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kaygı alt boyutunu pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. Annenin reddedici tutumu arttıkça çocuğun kaygı düzeyi artmaktadır. Baumrind (1966), anne baba tutumlarının temelinin duygusal sıcaklık düzeyi ile ilgili olduğundan bahsetmiştir. Anne babanın duygusal sıcaklığı, sevgi ve hoşgörüsü onun birey olarak gelişimine olumlu katkı sağlarken, tam tersi bu duygusal sıcaklıktan mahrum kalan reddedici bir tavırla yaklaşılacak çocukların kişilik gelişimleri de sağlıklı olabilmektedir. Çalışmanın sonucunda da olduğu gibi reddedicilik kaygıyı anlamlı yönde yordamıştır ve bu durum yapılan araştırmalarda da benzer şekilde sonuçlanmıştır. Reddedici bir tutumla yetişen çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu literatürdeki çalışmalarla desteklenmektedir (Arrindell vd.,1989; Bögers vd., 1999).

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin kendini sevme ve öz yeterlilik boyutlarından alınan puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kaygı alt boyutunu negatif yönde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı yüksek bireyler kendileriyle barışık kimselerdir. Bu kişiler kendi sınırlılıklarını ve güçlü yanlarını bilirler bu nedenle yaşadıkları olumsuzlukları daha rasyonel bir

biçimde değerlendirebilirler. Böylece kendilerini yetersiz hissetmezler ya da kaygı duymazlar (Vertue 2013; Tafarodi ve Swann 2011). Çalışmada da olduğu gibi kendini seven ve öz yeterlilik algısı yüksek olan bireylerin kaygı düzeyleri düşük çıkmaktadır. literatüre bakıldığında Khanam ve Moghal (2012) bu sonucu destekleyici sonuçlara ulaşmışlardır. Clark ve Arkowitz (1975), olumsuz benlik saygısının sosyal kaygıyı arttırdığıyla ilgili bulgulara ulaşmışlardır.

Ulaşılan sonuçlardan bir diğeri ise Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinden alınan puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kaygı alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığıdır. Literatürde yapılan çalışmalarda başa çıkma stilleri ele alınırken sosyal kaygı kısmı bir bütün olarak değerlendirilmiştir. Alt boyutlarıyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırma ilerleyen çalışmalar için bir kaynak oluşturmaktadır.

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğinde yer alan reddedicilik (anne) alt boyutundan alınan puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karabulut (2020), yaptığı araştırmada anne baba tutumlarında reddediciliğin sosyal kaygının kaçınma alt boyutunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin alt boyutları olan kendini sevmek ve öz yeterlilik alt boyutlarından alınan puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını negatif yönlü olarak ve anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde de bu sonuca paralel çalışmalar bulunmuş olup tartışma kısmında detaylandırılmıştır.

Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan yadsıma alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılırken, planlama alt boyutundan aldıkları puanların ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanları istatistiksel açıdan anlamlı olacak düzeyde ancak negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Literatürde baş etme stilleri ve sosyal kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar kısıtlı olup spesifik bir şekilde bu alt boyutlar arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu yönüyle araştırma ilerleyen çalışmalar için bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde bulgularımız değerlendirilmiş olup, yerli ve yabancı kaynaklar eşliğinde sonuçlarımız tartışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında

Sosyo demografik değişkenlerde yaş, medeni durum, çalışma durumu, psikiyatrik rahatsızlık geçmişi, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, sosyo-ekonomik durum değişkenleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılaşmalar bulunmuş ve tartişma kısmında genel literatürle desteklenerek bu sonuçlar yorumlanmıştır. Cinsiyet, eğitim durumu, fiziksel rahatsızlık geçmişi değişkenlerine bakıldığında ise sosyal kaygı ile aralarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi değişkenlerinin sosyal kaygıya etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum çalışılan evren ile ilgili olabilir. Ayrıca, çalışmadaki katılımcıların sosyal kaygı kavramını algılayış biçiminden kaynaklı bir sınırlama ortaya çıkmış olabilir. Araştırmanın temel değişkenlerine gelindiğinde anne baba tutumlarının alt boyutu olan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarında beklenen anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu tutumlara sahip ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuç literatürdeki diğer kaynaklarla desteklenmiştir. Ancak duygusal sıcaklı boyutuna geldiğimizde sosyal kaygı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum çalışmanın sınırlı bir örneklem grubuyla yapılmasından kaynaklı olabileceği gibi katılımcıların anne babalarını algılayış biçimlerinde taraflı yanıtlar vermelerinden kaynaklı olabilir. Araştırmada kullanılan bir diğer temel değişken ise benlik saygısıdır. Bu noktada benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup çalışmanın sonuçları literatürdeki kaynaklarla desteklenmiştir. Araştırmanın son değişkeni olan başa çıkma stilleri ve sosyal kaygı arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum tartişma kısmında ele alınmıştır ve sonuç desteklenmiştir. Ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların birbirlerini yordama durumuna bakılmış olup, anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın tüm değişkenleri literatüre uygun şekilde tartişılmıştır ve anlamlı bulunan sonuçlar desteklenmiştir. Anlamlı farklılığın bulunmadığı değişkenler çalışmanın evren sınırlılığıyla ilgili olabilir. İlerleyen araştırmalarda farklı bir evrende çalışılabilir. Ayrıca katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların doğruluğuna güvenilerek çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak bu durum katılımcıların kavramları algılama biçimleri ve verdikleri cevaplarla sınırlı bir durumdur. Bu nedenle farklı katılımcı gruplarıyla farklı sonuçlar elde edilebilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Bu bölüm çalışmanın sonuçları belirtilmiş ve bu sonuçlar ışığında önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma esnasında sosyal kaygı, algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri ile çalışılmış olup bunlara arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin hepsiyle ilgili çalışmalar bulunsa bile bu dört temel değişkeni bir arada inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yönüyle araştırma literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırma, Ankara ilinden 18-65 yaş aralığında 244 ü kadın 151 i erkek olmak üzere toplam 395 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma esnasında sosyal kaygıyı ölçmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, algılanan ebeveyn tutumlarını ölçmek için Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu, benlik saygısını ölçmek için İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve başa çıkma stillerini ölçmek için Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde 18-24 yaş aralığındaki bireylerin sosyal kaygı ölçeğinin kaygı alt boyutundan aldıkları puanlar 32-38 yaş ve 39 yaş ve üzeri bireylerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde 25-31 yaş arasındaki bireylerin kaygı alt boyutundan almış oldukları puanlar 32-38 yaş arası ve 39 yaş üzeri bireylerin almış oldukları puanlardan yüksek çıkmıştır. Kaçınma alt boyutuna bakıldığında ise 18-24 yaş aralığındaki bireylerin puanları 32-38 yaş arası ve 39 yaş üzeri katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Bu yönüyle yaş değişkeni ve sosyal kaygı arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine bakıldığında sosyal kaygı alt boyutları ve cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında aralarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Medeni duruma bakıldığında bekâr olan katılımcıların kaygı puanları evli ve boşanmış olan katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Kaçınma alt boyutunda ise bekâr olan katılımcıların puanları boşanmış katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. İstenilen anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde sosyal kaygı ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olacak düzeyde farklılık tespit

edilmemiştir. Bu durum oluşturduğumuz alt amaç sorusunu karşılamamaktadır. Beklenen sonuca ulaşılamamıştır. Katılımcıların çalışma durumu ele alındığında çalışmayan bireylerin sosyal kaygı alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar çalışan bireylerin almış oldukları puanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Psikiyatrik rahatsızlık geçirip geçirilmediğine bakıldığında psikiyatrik rahatsızlık geçirmeyen katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. İstenilen farklılıklar bulunmuştur. Fiziksel rahatsızlık değişkenine baktığımızda bu değişken ile sosyal kaygı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fiziksel rahatsızlıklar kişinin yaşamını zorladığı için sosyal ortamlardan kaçınma isteğini perçinleyen bir durumdur. Ancak yürüttüğümüz çalışma konuya dair anlamlı bulgular elde etmemiştir. Yaşamının çoğunu köy ya da kasabada geçiren bireylerin kaçınma at boyutundan aldıkları puanlar yaşamının çoğunu şehirde geçiren bireylerin almış oldukları puanlardan yüksek çıkmıştır. Ancak kaygı alt boyutuna bakıldığında yaşanılan yerin anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında düşük gelir grubuna mensup bireylerin sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından almış oldukları puanlar daha yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan kardeş sayısının sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarına bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Aile yapısına baktığımızda sosyal kaygı alt ölçekleri arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Anne baba eğitim düzeylerinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına anlamlı düzeyde etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anne baba için aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe sosyal kaygı ölçeğinden alınan puanlarda yükselmektedir. Anne babanın aşırı koruyucu ya da reddedici olması çocuğun kişilik gelişimine olumsuz bir şekilde etki ettiği çalışmada da bahsedilmiştir. Bu doğrultuda belirlenen alt amacı karşılar nitelikte anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Literatürde anne babanın duygusal anlamda sıcak davranışları demokratik ebeveyn tutumuyla ilişkilendirilmiştir. Bu doğrultuda demokratik tutumla yetişen bireylerin sosyal kaygı geliştirmedikleriyle ilgili çalışmalara tartışmada yer verilmiştir. Ancak bizim araştırmanın alt amacından farklı bir şekilde duygusal sıcaklık boyutundan alınan puanlar ile sosyal kaygı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

İki boyutlu benlik saygısı ölçeğine bakıldığında Kendini sevme ve Öz yeterlik boyutlarından aldıkları puanların artmasıyla sosyal kaygı alt ölçeklerinden alınan

puanların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. araştırmada benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü olsa da anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Başa çıkma stillerinde kullanılan pek çok alt boyut vardır. Bunlardan bazıları kişi için işlevselken bazıları işlevsel değildir. Alt amacımız bu boyutlar ve sosyal kaygı arasında nasıl bir ilişki olacağına dair oluşturulmuştur. Başa çıkma stillerine bakıldığında Yadsıma, Duygulara Odaklanma ve Ortaya koyma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Madde kullanımı ve Duygusal Sosyal Destek Kullanımı maddelerinden aldıkları puan ortalamalarının artmasıyla katılımcıların sosyal kaygı alt ölçeklerinden alınan puanlarında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu alt boyutlar ve sosyal fobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunarak alt amacımız desteklenmiştir. Yeniden Yorumlama ve Planlama puanlarının artması, sosyal kaygı alt ölçeklerinden alınan puanlarının azalmasıyla sonuçlanmıştır. Bu nedenle bu boyutlar ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Ölçeler arasındaki ilişki incelendiğinde Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeğinin alt boyutu olan Reddedicilik (anne) boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutu olan Kendini Sevme ve Öz yeterlilik boyutlarından alınan puanlar ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanları arasındaki istatistiksel açıdan negatif yönlü çıkmıştır. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinden alınan puanların ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı alt boyutu puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olacak şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çoklu regresyon analizinde ise Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği alt boyutu olan Reddedicilik (anne) için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kaçınma alt boyutundan alınan puanlarını istatistiksel açıdan pozitif şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutları olan Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik alt boyutundan alınan puanların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinde yer alan Kendini Sevme, Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan Yadsıma alt boyutundan aldıkları puanların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde pozitif olarak yordadığı, Planlama alt boyutundan alınan puanların ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğindeki Kaçınma alt boyutu puanlarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sırasında verilerin toplanılması pandemi koşulları sebebiyle çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. İlerleyen süreçlerde benzer çalışmaları yüz yüze yapabilir ve böylece olası veri kayıplarının önüne geçilebilir. Araştırma sırasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Yurt dışı kaynaklı bir ölçek olup Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçek yerine, Türkiye de Türk toplumunun standartlarına uygun yeni bir sosyal kaygı ölçeği geliştirilebilir ve bu doğrultuda yeni araştırmalar yapılabilir.

Çalışmada sosyal kaygı pek çok değişken açısından değerlendirilmiştir. Bunlara ek olarak ilerleyen çalışmalarda farklı değişkenler kullanılabilir. Veri toplama sırasında ayrıca kolay örnekleme kullanılmıştır. İlerleyen çalışmalarda veri toplama modeli değiştirilerek daha farklı araştırmalar yürütülebilir.

Çalışmanın daha da genişletilmesi adına katılımcılara sosyal kaygı ile ilgili psiko-eğitim verilerek çalışmanın başlangıcında ve sonunda sosyal kaygı düzeylerindeki değişim gözlemlenebilir.

Araştırma verileri çevrimiçi olarak toplandığı için değişkenler arasında homojen bir dağılım göstermemektedir. Yüz yüze gerçekleştirilecek çalışmalarda bu duruma dikkat edilebilir.

İlerleyen çalışmalarda farklı ölçekler kullanılarak literatür daha da genişletilebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Sosyal kaygı klinik ortamda fazlaca karşılaşılan bir alandır. Araştırma sosyal kaygıyı ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri yönünden incelemiştir. İlerleyen çalışmalar da sosyal kaygıyı farklı yönleriyle ele alabilirler. Travmatik yaşam deneyimlerine bakılabilir ya da komorbid giden rahatsızlık örüntüleriyle birlikte değerlendirilebilir.

Araştırmacılar klinik ortamda katılımcılara bilinçli farkındalık eğitimleri vererek, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri uygulayarak, işlevsel başa çıkma tekniklerini öğretmek katılımcıların gelişimini gözlemleyebilir ve literatüre katkı

sağlayabilirler. Tüm bunlara ek daha dinamik terapi ekollerinin tedavi protokollerini deneyerek çalışma sırasında katılımcıların süreçlerini değerlendirebilirler.

Grup psikoterapisi sosyal kaygı yaşayan bireylerde etkin bir yaklaşım olabilmektedir. Böylelikle bireyler yalnız olmadıklarının farkına vararak grubun iyileştirici gücünden yararlanabilirler. Uygun bir klinik ortam sağlanması durumunda ilerleyen çalışmalarda bu yöntem kullanılabilir.

Araştırma bulguları dikkate alındığında bireylerin Yadsıma, Duygulara Odaklanma ve Ortaya koyma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Madde kullanımı ve Duygusal Sosyal Destek Kullanımı maddelerinden aldıkları puanlar arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu baş etme mekanizmaları yerine daha sağlıklı baş etme stilleri katılımcılara öğretilir.

Ebeveyn tutumları dikkate alındığında sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu sonucu hem yaptığımız çalışmada hem de literatürde göze çarpmaktadır. Bu nedenle yürüttüğümüz çalışma klinisyenlerin kullanabileceği bir kaynak olurken, ilerleyen çalışmalarda sosyal kaygıyı farklı kuramlar açısından değerlendirerek çalışma genişletilebilir.

Toplum Sağlığına Yönelik Öneriler

Bilgi çağında yaşadığımız göz önüne alınarak insanların internet üzerinden hızlı bir şekilde bilgiye erişimi bulunmaktadır. Ancak bu noktada uzman olmayanlar bile konuya dair içerik üretmekte ve toplumu yanlış bilgilendirmekte ve yanlış önerilerde bulunmaktadır. Araştırma, bu yönüyle insanlar için bir kaynak niteliğindedir.

Alanda uzman kişilerin sosyal kaygıya dair psiko-eğitim vermeleri önemlidir. Rehberlik ve danışmanlık alanında uzman kişiler de yine aynı şekilde okullarında ebeveynleri ve öğrencileri bu konu üzerine bilinçlendirmeli ve etkili baş etme becerilerini bireylere kazandırmalıdır.

Ebeveyn tutumları sosyal kaygı gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle devlet okullarında ve özel okul bünyelerinde aile danışmanı veya psikolog bulundurularak aileler nasıl ebeveynlik yapmaları gerektiği noktasında doğru bir eğitim alabilmelidirler. Benzer şekilde toplum sağlığı merkezlerinde de psikolog

bulundurarak ailelerin bu hizmete erişimi kolaylaştırılmalı ve farkındalık kazandırılarak toplum sağlığına da katkı sağlanmalıdır.

Kaynakça

- Aktalay, A. (2009). Ege üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yordanması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Alden, L. E. & Taylor, C.T. (2004). Interpersonal processes in social phobia, *Clinical Psychology Review*, 24, 857-882. doi:10.1016/j.cpr.2004.07.006
- Alessandri, S.M. & Lewis M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in Young children, *Sex Roles*, 29, 335-343. <https://doi.org/10.1007/BF00289427>
- Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Psikiyatride hastalıkların tanılandırılması ve sınıflandırılması el kitabı* (DSM-V). (5. Baskı). Çeviren, Köroğlu, E. (2014). Ankara: Hekimler Yayınbirliği.
- Arrindell, W.A., Kwee, M.G.T., Methorst, G.J., van der Ende J., Pol E. & Moritz B. J. M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in patients, *British Journal of Psychiatry*, 155, 526-535. <https://doi.org/10.1192/bjp.155.4.526>
- Arrindell, W.A., Sanavio, E., Aguilar, G. & Sica, C. (1999). The development of a short form of the EMBU: It's appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27, 613-28. Doi:10.1016/S0191-8869(98)00192-5
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireylerin yaşamındaki etkileri, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-14.

- Aydoğdu T. (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Azizoglou C. (2020). Mükemmelliyetçilik ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Baumeister, R. F. & Leary M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental Human motivation, *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior, *Child Development*, 37, 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority, *Developmental Psychology*, 4, 1-103. <http://dx.doi.org/10.1037/h0030372>
- Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R. & Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for Secondary depression in the first three decades of life, *Archives of General Psychiatry*, 64, 903-912. doi: 10.1001/archpsyc.64.8.903.
- Beidel, D. C., Turner S. M. & Dancu C. V. (1985). Psychological, cognitive and behavioral aspects of Social anxiety, *Behavioral Research Therapy*, 23, 109-117. Doi: 10.1016/0005-7967(85)90019-1.
- Birtürk, E. (2021) Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bögels, S.M., Oosten, A., Muris P. & Smulders D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents, *Behavior Research and Therapy*, 39, 273-287. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00005-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00005-X)
- Brown, J. D. & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers*, New York: Psychology Press.

- Bruch, M.A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: issues and findings, *Clinical Psychology Review*, 9, 37-47. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90045-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90045-7)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. Doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267.
- Clark J. V., & Arkowitz H. (1975). Social anxiety and self evaluation of interpersonal performance. *Psychological Reports*, 36, 211-221.
- Craddock, A. E., Church, W. & Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136-144. <https://doi.org/10.1080/00049530802239326>
- Çakır, A. (2017). Anne baba tutumunun, evlilikte uyum ve sorun çözme becerisine etkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çaparlar, C. Ö. ve Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir, nasıl yapılır. *Turk J Anaesthesiol Reanim*, 44, 212-218. Doi: 10.5152/TJAR.2016.34711
- Çetinkaya, M. (2016). Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çoban, Y. (2020). 15-17 yaş arası lise öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile algıladıkları anne- baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Darling, N. & Steinberg L. (1993). Parenting style as context: an integrative model, *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. <http://doi.org/10.1037//0033-2909.113.3.487>.

- Demir, G. Ö. (2009). Sosyal kaygının etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış, *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.
- Dirik, G., Yorulmaz, O. & Karancı, A. N. (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26, 123–13.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme ve öz-yeterlik ölçeğinin türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126- 137.
- Dumont ,M. & Provost M.A. (1999). Resilience in adolescents: protective role of Social support, coping strategies, self-esteem, and Social activities on experience of stress and depression, *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Er, M. (2020). Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve özduyarlılık açısından incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Erkan Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin anne baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 120-133.
- Erkuş, A. (2017). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Eroğlu K. (2018). Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları ile benlik saygısı, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Trabzon.
- Erözkan,, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17,225-240.
- Falso, J. K. (1940). The changing role of the family, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 212, 64-71.

- Gökkaya, M. (2016). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günaydın, S. (2008). Orta öğretim kurumları öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin aile ortamı ve benlik imgesi ile ilişkisi (Trabzon ili örneği), Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Gürler, A. (2017). Ergenlerde anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Haspolat, N. ve Kağan M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı, *Erzincan Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 19, 139-152. Doi: 10.17556/erziefd.322327.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain Social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications, *Cognitive Behavior Therapy*, 36, 193-209. doi: 10.1080/16506070701421313
- Hudson , J.L. & Rapee, R.M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24, 102-129. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0145445500241006>
- Hudson, J. L. & Rapee R. M. (2001). Parent-child interactions and anxiety disorders: an observational study, *Behavior Research and Therapy*, 39, 1411-1427. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00107-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00107-8)
- Joinson, A. (1999). Social desirability, anonymity, and internet-based questionnaires. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31(3), 433–438. doi:10.3758/bf03200723
- Jong de J. P. (2002). Implicit self esteem and Social anxiety: differential self-favouring effects in high and low anxious individuals, *Behaviour Research and Therapy*, 40, 501-508.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez, *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 36-43.
- Kaplan D. (2021). Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü,

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karabulut Ş. (2020). Erken erişkin bireylerde sosyal anksiyete düzeyleri, algılanan ebeveyn tutumu ve sıkıntıya katlanma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstün Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Karasar, N, (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık

Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Antonina A. S. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implicatios, *Clinical Psychology Review*, 31, 786-799. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.012>

Kashdan, T.B. & Breen W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: aprospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable, *Behavior Therapy*, 39, 1-12. Doi:10.1016/j.beth.2007.02.003

Kaya, A., Bozaslan H.,& Genç G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.

Kaya, D. (2017) Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu eş tanı varlığı ile empati ve benlik saygısı ilişkisi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Kendall, P. C. (1983). Methodology and cognitive-behavioral assessment, *Behavioral Psychotherapy*, 11, 285-301. <https://doi.org/10.1007/BF01172715>

Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı yasama durumlarının ve basa çıkma stratejilerinin degerlendirilmesi/The evaluation of social anxiety experiences and coping strategies in a group of university students, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-270.

Khanam S. J. & Moghal F. (2012). Self esteem as a predictor of fear of negative evaluation and Social anxiety. *Pakistan Journal of Psychology*, 43, 101-110.

- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 381-404.
- Kulaksızoğlu, A. (1989). Çocuk yetiştirme tutumları ve aile, *Eğitim ve Bilim*, 74, 35-42.
- Küçük, P. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, m. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of theoretical model of worry, *Behavior Research and Therapy*, 38, 933-941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Levine, R. A. (1988). Human parental care: universal goals, cultural strategies, individual behavior, *New Directions for Children and Adolescent Development*, 40, 3-12. <https://doi.org/10.1002/cd.23219884003>
- Leary, M. R. ve Kowalski, R.M. (1990). Impression management: a literature review and two-component model, *Psychological Bulletin*, 10 , 34-47.
- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole R. S. (2012). *The development of children*, New York, Worth Publishers.
- Mairet, K., Boag, S., & Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and Social anxiety, *International Journal of Psychology & psychological Therapy*, 14, 171-190. Doi: <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.88583>
- Marks, I. M. & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia, *American Journal of Psychiatry*, 123, 218-221. <https://doi.org/10.1176/ajp.123.2.218>
- Markus, H. (1977). Self schemata and processing information about the self, *Personality and Social Psychology*, 35, 63-78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>

- Markus, H. (1983). Self-knowledge: an expounded view, *Journal of Personality*, 51, 543-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1983.tb00344.x>
- Mavili, A., Feyzal, Kesen N., ve Daşbaş, S. (2014). Aile aidiyeti ölçeği: bir ölçek geliştirme çalışması, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 33, 29-45. Doi: <http://dx.doi.org/10.21560/spcd.19507>
- Nayler, C. (2010, Ocak 16). What is self-esteem? 3 theories on the function of selfesteem. Positive Psychology: <http://positivepsychology.org.uk/self-esteemtheory/> adresinden alındı.
- Okçu, C. (2019) Yetişkinlerde benlik saygısı ve ölüm farkındalığının ruh sağlığı ile ilişkilerinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Örgün, Kuru S.(2000). Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öst, L. (1987). Age of onset in different phobias, *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 223-229.
- Özcan, H. (1996). İlkokul öğrencilerinin özgüvenleri, akademik başarıları ve anne-baba tutumları arasındaki ilişkiler, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ranta, K., Tuomisto, M. T., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P., & Marttunen, M. (2013). Cognition, imagery and coping among adolescents with social anxiety and phobia: testing the Clark and Wells model in the population, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21, 252–263. Doi: <https://doi.org/10.1002/cpp.1833>
- Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in Social phobia, *Behavioral Research Therapy*, 35, 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Ressler, J. K. (2010). Amygdala activity, fear, and anxiety: Modulation by stress, *Society of Biological Psychiatry*, 67, 1117-1119. doi: 10.1016/j.biopsych.2010.04.027

- Sağat, H. (2016). Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlilik, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 185-209.
- Salim E. (2017). Boşanma sürecindeki bireylerde başa çıkma stratejileri ve dini başa çıkma: Isparta örneği, yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behavior in the maintenance of anxiety and panic: a cognitive account, *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6-19. Doi: <https://doi.org/10.1017/S0141347300011472>
- Sert, S. (2006). Farklı çocuğun anne- babası olmak, *Sapiens Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Dergisi*, 4, 5-71.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D., ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059-1069. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Sübaşı G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 144, 3-15.
- Şendoğdu, M. C. (2000). Anaokuluna devam eden 5-6 yaş grubu çocukların anne babalarını algılamaları ile anne babaların kendi tutumlarını algılamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tafarodi, R. W. (1998). Paradoxical self-esteem and selectivity in the processing of social information, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1881-1196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1181>
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *personality and individual differences*, 31, 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tan, S. (2006). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.

- Taner, A. E. (2019). Beliren yetişkinlerin kendini sevmeye ile öz-yeterlilik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Terlecki, M. A., & Buckner, J. D. (2015). Social anxiety and heavy situational drinking: Coping and conformity motives as multiple mediators. *Addictive Behaviors*, 40, 77-83. Doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.008
- Türe H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 310-317.
- Türk, M. E. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ürün, Ö. D. ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler, *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4, 37-45.
- Vertue, F. M., (2003). From adaptive emotion to dysfunction: an attachment perspective on social anxiety disorder, *Personality and Social Psychology Review*, 7, 170-191. Doi: 10.1207/S15327957PSPR0702_170-191
- Walsh, J. (2002). Shyness and Social phobia a Social work perspective on a problem in living, *National Association of Social Workers*, 2, 137-144. Doi: 10.1093/hsw/27.2.137
- Yıldırım, T., Çırak Y. Ve Konan, N.(2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 85-100.

- Yılmaz, A. (2000).Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yunus, Y. (2013). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 37-57.

Ekler

Ek 1- Katılımcı için Aydınlatılmış Onam Formu

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır. Anketteki soruları içtenlikle yanıtlamanız çalışma sonuçlarının doğruluğu ve geçerliliği için oldukça önemlidir.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik verisi olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Sizin de bu çalışmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu bilgileri okuyup katılmak isterseniz, formu onaylayınız.

Yardıminız için çok teşekkür ederim.

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Psk. Hava Nur AK

Yukarıda bilgilerini okumuş olduğum araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

EVET / HAYIR

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Bu tez çalışmasında bireylerde sosyal kaygı ile algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Çalışmaya dahil olma kriterleri ise Ankara’da yaşıyor olmak ve 18-65 yaş aralığında olmak olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet, öğrenim durumunuz, yaşadığınız yer gibi genel kişisel özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise sosyal kaygı, anne-baba tutumu, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri düzeylerini ölçme amacıyla hazırlanmıştır.

Daha öncede belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Bu araştırma kesinlikle size zarar vermeyecektir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Hava Nur AK ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Hava Nur AK

Sosyal Bilimler Fakültesi/ Klinik Psikoloji Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

İletişim: 05069913401

psk.havaak@gmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sayın katılımcı, Aşağıdaki demografik bilgi formu bilimsel bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara vermiş olduğunuz yanıtlar gizli tutulacaktır. Lütfen tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz. Katılımınız için teşekkürler.

(örnek üç madde aşağıdaki gibidir).

1) Kaç yaşındasınız...

2) Cinsiyetiniz?

a) Kadın b) Erkek

3) Medeni durum?

a) Evli b) Bekâr c) Boşanmış

Ek-4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçeğin maddeleri, “korku veya kaygı” ve “kaçınma davranışı” olmak üzere iki ayrı kategoride değerlendirilmiştir. Kaygı ve kaçınma davranışları ile ilgili ölçekte 24’er soru bulunmaktadır. 4’lü likert tipi bir ölçektir. Kaygı boyutunda katılımcılar “Yok ya da çok hafif”, “Hafif”, “Orta derecede” ve “Şiddetli” seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretlerken, kaçınma boyutu için ‘Asla’, “Ara sıra”, “Sıkça” ve “Genellikle” seçenekleri arasından en uygun olanı işaretlemiştir.

(örnek üç madde aşağıdaki gibidir).

LIEBOWITZ SKALASI		
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		

Ek-5 Kısaltılmış Algılanan Anne Baba Tutumu Ölçeği

(örnek üç madde aşağıdaki gibidir).

EMBU-C

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır.

Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.
2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın.

Örneğin;

Anne ve babam bana iyi davranırlardı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı yada ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarını konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

Ek-6 İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

İki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin örnek üç maddesi aşağıdaki gibidir.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					

Ek-7 Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu

İki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin örnek üç maddesi aşağıdaki gibidir.

Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla yada sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı yada nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.				
1. Asla böyle birşey yapmam 3. Orta derecede böyle yaparım		2. Çok az böyle yaparım 4. Çoğunlukla böyle yaparım		
Madde				
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.		1	2	3 4
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.		1	2	3 4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.		1	2	3 4

Ek 8 -Ölçek İzinleri

Liebowitz sosyal anksiyete ölçeği tez için kullanım izni hk. External Inbox x  HAVA_NUR AK Aug 27, 2021, 3:25 PM (4 days ago) ☆ Merhaba Hocam, Ben Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji bölümünden Hava Nur AK. Bu dönem tezimi Yrd. Doç. Dr. Asra Babayigit danışmanlığında yazmaya başlıya	 Tülin Gençöz Aug 28, 2021, 12:19 PM (3 days ago) ☆ ↻ ⋮ to me ▾ Merhabalar, Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt-ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabilir. İyi çalışmalar dilekleriyle, Prof. Dr. Tülin Gençöz Orta Doğu Teknik Üniversitesi Rektor Yardımcısı 06800 Ankara TÜRKİYE T: +90 312 210 2103 F: +90 312 210 1105
Re: KÃ±saltÃ±lmÃ±Ã± algÃ±lanan ebeveyn tutumları ölçeği-çocuk formu tez için kullanım izni tutumlarÃ± Ã¶lÃ¶seÃ±i-Ã¶socuk formu tez iÃ¶şin kullanÃ±m izni hk. External Inbox x  gulay.dirik@deu.edu.tr Tue, Sep 7, 4:44 PM (2 days ago) ☆ ↻ ⋮ to me ▾ Sayın NurAk, Ekte ilgili ölçeği ve makalesini gönderiyorum. İyi çalışmalar	iki boyutlu benlik saygısı : kendini sevmeye ve öz yeterlilik ölçeği tez kullanım izni hk. External Inbox x  HAVA_NUR AK Tue, Aug 31, 1:06 PM (7 days ago) ☆ Merhaba Hocam, Ben Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji bölümünden Hava Nur AK. Bu dönem tezimi Yrd. Doç. Dr. Asra Babayigit danışmanlığında yazmaya başlıya
 Tayfun Dogan Tue, Aug 31, 5:26 PM (7 days ago) ☆ ↻ ⋮ to me ▾ Merhaba Hava Nur Hanım, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. 31.08.2021, 13:06, "HAVA_NUR AK" <20203958@std.neu.edu.tr>	

Fwd: BÇSÖ-KF External Inbox X

Hasan Bacanlı
to me

Sun, Aug 29, 6:56 PM (2 days ago) ☆ ↶ ⋮

ölçeği akademik amaçla kullanmanızda sakınca yoktur.

Hasan BACANLI, Prof. Dr.
Eğitimde Psikolojik Hizmetler

↶ Reply

➦ Forward

Özgeçmiş

Hava Nur AK, 1989 yılında Ankara’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara ilinde tamamladı. Ankara Atılım Üniversitesinde Psikoloji bölümü için bir yıl hazırlık okuduktan sonra dört yıl İngilizce eğitim görerek onur öğrencisi olarak mezun oldu. Eğitim sırasında üstün başarı bursları aldı. Lisans eğitimi boyunca Dr. Nafiz Körez Sincan Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi, Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı Atatürk Çocuk Yuvası, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi özgül öğrenme güçlüğü yaşayan çocuk guruplarında gönüllü ve zorunlu stajlarını tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongreleri için iki proje yürüterek sunu ve bildiri sağladı. Lisans eğitimi sonrasında Sağlık Bakanlığı Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattında üç yıl madde, alkol bağımlıları ve ailelerine yönelik danışmanlık sağladı. Bu süreçte Aile Danışmanlığı eğitimini tamamladı. 2020 senesi güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans eğitim sürecine başarı bursu alarak başladı. Yüksek Lisans zorunlu stajını Ankara Özel Umut Hastanesinde tamamladı. Yüksek Lisans programına halen devam etmektedir.

İntihal Rapor Onayı

Sosyal Kaygı ile Algılanan Ebeveyn Tutumları, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Stilleri İlişkisi

Tez3

ORJİNALLİK RAPORU

% **14**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

% **8**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr	% 4
	İnternet Kaynağı	
2	openaccess.maltepe.edu.tr	% 1
	İnternet Kaynağı	
3	acikerisim.fsm.edu.tr:8080	% 1
	İnternet Kaynağı	
4	acikbilim.yok.gov.tr	% 1
	İnternet Kaynağı	
5	Submitted to Eastern Mediterranean University	% 1
	Öğrenci Ödevi	
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)	% 1
	Öğrenci Ödevi	
7	Submitted to European University of Lefke	<% 1
	Öğrenci Ödevi	
8	Submitted to Cyprus International University	<% 1
	Öğrenci Ödevi	
9	Submitted to Beykent Üniversitesi	



Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

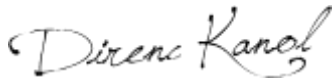
19.10.2021

Sayın Hava Nur Ak

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1116 proje numaralı ve **“Sosyal Kaygı ile Algılanan Ebeveyn Tutumları, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Stilleri İlişkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.