



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BAĞLANMA PERSPEKTİFİNDEN SOSYAL KAYGIYA YENİ BİR
YAKLAŞIM: BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ İLE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ
ROLLERİNİN İNCELENMESİ**

Kaan Alp KARAMANLI

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

BAĞLANMA PERSPEKTİFİNDEN SOSYAL KAYGIYA YENİ BİR YAKLAŞIM:
BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Kaan Alp KARAMANLI

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

TEŞEKKÜR

İlk olarak, önerilerime ve fikirlerime her zaman anlayışla yaklaşan ve onları samimi biçimde ele alan, emeğini ve iş birliğini çalışmamızdan esirgemeyen, tecrübesi ve gerçekçi yaklaşımıyla bana ve araştırmamıza gereken yönü veren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Talat Demirsöz'e tüm katkılarından ötürü minnettarım. Akademik danışmanlık sunmak ile ilgili bana harika bir rol model oldunuz, teşekkür ederim hocam.

Dr. Öğr. Üyesi Ece Varlık Özsoy'a klinik psikoloji alanına olan ilgimin farkına varmamı sağladığı, bu alanda tecrübe edinmemeye yardımcı olduğu, hem tezle hem de diğer her şeyle ilgili sorularıma vakit ayırıp bana yol gösterdiği ve tezim için veri toplamama sunduğu katkılar için çok teşekkür ederim. Sizin öğrenciniz olmak benim için bir ayrıcalıktı.

Dr. Öğr. Üyesi Başar Demir'e beni araştırma süreciyle tanıştırmakla kariyerime verdiğim yönü değiştirdiği, bana bir araştırmacı perspektifinden düşünmeyi öğrettiği ve hem teknik hem de hayatıma yön vermekle ilgili daha derin tüm sorularda yanımda olduğu ve tecrübesini aktardığı için çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. İhsan Dağ hocama hem tezle hem de diğer akademik konularla ilgili sunduğu destekleyici yaklaşım için, aktardığı tecrübeleri için ve tez jürimde yer alarak sunduğu değerli katkıları çok teşekkür ederim. Ayrıca, Prof. Dr. Ferhunde Öktem hocama doğrudan tez üzerinden olmasa da üzerinde çalıştığımız diğer metinler üzerinden verdiği geri bildirimler sayesinde daha duru ve yalın bir anlatımı benimsememe sunduğu katkılar ve tabii ki bir klinik psikolog olmakla ilgili sunduğu çok kıymetli örnek açısından teşekkür ederim. Doç. Dr. Sevginar Vatan hocama ve Dr. Öğr. Üyesi Fatma Mahperi Uluyol hocama tez jürimde yer almayı kabul ettikleri ve öğrencilik hayatım boyunca sundukları tüm diğer katkılar için teşekkür ederim.

Fatma Ekin Hüner'e, Muhammet Erdön'e, Dilara İnci'ye, Bünyamin Kahraman'a ve Muhammet Mehdi Menteş'e tezim için veri toplamamda sundukları katkılar için

teşekkür ederim. Dilara İnci'ye savunma günümde sunduğu destek için ayrıca teşekkür ederim. Ayrıca, Mustafa Mert Eren'e kendi imkanıyla erişemediğim pek çok kaynağa erişmemi sağladığı için teşekkürler. Bölüm sekreterimiz Yılmaz Koç'a süreç içerisindeki tüm bürokratik işlerde sağladığı destek için teşekkür ederim.

TUBİTAK'a (Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu) 2210-A Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında sundukları destekten ötürü teşekkür ederim.

En önemli teşekkürümü sona saklamak istedim. Küçük yaşlarımdan itibaren sorularımı ciddiyetle cevaplamaya çalışarak beni sormaya ve merak etmeye teşvik eden, bana çalışmanın değerini öğreten ve bana inanmayı her zaman sürdüren ilk öğretmenim canım annem Hatice Güneş'e her şey için minnettarım. Sen olmasaydın bunların hiçbirini yapamazdım, iyi ki varsın.

ÖZET

KARAMANLI, Kaan Alp. *Bağlanma Perspektifinden Sosyal Kaygıya Yeni Bir Yaklaşım: Bağlanma Örüntüleri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Değerlendirilme Korkularının Rollerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023.

Bağlanma örüntüleri ve değerlendirilme korkuları sosyal kaygı bozukluğunun (SKB) etiolojisinde ayrı yer tutan etmenler olarak ele alınmaktadır. Buna karşılık, farklı kuramsal arka planlara sahip etmenlerin bir bozukluğun etiolojisinde nasıl bütünlüklü bir tablo sunduğunu anlamak, bozukluğun tanı ve tedavi sürecine katkı sunabilir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada, SKB'nin bilişsel modellerinde yer alan olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerdeki olası aracı rolleri iki yol üzerinden sınanmıştır: (1) Kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye olumsuz değerlendirilme korkusunun aracılık ettiği yol ve (2) kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye olumlu değerlendirilme korkusunun aracılık ettiği yol. Çalışma 371 lisans öğrencisi katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ-KF) ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) kullanılmıştır. Aracı değişken hipotezleri Baron ve Kenny'nin adımları takip edilerek yürütülmüştür. Yapılan aracı değişken analizi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı biçimde kısmi aracı rolü oynadığı ve olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı biçimde kısmi aracı rolü oynadığı gözlenmiştir. Her iki aracılık da diğer değerlendirilme korkusu kontrol edildiği durumda dahi istatistiksel olarak anlamlı

kalmaya devam etmiştir. Yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda her iki bağlanma örüntüsü ve değerlendirilme korkusunun da sosyal kaygının pozitif yönde anlamlı biçimde özgün birer yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, kaçınan bağlanma ve sosyal kaygı arasındaki mevcut kuramsal beklentilerle uyuşmayan istatistiksel olarak anlamlı ilişkiyi yeni bir kuramsal çerçeve içerisinde açıklamaya yardımcı olabilir. Ayrıca bu sonuçlar, erken bağlanma deneyimleri sonucunda olduğu varsayılan bağlanma örüntülerinin sosyal kaygıyla ilişkisine değerlendirilme korkuları gibi bilişsel etmenlerin aracılık edebildiğini göstermektedir. Bu bilişsel araçların tespit edilebilmesi aynı zamanda erken bağlanma deneyimlerinin ve bağlanma örüntülerinin tedavide müdahale edilebilir araçlarının belirlenmesi anlamına gelebilir.

Anahtar Sözcükler

Sosyal Kaygı Bozukluğu, Bağlanma Örüntüleri, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Olumlu Değerlendirilme Korkusu, Değerlendirilme Korkuları

ABSTRACT

KARAMANLI, Kaan Alp. *A New Approach to Social Anxiety from The Attachment Perspective: An Investigation of The Roles of Fears of Evaluation in The Relationship Between Attachment Patterns and Social Anxiety*, Master's Thesis, Ankara, 2023.

Attachment patterns and fears of evaluation are considered as separate factors in the aetiology of social anxiety disorder (SAD). In this study, two hypotheses tested regarding the possible mediator roles of fears of evaluation: (1) whether the relationship between anxious attachment and social anxiety is mediated by fear of negative evaluation, and (2) whether the relationship between avoidant attachment and social anxiety is mediated by fear of positive evaluation. The study was conducted with 371 undergraduate student participants, and the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), the Experiences in Close Relationships Inventory-II (ECR-II), the Fear of Negative Evaluation Scale-Short Form (FNES-SF), and the Fear of Positive Evaluation Scale (FPES) were used. The mediation hypotheses were tested by following the steps of Baron and Kenny. Mediation analysis revealed that the fear of negative evaluation played a significant partial mediator role in the relationship between anxious attachment and social anxiety, and the fear of positive evaluation played a significant partial mediator role in the relationship between avoidant attachment and social anxiety. The mediation roles remained statistically significant even when other fear of evaluation was controlled for. It was observed that both attachment patterns and fears of evaluation variables were positively and significantly unique predictors of social anxiety. These findings may help to explain the significant relationship between avoidant attachment

and social anxiety, which is inconsistent with current theoretical expectations, in a new theoretical framework. In addition, these results show that cognitive factors such as fears of evaluation can mediate the relationship between social anxiety and attachment patterns, which are assumed to be formed as a result of early attachment experiences. Specifying these cognitive mediators may also mean identifying variables that could be addressed in cognitive therapy while being related to early attachment experiences and attachment patterns.

Keywords

Social Anxiety Disorder, Attachment Patterns, Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Fear of Negative Evaluation, Fear of Positive Evaluation, Fears of Evaluation

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
ÖNSÖZ	xvii
GİRİŞ	1
1.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. SOSYAL KAYGI	4
1.2. SOSYAL KAYGININ ETİYOLOJİK ETMENLERİ	7
1.2.1. Bağlanma Örüntüleri.....	7
1.2.1.1. Bağlanma Örüntülerinin Farklı Kavramsallaştırılmaları.....	9
1.2.1.2. Kaygılı Bağlanma.....	10
1.2.1.3. Kaçınan Bağlanma.....	11
1.2.2. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Örüntüleri.....	12

1.2.2.1. Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkilerde Bilişsel Etmenler Nasıl Bir Rol Oynuyor Olabilir?.....	15
1.2.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Sosyal Kaygı.....	16
1.2.2.3. Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Kaygı.....	17
1.2.3. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Etiyolojisi	18
1.2.3.1. Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri	18
1.2.3.1.1. Clark ve Wells'in (1995) Modeli.....	18
1.2.3.1.2. Rapee ve Heimberg'in (1997) Modeli.....	20
1.2.3.1.3. Hofmann'ın (2007) Modeli.....	21
1.2.3.1.4. Moscovitch'in (2009) Modeli	22
1.2.3.1.5. Heimberg, Brozovich ve Rapee'nin (2010) Gözden Geçirilmiş Modeli.....	22
1.2.3.2. Değerlendirilme Korkuları.....	23
1.2.3.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	24
1.2.3.2.2. Olumlu Değerlendirilme Korkusu	25
1.2.3.2.3. Olumlu Değerlendirilme Korkusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: Gerçekten Birbirinden Farklı Yapılar Mı?.....	27
1.2.4. Değerlendirilme Korkularının ve Güvensiz Bağlanma Örüntülerinin Sosyal Kaygının Etiyolojisi Açısından Bütüncül Ele Alınması.....	.34
1.2.4.1. Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Örüntüleri Arasındaki Kişiler Arası Yakınlığa Dair Farklar.....	35
1.2.4.2. Bağlanmadan Sosyal Kaygıya İki Farklı Etiyolojik Yol: Kuramsal Arka Planı ve Gereçekleri	37
1.2.4.3. Uzaklaşma Korkusu: Kaygılı Bağlanmadan Sosyal Kaygıya Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerinden Giden Yol	40

1.2.4.4. Yakınlaşma Korkusu: Kaçınan Bağlanmadan Sosyal Kaygıya Olumlu Değerlendirilme Korkusu Üzerinden Giden Yol	41
1.2.4.5. Değerlendirilme Korkularının Olası Bir Diğer Rolü: Kişiler Arası Yakınlığı Sabitlemek	44
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	45
1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	47
2. BÖLÜM: YÖNTEM	49
2.1. ÖRNEKLEM	49
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	51
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	51
2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	51
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II).....	52
2.2.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ-KF).....	53
2.2.5. Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ).....	53
2.3. İŞLEM	54
2.4. VERİ ANALİZİ	55
3. BÖLÜM: BULGULAR	56
3.1. ÖRNEKLEMİ TANIMLAYICI BULGULAR	56
3.1.1. Verilerin Analize Hazır Hale Getirilmesi ve Analizler İçin Ön Koşulların Sağlanması	56
3.1.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	56
3.1.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	57
3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİNİN SONUÇLARI	60

3.3. HİPOTEZLERİN SINANMASI.....	61
3.3.1. Hipotez 1: Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Kaygılı Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü.....	61
3.3.2. Hipotez 2: Olumlu Değerlendirilme Korkusunun Kaçınan Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü.....	63
3.3.3. Hipotez 3: Bağlanma Örüntülerinin ve Değerlendirilme Korkularının Sosyal Kaygı Üzerindeki Özgün Yordayıcılıkları.....	66
4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	68
4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	68
4.2. DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLERDEKİ ARACI ROLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	70
4.2.1. Uzaklaşma Korkusu: Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Kaygılı Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Oynadığı Aracı Rol.....	70
4.2.2. Yakınlaşma Korkusu: Olumlu Değerlendirilme Korkusunun Kaçınan Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Oynadığı Aracı Rol.....	72
4.3. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİNİN VE DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ SOSYAL KAYGIYI YORDAYICILIKLARI	73
4.4. ÇALIŞMANIN BULGULARININ KLİNİK DOĞURGULARI	74
4.5. ÇALIŞMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	75
SONUÇ	78
KAYNAKÇA.....	80
EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU.....	100

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	101
EK 3. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ.....	102
EK 4. OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÖLÇEĞİ-KISA FORMU.....	103
EK 5. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II.....	104
EK 6. OLUMLU DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÖLÇEĞİ.....	106
EK 7. ORJİNALLİK RAPORU.....	108
EK 8. ETİK KOMİSYON İZİNİ.....	110

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Örneklem Demografik Özellikleri.....	50
Tablo 2. LSKÖ, YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, ODKÖ-KF ve ODKÖ İçin Betimleyici İstatistikler.....	57
Tablo 3. Sosyal Kaygı ve Kaçınan Bağlanma Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 4. Sosyal Kaygı ve Kaçınan Bağlanma Puanlarının Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	58
Tablo 5. Kaygılı Bağlanma Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Değerlendirilmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 6. Yaş ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	60
Tablo 7. LSKÖ, YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, ODKÖ-KF ve ODKÖ Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	61
Tablo 8. Hipotez 1 ve Hipotez 2 İçin Yürütülen Aracı Değişken Analizlerinin Sonuçları.....	66
Tablo 9. Sosyal Kaygıyı Yordayan Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

- Şekil 1.** Olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide oynadığı aracı değişken rolü.....63
- Şekil 2.** Olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide oynadığı aracı değişken rolü.....65

ÖNSÖZ

Tezin takip eden sayfalarında psikoloji biliminin klinik psikoloji uzmanlık alanının terminolojisiyle yazılmış teknik kısımlar göreceksiniz. Bu dil, bilimin ortak tanımlar üzerinde çalışabilmesi için gerekli gibi gözükmekte. Bu yolla, aynı önerme farklı şartlarda, zamanlarda, örneklerde ve bağlamlarda sınanabilir. Böylece, bilimin temel ayaklarından olan bilimsel bilginin birikmesi ve daha sonra o birikimin damıtılması için zemin hazırlanmış olur. Buna karşılık, eğer fayda sunmak bilimin amaçlarından biri olarak belirlenmişse, elde edilen sonuçların günlük hayatta neye karşılık geldiği göz ardı edilmemelidir. Bu tezin ele aldığı konu, tüm terimler bir kenara bırakıldığında, geri döndürülemez biçimde yalnızca bir kez deneyimlemekle mahkum olduğumuz ve ödüllendirildiğimiz yaşamda, bizi hayatta tutmayı amaçlayan korkularımız ile bizi hayatta tüm potansiyelimizi gerçekleştirmeye iten itkilerimiz arasındaki bitmeyen savaşın kendisidir. İkincisi, yani bizi daima ileri ittiğini varsaydığımız itkiler bu tez çerçevesinde bilimsel kanıtlarla desteklenemez. Ancak ilkinde döndüğümüzde, yani hayatta kalmak için hayatımızı yaşamama pahasına korkularımıza teslim olmaya baktığımızda, bunun bir ‘psikolojik bozukluk’ olarak isimlendirilmesi bu konuda okuyucuya bir fikir verebilir. Bu tezde çok daha ayrıntılı ele alınacak olan sosyal kaygı bozukluğu, bahsi geçen korkulardan sadece biri; ancak belki de en yaralayıcı ve en kısıtlayıcı olanlarından. Utangaçlık, çekingenlik veya kendi kültürümüz içinde ‘efendilik’ gibi pek çok farklı şekilde adlandırılacak sosyal kaygı, toplumca her zaman öyle kabul görmemesine karşın önemli bir psikolojik bozukluktur. Bozukluk, bireyin okul başarısını, iş başarısını, romantik yaşantılarını, arkadaşlık kurma kapasitesini ve hayatındaki pek çok diğer alanı derinden etkiler. Toplumun neredeyse her ferdi kendini sosyal kaygı deneyimleyen kişiye çeşitli tavsiyeler verme zorunluluğu altında hisseder: ‘Dışarı çık, insanlarla konuş, sosyalleş, yeni şeyler dene’. Özünde iyi niyetli olan ve bozukluğa sahip olmayan bireyler için kulağa gayet normal gelen bu günlük uğraşlar, sosyal kaygılı bireyler için hayatlarındaki en zorlu deneyimleri ifade ediyor olabilir.

Sosyal kaygıyı derinlemesine ele almadan önce, okuyucuyu kendini sosyal kaygılı birey yerine koymaya davet ediyorum. Hayatınızda yaşadığımız en büyük, en azılı korkuyu düşünün: Kalbinizin yerinden çıkacakmış gibi çarptığı, ellerinizin ve ayaklarınızın hiç

kan kalmamışçasına buz kestiği, zihninizde korku dolu düşüncelerin uçtuğu ve neredeyse psikolojik bir acıyı gövdenizin orta yerinde hissettiğiniz o an. Düşünün ki, böyle bir korkuyu ya da buna çok yakın bir korkuyu insanlarla her etkileşime girdiğinizde, sosyal bir performans sergileyeceğinizde veya yeni biriyle tanışacağınızda deneyimliyorsunuz. Bırakın biriyle gerçekten tanışmayı, sadece tanışma ihtimali karşısında bile kendinizi kaçmak zorunda hissettiğiniz bir kapana doğru ilerliyorsunuz gibi hissediyorsunuz: Nasıl da sosyal beceriksizliğinizle her şeyi mahvedeceğinize dair çeşitli senaryolar ve görüntüler gözünüzün önünden geçip duruyor. Peki ya sosyal etkileşimden veya performanstan sonra kurtulabiliyor musunuz? Büyük ihtimalle hayır, performansınızın nasıl olduğuna dair çok ayrıntılı ancak bir o kadar da eleştirel bir değerlendirmeyi pek de net hatırlamadığımız anlara dayanarak yapıyorsunuz. Yoğun bir utanç, kaygı, diğer insanların sizin hakkınızda olumsuz düşünmesine sebep olduğunuz varsayımından doğan bir suçluluk yakanızı bırakmıyor. Bütün bu bahsedilen süreçlerin terminolojik isimleri var: Olay öncesi işleme, çarpıtılmış olumsuz benlik imgesi, kendine odaklanmış yanlış dikkat süreçleri, olay sonrası işleme vs. Tezin takip eden kısmında bu terminolojinin kullanıldığını göreceksiniz ancak bu sizi yanıltmasın: Ele alınanlar insan deneyiminin ta kendisi.

Sosyal kaygılı bireyleri potansiyellerini gerçekleştirdikleri bir hayat yaşamaktan alıkoyan ‘’korku duvarının’’ yükselişine dair bağlanma kuramına dayanan bir hipotezi sınamak bu tezin ana amacıdır. Diğer bir deyişle sosyal kaygılı bireylerin, böyle bir kaygıyı deneyimlemeyenler için oldukça gündelik gözükken olaylar karşısında deneyimledikleri tüm olumsuz bedensel, bilişsel ve duygusal farklılıkların kaynaklarının neler olabileceği bu tezin konusu olacaktır. Fakat başlangıçta belirtmek daha iyi olabilir: Bu tez çalışması deneysel bir kurulumu içermiyor. Yani aracılık modelinden doğan, değişkenler arasında bir öncelik ve sonralığa, bir yöne işaret eden çıkarımlar deneysel bir nedensellik ile karıştırılmamalıdır. Bu açıdan, bu çalışmayı bağlanma kuramının sosyal kaygının gelişmesinde oynadığı rolü tamamıyla sınavan bir çalışmadan ziyade, daha fazla çalışmanın üzerine kurulabileceği bir alan yaratmaya çalışan öncü bir çalışma olarak görmek daha isabetli olacaktır.

GİRİŞ

‘‘Ne olduğunu, ne olmayı seştiğini ve yaptığın Şeylerin önemini hatırlamalısın. İnsanoğlunun askeri olmayan ve tarih sayfalarına geçmeyen savaşları, yenilgileri ve zaferleri vardır. Ne yapacağına karar verirken bunu hatırla.’’

-John Williams, Stoner romanından bir kesit (1965, s. 34)

İnsan türünün hayatta kalımında ve gelişip ilerlemesinde gruplar halinde esnek fakat iş birliği içerisinde yaşayabilme becerisinin önemli yer tuttuğu varsayılmaktadır (Gilbert, 2001). Bu doğrultuda evrim sürecinin insan türünü topluluk içerisinde işlevsel bir yaşam sürmeye yönelik bir seşilim baskısına maruz bıraktığu ileri sürülmektedir (Buss, 2009). Bunun anlamı, grupla uyum içerisinde yaşayabilmek için gerekli becerileri gösteremeyen bireylerin sosyal hiyerarşide statü kaybına uğraması, yalnızlaşması ve en sonunda gruptan tamamen dışlanmasıdır. İnsanı hayatta tutacak modern sistemlerin ve alt yapıların olmadığı bir çevrede (yani temel olarak insanlığın evrimleştiği çevrede) bunun anlamı git gide daha az kaynağa erişebilmek olacaktır. Bunun sonucu ise üreme ve hayatta kalma şansının git gide düşmesidir. Diğer bir deyişle, toplumla uyumsuzluk göstermesine sebep olan özelliklere sahip bireylerin genlerini gelecek nesillere aktarma şansının düşük olduğu varsayılmaktadır (Buss, 2009). Tüm bunlar sosyal kaygı bozukluğu ile nasıl ilişkilidir?

Toplumla uyumsuzluk gösteren bireylerin doğal seşilim baskısı altında gen havuzundaki etkinliklerini kaybetmeleri demek, topluma uyum göstermek için gerekli özelliklere sahip bireylerin gen havuzunda avantajlı konuma gelmeleri demektir (Gilbert, 2001). Uyumlu biçimde, bireyin toplum içindeki konumunun insan nörofizyolojisinde kapsamlı bir karşılığı olduğundan söz edilebilir. Öyle ki, hücre düzeyindeki pek çok nörotransmitter etkinliği dahi bireyin toplumsal statüsüyle ilişkili gerçekleşiyor gibi gözükmektedir: Hiyerarşide yukarı çıkmayı sağlayacak galibiyetler dopamin ve serotonin düzeylerini yükseltirken mağlubiyetlerin ise tersi etki yaptığu üzerinde durulmuştur (Janet ve ark., 2022; Lee ve Goto, 2018; Watanabe ve Yamamoto, 2015). Bunun yanında, psikoloji alanında ele alınan benlikle ilişkili bazı yapılar da sosyal statü ile ilişkili gibi gözükmektedir. Örneğin, öz saygının evrimsel açıdan bireyin sosyal hiyerarşideki konumunu takip eden bir ‘‘gösterge’’ olarak işlev gösterdiği

üzerinde durulmuştur (Buss, 2004). Ek olarak, bireyin iyilik hali ve benlik kavramı gibi psikolojik yapıların da sosyal konumla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Hong ve ark., 2022; Rose ve Vogel, 2020). Sonuç olarak sosyal açıdan uyum sağlamamız ve sürdürmemiz için içimizde nörofizyolojik ve bilişsel açıdan katmanlı bir sistem işlev gösteriyor gibi gözükmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunda ise bu sistem, sosyal konumda yaşanan dalgalanmalara aşırı duyarlı hale geliyor olabilir. Diğer bir deyişle, birey sosyal konumundaki herhangi bir değişimi (olumlu değişimler de dahil) tehdit olarak algılıyor gibi gözükmektedir (Gilbert, 2001). Bu aşırı duyarlılık, birtakım mizaç özellikleri (ör. Davranışsal ketlenme, Spence ve Rapee, 2016) ve yaşantıların (ör. Zorbalık yaşamak, Wong ve Rapee, 2015) bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilir.

Evrimsel yaklaşımdan bakıldığında, sosyal kaygının bireyin sosyal konumunu sabitlemeye yönelik mekanizmanın aşırı duyarlılaşması olduğu ileri sürülmüştür (Gilbert, 2001). Birey, sosyal hiyerarşideki konumunu sabitleyerek ne topluluktan dışlanacaktır ne de hiyerarşideki daha güçlü diğerleri tarafından tehdit olarak görülecektir (Gilbert, 2001). Eğer oyun hayatta kalmaksa, kazanmanın yolu bazen az ile yetinmek olabilir. Fakat sosyal hiyerarşi basamaklarında konumu sabitlemek sosyal kaygıya dair yapılabilecek tek etiyolojik açıklama mıdır? Bu tez çalışması, sözü geçen evrimsel açıklamaya benzer ancak farklı bir noktadan kök alan bir açıklamayı sınayacaktır: Bağlanmadan sosyal kaygıya giden etiyolojik yolların oluşturulması ve sınanması.

Bu tez çalışması, kökünü evrimsel süreçten alan ve birer hayatta kalma stratejisi oldukları varsayılan bağlanma örüntülerinin sosyal kaygı ile ilişkilerinde iki bilişsel etmenin aracı rolünü sınayacaktır: Olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu. Bu etiyolojik yolların sınanması pek çok açıdan fayda sunabilir. Öncelikle, güvensiz bağlanma örüntüleri sosyal kaygı için etiyolojik risk etmenlerinden kabul edilmesine karşın klinik pratikte müdahale edilebilecek aracı değişkenler yeterince araştırılmamıştır. Yürütülecek bu çalışmayla, sosyal kaygı bozukluğunun bilişsel davranışçı terapisinde odaklanılan değerlendirilme korkularının oynadıkları aracı rol incelenmiştir. Böylece klinisyenler için güvensiz bağlanma

deneyimleri ve örüntüleri ile günlük hayatta gözlenen belirtiler arasındaki bağlantıyı sağlayan ve müdahale edilebilecek değişkenler ortaya konmuş olacaktır.

Klinik pratik açısından taşıdığı bu önemin yanında bu tez çalışması aynı zamanda alanyazında uzun süredir tekrarlı biçimde ortaya konan ancak mevcut kuramsal beklentilerle uyuşmayan bir bulgunun açıklanmasına yardımcı olabilir: Kaçınan bağlanma örüntüsünün sosyal kaygı ile gösterdiği ilişki. Sosyal kaygının bağlanma kuramı temelinden değerlendirildiği modelinde Vertue (2003) yalnızca kaygılı bağlanmayı sosyal kaygı için risk etmeni olarak görürken kaçınan bağlanmayı görmemiştir. Benzer bir varsayım başka çalışmalarca da ileri sürülmüştür (Eng, Heimberg, Hart, Schneier ve Liebowitz, 2001). Bu beklentinin sebepleri tezin ilerleyen kısımlarında tartışılacaktır ancak bu noktada kaçınan bağlanmanın tüm varsayımlara karşın sosyal kaygıyla ilişkili bulunduğu vurgulanması gerekmektedir. Bu tez çalışması, kaçınan bağlanan bireylerin yaşadıkları yakınlaşma korkusunu olumlu değerlendirilme korkusu aracılığında açıklayarak sosyal kaygı ile kaçınan bağlanma örüntüsü arasındaki ilişkiye dair yeni bir açıklama sunmayı hedeflemektedir. Bu açıklama, değerlendirilme korkularının yalnızca sosyal statüyü sabitleyici rollere sahip olmadığı, aynı zamanda kişiler arası yakınlığı da sabitleme işlevi gördükleri varsayımından kök almaktadır.

Bağlanma deneyimleri bireyin kişiler arası yakınlığa dair inanç, beklenti, kural ve hedeflerini etkileyebilir (Bowlby, 1973). Temel olarak kaçınan bağlanmanın yakınlaşmayı önleme, kaygılı bağlanmanın ise uzaklaşmayı önlemeye yönelik inanç, hedef ve stratejilerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Selçuk ve ark., 2005). Değerlendirilme korkuları ise bu yakınlaşma-uzaklaşma süreçlerinde aracı rol oynuyor olabilir. Olumlu değerlendirilme korkusu yakınlaşma sürecini başlatacak deneyimlere dair içsel bir uyarı işlevi görüyor gibi gözükmektedir. Buna karşılık olumsuz değerlendirilme korkusu ise uzaklaşma ile sonuçlanacak deneyimlere dair duyulmaktadır. Bu ikiliğe dayanarak çalışmada iki temel hipotez sınanacaktır: (1) Kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide olumlu değerlendirilme korkusu aracı rol oynamaktadır ve (2) kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusu aracı rol oynamaktadır.

Bu çalışma bahsi geçen hipotezleri ilk defa sınavarak alanyazına katkı sunacaktır. Bunun yanında, bu çalışmanın bulguları sosyal kaygının etiyolojik modellerinin kültürler arası geçerliğini sınamak açısından da önemlidir. Öyle ki yapılan bazı çalışmalar, Batılı toplumlar üzerinde yürütülen çalışmalarla ortaya konan sosyal kaygının bilişsel kuramlarının doğu kültürleri için birebir geçerli olmayabileceğini göstermiştir (Okawa ve ark., 2021). Etiyolojik modelin varsayımlarının bir diğer kültürde geçerli olmamasının tedavi süreciyle ilgili önemli çıktıları da olacaktır. Bu sebeple, sosyal kaygının etiyolojik modellerine dayanan tedaviler Türk kültürüne aynen geçirilmeden önce bu modellerin varsayımlarının sınanması gerekmektedir. Bu çalışma yazarın bilgisi dahilinde, sosyal kaygı, bağlanma örüntüleri ve değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkileri inceleyen ilk çalışmadır.

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. SOSYAL KAYGI

Sosyal kaygı bozukluğu, sosyal değerlendirilme olasılığının ortaya çıktığında gözlenen sürekli, belirgin ve durumla orantısız kaygıyla tanımlı bir kaygı bozukluğudur (American Psychiatric Association, 2013). Bu kaygının, değerlendirmenin olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız biçimde, yalnızca değerlendiriliyor olmaktan kök aldığı ileri sürülmüştür (Weeks ve Howell, 2012). Yaygınlığına bakıldığında ise sosyal kaygı bozukluğu, kaygı bozuklukları içerisinde en sık karşılaşılan ikinci bozukluk olarak nitelendirilmiştir (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky ve Wittchen, 2012). Bu bozukluğun Amerika Birleşik Devletleri'nde %7 ile %13 arasındaki bir yaygınlıkta olduğu ve ortalama 15 milyon kişiyi etkilediği ortaya konulmuştur (Furmark 2002). Türkiye'de ise, Ruh Sağlığı Profili çalışmasında sosyal kaygı bozukluğunun 12 aylık yaygınlığı yalnızca %1.8 olarak bulunurken (Kılıç, 1998), diğer çalışmalar bu oranın üniversite öğrencilerinde %9.6 ile %21.7 arasında değiştiğini ortaya koymuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç, Akyüz, Doğan, ve Kuğu, 2004). Sosyal kaygının yaygınlığı ile önemli bir diğer nokta bozukluğun kategorik veya boyutsal ele

alınmasıyla ilişkilidir. Alanyazında sosyal kaygının; hafif şekli utangaçlık, orta-yüksek şekli sosyal kaygı bozukluğu ve en şiddetli şekli kaçınan kişilik bozukluğu olacak şekilde devamlılık gösteren bir boyutta değerlendirilmesinin daha uygun olduğu üzerinde durulmuştur (Rapee ve Spence, 2004; Brook ve Schmidt, 2008). Bu boyutsal devamlılık temel alındığında, tanı eşiğinin altındaki seviyelerde sosyal kaygı yaşayanların ve hatta utangaç olarak nitelenen bireylerin de dahil edilmesiyle bu sayı daha da yükselebilir (Henderson, Gilbert ve Zimbardo, 2001).

Sosyal kaygı bozukluğu, yaygın gözlenmesine ek olarak bireysel ve toplumsal açıdan önemli bedellere sahip gibi gözükmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı olan bireylerin hayat kalitelerinin düştüğü (Alonso ve ark., 2004; Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Müller ve Liebowitz, 2000), psikiyatrik tanı almamış bireylere göre maddi açıdan daha bağımlı oldukları (Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman, 1992) ve işteki üretkenlik seviyelerinin azaldığı (Wittchen ve ark., 2000) gösterilmiştir. Üstelik, sosyal kaygı bozukluğu tanısı konmuş kişilerin diğer kaygı bozukluklarına sahip kişilerle karşılaştırıldıklarında bile arkadaşlık kurmada sorun yaşama, yalnız yaşama ve bekar kalma ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Lochner ve ark., 2003; Rapaport, Clary, Fayyad ve Endicott, 2005). Bunun yanında, tanı eşiğinin altında sosyal kaygı gösterenlerin de sosyal kaygı belirtileriyle ilgili zorluklar yaşadıkları üzerinde durulmuştur (Essau et al. 1999). Sosyal kaygı bozukluğunun bireysel düzlemde yarattığı bu işlev kayıplarının ve bedellerin toplumsal düzlemde ekonomik karşılıkları da bulunmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun da içinde olduğu kaygı bozukluklarının toplam sağlık harcamalarının %2'sinden fazlasına sebep olduğu ve hem dolaysız hem de dolaylı olarak sebep olduğu kayıpların toplamda toplam gayri safi yurtiçi hasılanın (GSYİH) %0.40'ından fazla olduğu ortaya konulmuştur (Konnopka ve König, 2019). İlk bakışta küçük gözükse de bu oranların 2016 yılında OECD ülkelerinin yıllık sağlık harcamaları ve GSYİH'si temel alındığında sırasıyla 135 milyar dolara ve 240 milyar dolara, yani toplam 375 milyar dolara karşılık geldiği görülmektedir (Konnopka ve König, 2019).

Yüksek yaygınlık oranı ve sebep olduğu bireysel ve toplumsal kayıplar birlikte ele alındığında sosyal kaygı bozukluğu önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Tüm bunların yanında, bozukluğun herhangi bir tedavi uygulanmaması durumunda kendiliğinden iyileşme oranları düşüktür (Bittner ve ark., 2007). Buna karşılık tedavi, ortalama olarak bozukluğun ortaya çıkışından 16 sene sonra aranmaktadır (Wang ve ark., 2005). Bu, bahsi geçen bireysel ve toplumsal kayıpların toplumun önemli bir kısmınca ortalama 16 sene deneyimlenmesi anlamına gelmektedir. Bu şartlar altında bozukluğun tedavisi daha da önem kazanmaktadır çünkü yıllar boyu süren bu kısır döngüden çıkış tedavinin başarısına bağlı gibi gözükmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) sosyal kaygı bozukluğu için birincil tedavi olarak önerilmektedir (NICE, 2013). Yürütülen çalışmalar sosyal kaygı tedavisinin altın standardı olarak kabul edilen BDT'nin %50 civarlarında etkililik oranlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur (Heimberg ve ark., 1998). Bu oranlar umut verici olmakla birlikte mevcut yöntemlerin gelişimi için hala bir alan olduğunu ortaya koymaktadır (Ng ve Abbott, 2014). Tedavideki bu gelişim nasıl sağlanabilir? Bir yolu, tedavinin mevcut bileşenlerine odaklanmak ve onları tedavi uyumunu artıracak şekilde geliştirmeye çalışmaktır. Ancak tek yol bu değildir; bozuklukların etiyojilerinin daha isabetli ve bütünlüklü anlaşılması, bu anlayışın üzerine kurulan kanıt temelli tedaviler için birincil önem taşımaktadır (Clark, 2004).

Kişiler arası ilişkilerde önemli rol oynadığı farklı çalışmalarda tekrarlı biçimde ortaya konan bağlanma örüntüleri, sosyal kaygının etiyojisinde yer tutan etmenlerden biridir (Vertue, 2003). Bağlanma örüntüleri sosyal kaygının farklı etiyojik yollarının anlaşılması için faydalı bir çerçeve sunabilir. Bağlanma örüntülerine dair kuramsal varsayımlar sosyal kaygının etiyojisinde bilişsel ve evrimsel etmenlerle etkileşerek rol oynayabileceğini göstermektedir (ör. Kuramdaki, bakım verenle ilksel deneyimler sonucunda kişinin kendine, diğerlerine ve ilişkilere dair modeller oluşturduğu, bu modellerin inanç, beklenti ve kural düzeyinde çıktılarının olduğu ve tüm bu çıktılarının diğerleriyle kurulan ilişkileri temelden etkilediği varsayımı; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Manning ve ark., 2017). Bu doğrultuda, bağlanma örüntülerinin sosyal kaygıyla ilişkilerinin bilişsel kuram ile bütünleştirilerek anlaşılmasının, bozukluğa dair anlayışımızı geliştirebileceği söylenebilir. Bu tez çalışması, bahsi geçen ilişkileri daha derinlemesine incelemek ve sonucunda daha bütünlüklü bir tabloya ulaşmak için

bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide iki temel bilişsel etmenin rolünü incelemiştir: Olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu.

1.2. SOSYAL KAYGININ ETİYOLOJİK ETMENLERİ

1.2.1. Bağlanma Örüntüleri

Temelini evrimsel yaklaşımdan alan bağlanma kuramı (Simpson, 1999), çocuğun hayatta kalma şansını artırmak için birincil bakım verenin davranışlarına uyumlandığını, bu doğrultuda kişiler arası ilişkilerine rehberlik edecek bir örüntü kılavuzunun oluştuğunu ileri sürmektedir (Bowlby, 1973). Çocuk, ihtiyaçlarına bakım verenden gelen tepkilere göre farklı bağlanma örüntüleri geliştirse de tüm bağlanma örüntülerinde ulaşılması hedeflenen amaç aynı olarak varsayılmaktadır: Güvenlik hissinin sağlanması (Bowlby, 1973; Park, Crocker ve Mickelson, 2004). Bu açıdan, bireyler arasında farklı bağlanma örüntülerinin gözleniyor olması, herhangi bir bağlanma örüntüsünün adaptif etkisinin çocuğun içine doğduğu ve içinde büyüdüğü şartlardan bağımsız olarak değerlendirilemeyecek olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle, evrimsel açıdan işe yarayan tek bir bağlanma örüntüsü yoktur; aynı örüntü bir çocuk-bakım veren ilişkisinde uyumlanmayla sonuçlanırken ötekinde işlevsiz kalabilir (Vertue, 2003). Aslında bu, niçin “en sağlıklı” bağlanma örüntüsü sayılan güvenli bağlanmanın dışında güvensiz bağlanma örüntülerinin de gözlendiğini açıklayabilir: Çocuğun ihtiyaçlarının istikrarsız karşılandığı veya göz ardı edildiği ortamlarda yine de güvenli bağlanma örüntüsünün gösterilmesi hayatta kalma şansını düşürebilir (Vertue, 2003). Peki, bağlanma örüntüleri çocuğu yalnızca belli bir yaşa kadar hayatta tutmakta mı rol oynarlar? Çocuğun kendisine, dünyaya ve ilişkilere dair çıkarımlar yapmasını ve bu çıkarımlar doğrultusunda davranmasını sağlayan örüntüler, artık çocuk bir yetişkin olduğunda, yani kendi başının çaresine bakabilir hale geldiğinde tamamıyla yok mu olurlar? Bulgular durumun öyle olmayabileceğini göstermektedir.

Bağlanma deneyimlerinin, oluşan içsel bağlanma temsilleri üzerinden bireyin kendisine, diğer insanlara ve ilişkilere dair inançları, beklentileri ve kuralları etkilediği ileri sürülmektedir (Bowlby, 1969; Collins ve Read, 1990). Hatta bu içsel model ve

temsillerin bilişsel şemalar olduğu, bireyin kendine dair öz-yeterlik inançlarını, öz-değerine ve diğerlerinin bireyin ihtiyaçlarına karşı duyarlılıklarına yönelik inançlarını içerdikleri varsayılmaktadır (Collins ve Read, 1994). Bu temsillerin yetişkinlikte etkisini gösterip göstermediğine dair bulgular ne göstermektedir? Aksini gösteren bazı bulgular bulunmakla birlikte (Belsky, Campbell, Cohn ve Moore, 1986; Thompson, Lamb ve Estes, 1982), bulguların ekseriyeti bağlanmanın zaman içerisinde istikrarını koruduğu şeklindedir (Allen, McElhaney, Kuperminc ve Jodl, 2004; Riggs, 2010; Main ve Weston, 1981; Opie ve ark., 2020; Hamilton, 2000). Burada ölçümün güvenilirliğinden ayırt edilmesi gereken bir nokta, evrimsel açıdan işlevsel olduğu varsayılan bağlanma örüntülerinin, uyumu artırmak için bazı dönüştürücü deneyimlerden sonra değişebilmesidir (McConnell ve Moss, 2011). Erken dönemdeki bağlanma deneyimleriyle uyuşmayan çok sayıda deneyim sonucunda kişinin bağlanma örüntüleri değişebilir (Cicchetti, Toth ve Lynch, 1995). Bunlardan ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyn ile büyüme, bir aile üyesinin ölümcül bir hastalığa yakalanması, bir aile üyesinin ölümü gibi yaşantılar bağlanmanın güvensizlik lehine değişiminde rol alan deneyimler olarak tespit edilmiştir (Hamilton, 2000; Waters, Merrick Treboux, Crowell ve Albersheim, 2000; Weinfeld, Sroufe, ve Egeland, 2000).

Bağlanmanın çocuktan yetişkinliğe istikrarını koruyan bir yapı olduğu varsayıldığında dahi geriye bağlanma örüntülerinin sosyal kaygı ile ilişkisine dair önemli bir uyuşmazlık kalmaktadır. Bu uyuşmazlık, bağlanma örüntülerinin sadece yakın ilişkileri etkilediğinin varsayılmasından, buna karşılık sosyal kaygının yakın olunmayan kişilerle deneyimleniyor olmasından kaynaklanmaktadır (Vertue, 2003). Bağlanma kuramını sosyal kaygının etiolojisiyle bütünleştiren Vertue (2003), bu görünürdeki uyuşmazlığın aslında yanlış bir kavramsallaştırmanın sonucu olduğunu ileri sürmüştür. Buna göre, bağlanma örüntülerinin içerdiği, bireyin kendine, diğerlerine ve ilişkilere dair genel inançları, yakınlığın her düzeyinde farklı davranışsal stratejiler, kurallar ve beklentiler olarak kendini göstermektedir (Vertue, 2003). Bunun anlamı, yakınlığın aşamaları değiştikçe farklılaşan bilişsel ve davranışsal dışa vurumların yalnızca görünüşte farklılaştığı ve altta yatan temel bağlanma inançlarının bir ürünü olduğudur (Vertue, 2003). Bu çerçevelendirme, güvensiz bağlanma örüntülerinin sosyal kaygı için bir risk etmeni olduğunu tekrar tekrar gösteren çalışmaların ötesine geçerek bu

bulguların niçin var olduğuna dair bir açıklama sunmaktadır. Peki bahsedilen güvensiz bağlanma örüntüleri ile kastedilen nedir?

1.2.1.1. Bağlanma Örüntülerinin Farklı Kavramsallaştırılmaları

Bağlanma örüntülerinin sınıflandırılması, kuramsal kavramsallaştırma ve ölçüm şekline göre önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. Örneğin, bazı kuramsal yaklaşımlar bağlanma deneyimleri sonucunda oluştuğu varsayılan kendine ve diğerlerine dair içsel modellerin olumlu ve olumsuz olmasına göre dört temel bağlanma örüntüsü oluştuğunu savunmuştur: Güvenli, kaçınan, kaygılı ve korkulu (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Buna karşın bazı başka sınıflandırmaların korkulu bağlanma tanımlamasını içermeyerek üç temel bağlanma örüntüsü önerdiği görülmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters, ve Wall, 1978; Erzen, 2016). Kuramsal açıdan bağlanma örüntülerinin çocukluktan yetişkinliğe aktarılan ve etkisini sürdüren yapılar olduğu varsayılmasına karşın bahsi geçen sınıflandırmaların yetişkinlikte düşük güvenirlilik göstermesi bu sınıflandırmalar hakkında soru işaretleri doğurmuştur (Fraley, Waller ve Brennan, 2000; Sümer ve Güngör, 1999). Bu düşük güvenirliliğin üstesinden gelmek için iki farklı yol izlenmiştir. İlki bağlanmayı yalnızca güvenli ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki kategoriye ayırmayı içermektedir (Varlık Özsoy, 2015). Bu yaklaşım güvenirlilik açısından istenen sonucu verse de bedeli güvensiz bağlanmanın çeşitlerinin temsil edilmemesi olabilir. İkinci bir yol daha farklı bir yaklaşım ile bağlanmayı boyutsal bir düzlemde değerlendirmiştir (Fraley ve ark., 2000). Burada ilginç olan, kategorik yaklaşımın bir kenara bırakılması ile birlikte güvenli bağlanma tanımlamasının da bir kenara bırakılmasıdır. Buna göre, her birey hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma örüntülerine belli ölçüde sahiptir: Bazıları her ikisinin düşük seviyelerini gösterebilir, bazıları birinde bazılarıysa ikisinde de yüksek seviyeler gösterebilir. Bu yaklaşım, gözlenen bu kişilerarası çeşitliliğin keyfi oluşturulan kesme noktalarına dayanarak sınıflandırılmasını önlemektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Günümüzde bağlanmanın kavramsallaştırılmasında ve ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan bu yaklaşım ile bağlanma artık kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki temel boyutta değerlendirilmektedir (Selçuk ve ark., 2005).

Peki bu iki örüntü hangi özellikleri kapsamaktadır? Temel olarak bu iki örüntü bağlanma sisteminin etkinleştirilmesi açısından bir zıtlığı temsil etmektedirler: Kaygılı bağlanma örüntüsü önemli diğerleriyle psikolojik mesafeyi en aza indirmek için bağlanma sisteminin aşırı aktivasyonunu içerirken kaçınan bağlanma örüntüsü özerk alanını savunmak ve diğerlerinden gelmesi olası zararlardan kaçınmak adına bağlanma sisteminin düşük aktivasyonunu (deactivation) içermektedir (Mikulincer ve Florian, 2001; Selçuk ve ark., 2005). Bu örüntülerin özelliklerine dair alanyazın daha ayrıntılı biçimde takip eden kısımlarda ele alınacaktır.

1.2.1.2. Kaygılı Bağlanma

Bağlanma kuramına göre, ilk bakım veren ile kurulan ilişki sonucunda çocuk benliğine ve diğerlerine dair içsel çalışan modeller geliştirir (Bowlby, 1973; Sümer ve Güngör, 1999). Bu içsel çalışan modeller bireyin benlik değerine ve diğerlerine dair beklentilerini ve inançlarını içerir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bunun yanında ilişkilere dair inançlar, beklentiler ve ilişkilerde ulaşılması amaçlanan hedefler de içsel çalışan modellerin kapsamı dahilindedir (Collins ve Read, 1990). Bağlanma alanyazınında kaygılı bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin benliklerine dair daha olumsuz içsel çalışan modellerinin ve diğerlerine dair daha olumlu içsel çalışan modellerinin olduğu ileri sürülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Buna göre kabaca birey, diğerlerinin yakınlığına ve onayına ihtiyaç duyar, bu ihtiyacını karşılamak amacıyla diğerleriyle duygusal yakınlığı koruyacak stratejiler kullanır (Selçuk ve ark., 2005; Set, 2019). Bununla birlikte, benlik modelinin olumsuz olması bireyin bu çabasında başarısızlığa uğrama beklentisine yatkın olmasına sebep olabilir ve hedeflediği yakınlığın kurulduğuna dair tekrar tekrar güvence arayışına girmesine sebep olabilir (Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy, 2005; Selçuk ve ark., 2005). Kuramsal savlarla uyumlu biçimde kaygılı bağlanmanın reddedilmeye karşı artmış duyarlılıkla ve artmış güvence arayışıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Clark ve ark., 2020; Set, 2019).

1.2.1.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin benliklerine dair daha olumlu içsel çalışan modellerinin olduğu ancak diğerlerine dair daha olumsuz içsel çalışan modellerinin olduğu öne sürülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bunun bilişsel ve davranışsal karşılığı nedir? En genel anlamda kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin yakın ilişkilere daha az yatırım yapıp, aksine yeterliklerini güçlendirmeye daha fazla yatırım yaptıkları üzerinde durulmuştur (Hepper ve Carnelley, 2012). Bunun yanında kaçınan bağlanan bireylerin öz saygılarını korumanın bir yolu olarak diğer insanlarla aralarında belli bir psikolojik mesafeyi korudukları ileri sürülmüştür (Man ve Hamid, 1998). Bu hipotezle uyumlu biçimde kaçınan bağlanan bireylerin yakınlıktan rahatsız olduğu (Mikulincer ve Shaver, 2007), diğerlerinin onayına daha az önem verdikleri (Park ve ark., 2004; Selçuk ve ark., 2005) ve kendilerini partnerlerine daha az açtıkları ortaya konulmuştur (Collins ve Read, 1990; Mikulincer ve Nachshon, 1991). Bu açıdan, kaçınan bağlanma örüntüsünün kişiler arası ilişkilerde kaygılı bağlanma örüntüsünün zıttı yönünde konumlandığı söylenebilir.

Özellikle kaçınan bağlanma örüntüsünün diğerlerinden bağımsızlığı ve diğerleriyle azalmış yakınlığı içerdiği düşünüldüğünde, bu örüntünün bakım verenle ilişkiyi sürdürmede ne gibi bir uyumsal işlev taşıyor olabileceği sorgulanabilir. Ancak öyle ki, bazı durumlarda çocuğun bakım verenle ilişkisini sürdürebilmesinin tek yolu onunla ilişkisini en az yakınlık seviyesinde tutmak olabilir. Bu azalmış yakınlık bakım vereni tamamen kaybetmekten daha işlevseldir (Cassidy, 1994). Fakat bağlanma kuramının varsayımlarıyla uyumlu biçimde bu örüntü etkisini yetişkinlikte de sürdürerek yaklaşmanın daha az ödüllendirici olarak algılanmasıyla ilişkili bulunmuştur (Spielmann, Maxwell, MacDonald ve Baratta, 2013). Hem kaygılı hem kaçınan bağlanma örüntülerinin bu süreğen etkileri yetişkinlikte kişiler arası alanlarda sorunlara sebep olabilir ve daha uç durumlarda, sosyal kaygı bozukluğu gibi kişiler arası sorunlarla tanımlı bazı bozuklukların ortaya çıkışında rol oynayabilir (Manning ve ark., 2017).

1.2.2. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Örüntüleri

Bağlanma kuramıyla ilişkili temel sayıltı, bağlanma örüntülerinin yakın ilişkileri etkilediği yönündedir (Bowlby, 1969). Buna karşın, bireyin sosyal kaygıyı çoğunlukla tanımadığı veya samimi olmadığı insanlarla bir aradayken deneyimlediği varsayılmaktadır (Vertue, 2003). O halde, bağlanma örüntüleri sosyal kaygı bozukluğunun etiolojisinde nasıl yer edinebilir? Öncelikle, sosyal kaygının bireyin yakın olarak kabul ettiği kişilerle de ortaya çıkabildiğini ve onlarla ilişkilerini etkilediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Vertue, 2003). Bunun ötesinde, bağlanma deneyimleri sonucunda oluştuğu varsayılan içsel temsillerin hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu ileri sürülmektedir (Vertue, 2003). Buna göre, hiyerarşisinin tepesinde kişinin yalnızca yakın ilişkilerinde değil, diğerleriyle tüm ilişkilerinde aktive olan, ilişkilere dair genel beklentileri ve inançları içeren genel bir bağlanma temsili bulunmaktadır (Vertue, 2003). Bu temel temsilin farklı hayat alanlarındaki farklı yakınlıktaki ilişkilere dair özgül inançlardan ve beklentilerden oluşan çıktıları bulunmaktadır (Vertue, 2003). Bu açıklama, bağlanma örüntülerinin sanıldığı gibi yalnızca yakın ilişkileri değil; tüm sosyal ilişkileri etkiliyor olabileceğine işaret etmektedir. Uyumlu biçimde, güvensiz bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasında ilişkilere işaret eden çalışmalar bulunmaktadır.

Bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiler hem dolaysız olarak hem de diğer değişkenler üzerinden dolaylı olarak incelenebilir. Örneğin hem anneye hem babaya güvenli bağlanma örüntüsü göstermenin sosyal kaygı için koruyucu olan akran kabulünü yordadığını gösteren bulgular bulunmaktadır (Brumariu ve Kerns, 2008). Bir başka dolaylı bulgu, güvenli bağlanan çocukların, sosyal kaygıyla negatif yöndeki ilişkisi daha önce ortaya konmuş olan öz-yeterlik açısından daha yüksek puanlar bildirmiştir (Coleman, 2003). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise bağlanma örüntüleri ile düşük öz-yeterlik arasındaki ilişkiye sosyal beceri göstermeye dair kaygının aracılık ettiği gözlenmiştir (Parsa, Redzuan, Yaacob, Parsa ve Parsa, 2014). Diğer çalışmalar, güvenli bağlanmanın daha iyi sosyal becerilerle (DiTommaso, Brennen-McNulty, Ross ve Burgess, 2003; Riggio, Watring ve Throckmorton, 1993) ve daha yüksek sosyal uyum ve yeterlikle (Rice, Cunningham ve Young, 1997) ilişkili

olduğunu göstermiştir (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Daha dolaysız bir boylamsal bulgu ise, Warren, Huston, Egeland ve Sroufe (1997) tarafından yürütülen bir çalışmadan gelmiştir. Bu çalışmada, kaygılı bağlanan çocukların 16 yıl sonra kaygı bozukluğu geliştirmiş olma ihtimallerinin diğer bağlanma örüntülerini gösteren çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur; kaygı bozukluğu geliştirmiş çocukların üçte biri ise sosyal kaygı bozukluğu geliştirmiştir (Warren ve ark., 1997). Çocukluk bağlanmasıyla ilgili yapılan bir diğer boylamsal çalışma ise, çocukluğun ilk 2 yılında ölçülen davranışsal ketlenmenin yalnızca güvensiz bağlanan çocuklarda ergenlikteki sosyal kaygıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Lewis-Morrarty ve ark., 2015). Her ne kadar bu boylamsal ilişkiyi bulamayan bazı çalışmalar olmuşsa da (Bohlin ve Hagekull, 2009) diğer çalışmalar benzer bulguları ortaya koymaya devam etmiştir (Bifulco ve ark., 2006).

Çocuklarla yapılan çalışmalarda ortaya konan sonuçlarla uyumlu biçimde yetişkinlerle yürütülen çalışmalar da güvensiz bağlanma ile sosyal kaygı arasında ilişkiye işaret etmektedir (sistemik gözden geçirme çalışması için bkz. Manning, Dickson, Palmier-Claus, Cunliffe ve Taylor, 2017). Bu çalışmalarda güvensiz bağlanma örüntüleri ağırlıklı olarak kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma şeklinde iki boyut altında incelenmiştir (Selçuk ve ark., 2005). Sosyal kaygının (Dağ ve Gülüm, 2013; Manning ve ark., 2017; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997) ve sosyal etkileşim durumlarında olumsuz duygulanım deneyimlemenin (Pielage, Luteijn ve Arrindell, 2005; Shaw ve Dallos, 2005) her iki bağlanma örüntüsüyle de pozitif yönde ilişki gösterdiği tekrarlı biçimde ortaya konulmuştur. Bulgular her iki bağlanma örüntüsünün de sosyal kaygı için risk faktörü teşkil ettiğini göstermesine karşın birçok çalışmada bu iki güvensiz bağlanma örüntüsünden kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı için daha büyük bir risk faktörü olduğu iddia edilmiştir (Brumariu ve Kerns, 2008; Eng ve ark., 2001; Manning ve ark., 2017). Bununla uyumlu şekilde, Vertue'nun (2003) sosyal kaygıyı bağlanma perspektifinden açıklamak amacıyla ortaya koyduğu modelde, kaygılı bağlanma örüntüsünün kaçınan bağlanmaya göre sosyal kaygı için daha büyük bir risk etmeni olabileceği üzerinde durulmuştur. Vertue'nun bu iddiasındaki gerekçelendirmesi içsel çalışan modellere dayanmaktadır. Buna göre, kaygılı bağlanmadaki içsel modeller (olumsuz benlik, olumlu diğerleri) sosyal kaygıda gözlenen diğerleri tarafından

reddedilme korkusuna zemin hazırlamaktadır (Vertue, 2003). Kaygılı bağlanmadaki olumsuz benlik, buna karşılık olumlu diğerleri modeli sosyal kaygının birçok bilişsel modelince ileri sürülmüş olan zıtlığa benzerdir. Bu bilişsel modellerde bireyin sahip olduğu sosyal becerilerle ve benlik özellikleriyle diğerlerinin standartları arasındaki uçurumun ve kusurlu benlik özelliklerinin ortaya çıkacağı korkusunun sosyal kaygının ortaya çıkmasındaki ve sürmesindeki önemi üzerinde durulmuştur (Clark ve Wells, 1995; Hofmann, 2007; Moscovitch, 2009; Rapee ve Heimberg, 1997; Rodebaugh, 2009).

Kaçınan bağlanmada ise benliğe dair inançların olumlu, diğerlerine dair inançların olumsuz olduğu varsayıldığı için yüksek kaçınan bağlanma gösteren bireylerde sosyal kaygı gözlenmesi kuramsal beklentilerle uyuşmayacaktır (Vertue, 2003). Bu bakış açısı güçlü bir kuramsal desteğe sahip gibi gözükmektedir. Buna rağmen bulgular sosyal kaygının kaçınan bağlanmayla ilişkisini (bu ilişkide kaygılı bağlanma kontrol edildiğinde dahi) tekrarlı biçimde ortaya koymaktadır (Manning ve ark., 2017). Bir çalışmada, sosyal kaygı ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkinin, kaçınan bağlanmayla olan ilişkiye kıyasla daha güçlü olduğu ancak bazı bilişsel değişkenler kontrol edilince bu farkın kaçınan bağlanma lehine değiştiği gözlenmiştir (Manning ve ark., 2017; Dağ ve Gülüm, 2013; Gülüm ve Dağ, 2013; Weisman, Aderka, Marom, Hermesh ve Gilboa-Schechtman, 2011). Diğer bir çalışma da kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında sosyal kaygı ile ilişkileri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014; Mickelson ve ark., 1997). Bu bulgunun ötesinde, sosyal kaygı tanısı almış grupla diğer kaygı bozukluğu tanılarında birini almış gruplar arasında kaygılı bağlanmanın farklılık göstermediği, buna karşılık yükselmiş kaçınan bağlanmanın ve bağlanma figürleriyle yakınlıkta hissedilen rahatsızlığın sosyal kaygılı bireyleri diğer kaygı bozukluğuna sahip bireylerden ayırıcı özellikte olduğu ortaya konulmuştur (Weisman ve ark., 2011). Bu durumda mevcut kuram sosyal kaygı ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiyi açıklamada yetersiz kalıyor gibi gözükmektedir. Bu ilişki hangi etmenler yoluyla açıklanabilir? Bu sorunun cevabı, etyolojide farklı bilişsel yolları ele almakta yatıyor olabilir.

1.2.2.1. Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkilerde Bilişsel Etmenler Nasıl Bir Rol Oynuyor Olabilir?

Bahsi geçen soru bilişsel yaklaşımdan ayrıntılı bir sebeplendirmeyi gerektirse de öncesinde cevaplanması gereken daha temel bir soru olabilir. Genel olarak bilişsel faktörler bağlanmanın günlük hayata ve klinik tabloya etkilerine nasıl bir rol oynuyor olabilir? Buna verilebilecek cevaplardan biri bağlanmanın inançları, beklentileri ve öğrenilmiş kuralları içermesine dayanabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Örneğin, oluşan bağlanma örüntüleri kendi kendini gerçekleştiren kehanet döngülerine sebep olabilir. Erken bağlanma deneyimleri sonucunda diğer bakım verenlerin güvenilmez ve ihtiyaç anında ulaşılmaz olduğunu öğrenen birey bu inancını gelecekteki ilişkilerinde diğer insanlara yansıtabilir ve bu yansıtma sonucunda diğer insanlarla ilişkilerini mümkün olan en düşük yakınlık seviyesinde tutmaya veya aşırı yakınlık seviyesinde tutmaya çabalayabilir (Ollendick ve Benoit, 2011). Bu çabanın diğerleri tarafından reddedilmeyle sonuçlanma ihtimali yüksektir; bu reddedilmenin ise bireyin benliğinin değerine ve diğer insanların güvenilirliğine ve ulaşılabilirliğine dair baştaki inançlarını doğrulaması olasıdır (Ollendick ve Benoit, 2011).

Başka çalışmalar da bireyin bağlanma örüntüsünün diğer insanlarla girişeceği etkileşime dair beklentilerini etkileyebileceği üzerinde durmuştur (Norton ve Abbott, 2017). Birey benliğine ve diğer kişilere dair inançları sebebiyle sosyal etkileşimde kendini açmayı veya açmamayı tercih edebilir, bu etkileşimlere daha fazla girişmeye çalışabilir veya bu etkileşimlerden mümkün olduğunca kaçınmaya çalışabilir (Bar-Haim, Dan, Eshel ve Sagi-Schwartz, 2007; Brumariu ve Kerns, 2010; Norton ve Abbott, 2017). Kişiler arası ilişkilerdeki yaklaşımın patolojik uçlara kayması ise, sosyal kaygı gibi psikopatolojilerin ortaya çıkışında ve sürmesinde rol oynayabilir. Uyumlu şekilde, güvensiz bağlanmanın sosyal kaygının ortaya çıkmasında kritik rol oynayabileceği üzerinde durulmuştur (Manning ve ark., 2017). Bunu ise, bireyi reddedilme sinyallerine karşı aşırı tetikte hale getirerek ve bireyin benliğine ve diğer insanlardan göreceği kabule dair inançlarını etkileyerek yapabileceği ileri sürülmüştür (Manning ve ark., 2017).

Bir diğ er cevap ise, bağ lanma örüntülerinin biliş sel süreçler üzerindeki dolaysız etkisine dayanabilir. Örneğ in, çocuklarla yapılan ç alışmalar bağ lanmanın bellek gibi biliş sel süreçler üzerindeki diğ er etkilerini ortaya koymaktadır. Çocuklara ebeveynler ve çocukları hakkında hikaye anlatılan ç alışmalarda; güvensiz bağ lanan çocukların kişiler arası reddedilmeyi daha fazla hatırladıkları (Rowe ve Carnelley, 2003), kaçınan bağ lananların öyküdeki bağ lanma ile ilişkili kısımları daha az hatırladıkları (Rowe ve Carnelley, 2003), buna karşılık güvenli bağ lananların ebeveynlerin çocuğ un ihtiyaç larına duyarlığ ını daha fazla hatırladıkları gözlenmiştir (Zilberstein, 2013). Böylece, bağ lanmanın hem inanç lar, kurallar ve beklentiler düzeyinde hem de biliş sel süreçler düzeyinde belli etkiler yarattığ ı ve böylece sosyal kaygı bozukluğ u da dahil psikopatolojilerde rol oynayabileceğ i ileri sürülebilir. Bu tez ç erçevesinde bağ lanma örüntülerinin özellikle sosyal kaygı ile arasındaki ilişkilerde biliş sel etmenlerin oynayacağ ı rol ise, öncelikle bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi ile anlaş ılabilir.

1.2.2.2. Kaygılı Bağ lanma ve Sosyal Kaygı

İçsel ç alışan benlik modelleri ç erçevesinde bakıldığ ında, Vertue'nun (2003) kaygılı bağ lanma örüntüsünü sosyal kaygı için asıl risk faktörü olarak kabul ederken kaçınan bağ lanma örüntüsünü kabul etmemesi ve diğ er araştırmacıların da benzer iddiayı öne sürmeleri (ör. Eng ve ark., 2001; Manning ve ark., 2017) anlam kazanmaktadır. Sosyal kaygı, benlik değ eriyle gösterdiğ i ilişki açısından kaygılı bağ lanma örüntüsüyle benzeşmektedir. Sosyal kaygının (de Jong, Sportel, de Hullu ve Nauta, 2012) ve kaygılı bağ lanmanın (Selçuk ve ark., 2005) benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili olduğ u gösterilmiştir. Bunun yanında sosyal kaygının en temel varsayımlarından olan diğ erlerinden gelen geri bildirimlere karşı hassasiyet (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010) kaygılı bağ lanma örüntüsü gösteren bireyler için de geçerli gibi gözükmetedir (Hepper ve Carnelley, 2012). Kaygılı bağ lanmayla ilişkili olduğ u gözlenen diğ erlerinin onayına ihtiyaç duymaya yönelik eğ ilimin de (Selçuk ve ark., 2005), sosyal kaygıdaki onaylanmama korkusuyla benzeştiğ i ileri sürülebilir.

Tüm bu dolaylı bulguların ötesinde kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki dolaysız ilişkiye işaret eden bulgular bulunmaktadır. Boylamsal bir çalışmada, 12 aylıkken kaygılı bağlanan erkek çocuklarının güvenli bağlananlara kıyasla 11 yaşında daha yüksek sosyal kaygı belirti düzeyleri gösterdiği gözlenmiştir (Bar-Haim ve ark., 2007). Diğer bir çalışmada ise 3. Sınıf öğrencilerinin kaygılı bağlanma değerlerinin 5. Sınıfta sosyal kaygıyla ilişkili bilişsel etmenleri ve kaçınmayı yordadığı ortaya konulmuştur (Brumariu ve Kerns, 2008). 12 aylıkken çocukların gösterdikleri bağlanma örüntülerinin belirlendiği ve 16 yıl sonra kaygı bozukluklarına dair ölçümlerin alındığı boylamsal bir çalışmada da kaygılı bağlanan grubun kaygı bozukluğu geliştirme oranı en yüksek grup olduğu, bu grubu sırasıyla kaçınan bağlanan grubun ve güvenli bağlanan grubun takip ettiği görülmüştür (Warren ve ark., 1997). Çocukların anneleriyle kurdukları bağlanmalarına ve sosyal kaygılarına dair ilkökul 3. ve 5. sınıfta ölçümlerin alındığı bir diğer boylamsal çalışma kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıyla boylamsal olarak en güçlü ilişkiyi gösteren bağlanma örüntüsü ortaya konulmuştur (Brumariu ve Kerns, 2008). Çocuk ve ergenlerle yapılan bu boylamsal çalışmaların sonuçları yetişkinlerle yürütülen enlemesine kesitsel çalışmalarca desteklenmiştir (Boelen ve ark., 2014; Dağ ve Gülüm, 2013; Eng ve ark., 2001; Weisman ve ark., 2011; Meta analiz çalışması için bkz. Manning ve ark., 2017).

1.2.2.3. Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Kaygı

Kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin sahip olduğu varsayılan olumlu benlik modeli ve olumsuz diğerleri modeli, sosyal kaygının ortaya çıkışı için gerekli temel önermelerle çelişmektedir. Kaçınan bağlanan bireylerin benlik değerlerini belirlemede diğerlerinin fikirlerini daha az dikkate aldıkları (Hepper ve Carnelley, 2012) ve diğerlerinin onayından ziyade bağımsızlıkları yoluyla benlik değerlerini destekledikleri ortaya konulmuştur (Park ve ark., 2004). Bunun yanında, yüksek kaçınan bağlanma gösteren bireylerin diğerleriyle psikolojik mesafelerini korumaya çalışarak özerkliklerine önem verdiğini ortaya koyan diğer çalışmalar olmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğerlerinin onayını ve yakınlığını aramayan, benliğine dair yargılarında diğerlerinden aldığı geri bildirimlere daha az önem veren bir bireyin sosyal kaygı yaşaması olası mıdır?

Kuramsal beklentiler bir kenara bırakıldığında araştırma sonuçları kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu tekrarlı biçimde ortaya koyduğu görülmektedir (Dağ ve Gülüm, 2013; Mickelson ve ark., 1997; Bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair sistematik gözden geçirme makalesi için bkz. Manning ve ark., 2017). Bu bulguların yanında daha dolaylı bulgular da sosyal kaygı ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Örneğin, kaçınan bağlanmayı tanımlayan etmenlerden olan yakınlık kurma zorluğunun sosyal kaygıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Cash, Thériault ve Annis, 2004; Montesi ve ark., 2012). Bu bulgular ışığında aynı soru yeniden belirlemektedir: Kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı ile ilişkisi nasıl açıklanabilir? Alanyazında kaçınan bağlanmanın sosyal kaygıyla ilişkisinin, kaygılı bağlanmanınkinden farklı bir etiyolojik yol üzerinden gerçekleşiyor olabileceği ve bu yolun bilişsel inançlar üzerinden geçtiği üzerinde durulmuştur (Manning ve ark., 2017). Bu özgül bilişsel yollardan önce sosyal kaygının bilişsel modellerinin anlaşılması, ileri sürülecek özgül yolun anlaşılmasını kolaylaştırabilir.

1.2.3. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Etiyolojisi

1.2.3.1 Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri

1.2.3.1.1. Clark ve Wells'in (1995) Modeli:

Sosyal kaygının etiyolojisini açıklamada bilişsel öğelerden faydalanan bazı daha eski modeller olsa da (bkz. Kendini sunma kuramı, Leary, 2001) Clark ve Wells'in kuramının, bilişsel tedavi açısından önemli çıktıları olan ilk sosyal kaygı modeli olduğu söylenebilir. Clark ve Wells'in (1995) kuramı örtük biçimde olumsuz değerlendirilme korkusuna dayanmaktadır. Modelde sosyal kaygı üç ayrı aşamada incelenmiştir: Olay öncesi aşama, olay sırası aşama ve olay sonrası aşama. Olay öncesi aşamada bireyin geçmiş olumsuz sosyal deneyimlere dair belleği aktive olmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bununla ilişkili olarak birey henüz sosyal etkileşime girmemişken etkileşimin yine olumsuz sonuçlanacağına dair beklenti geliştirmektedir ve bu beklentiyi kaygı ve utanç gibi diğer olumsuz duygular takip etmektedir (Clark ve Wells, 1995). Bu olumsuz beklentiler ise bireyi eğer mümkünse sosyal etkileşimden kaçınmaya teşvik etmektedir

(Clark ve Wells, 1995). Böyle bir kaçınma kısa vadede kaygıdan kurtulmayı sağlasa da uzun vadede sosyal kaygının sürmesine sebep olan etmenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Clark ve Wells, 1995).

Olay sırası aşama, sosyal etkileşimde bulunmayı veya performans göstermeyi içeren sosyal durumlarda gözlenmektedir. Böyle bir durumda bireyin sosyal etkileşimlerin tehlikeli doğasına, kendine dair olumsuz performans beklentilerine ve kaygı belirtilerini aşırı göstereceğine yönelik bilişsel varsayımları devreye girmektedir (Clark ve Wells, 1995). Ayrıca, bu bilişsel varsayımlar bireyin kendi davranışlarından doğacak sosyal bir beceriksizliğin gerçekleşme ihtimalinin yüksek olduğuna ve böyle bir beceriksizliğin anlayışla karşılanamayacağına ve felaketle sonuçlanacağına dair yanlış inançları içerebilir. Tüm bu varsayımlar sosyal tehdit algısını güçlendirir ve birey kendisini bir sosyal obje olarak işlemler: Tüm dikkatini içe çevirerek kendi davranışlarına, bedensel belirtilerine ve söylediklerine odaklanır (Clark ve Wells, 1995). Bu dikkati içe çevirmeyle birlikte birey kaygı belirtilerinin daha fazla farkına varır ve onlara odaklandıkça kaygısı artar. Takiben, birey sosyal etkileşim sırasında kendisinin bir imgesini deneyimler (Clark ve Wells, 1995). Bu imge sosyal kaygılı bireylerde genelde olumsuz biçime çarpıtılmış, kaygı belirtilerinin dışarıya açık şekilde gözüküğü (örneğin yanakların kıpkırmızı olmuş biçimde imgelenmesi) ve kendi gözünden olmak yerine diğerlerinin gözünden oluşturulmuş durumdadır (Hackmann, Clark ve McManus, 2000). İçe dönmüş dikkat ve olumsuz benlik imgesi bireyin kaygısını daha da artırır ve birey, bu kaygının dışarıdan anlaşılması için güvenlik davranışlarını devreye sokar: Terlediğinin görülmemesi için daha kalın giyinmek, konuşmanın kısa sürede bitmesi için göz teması kurmamak, çok kısa cevaplar vermek gibi (McManus, Sacadura ve Clark, 2008). Fark edilebileceği üzere bu sözde güvenlik davranışları belirtilerin şiddetini daha da artırma eğilimindedir (kalın giyinmenin daha çok terletmesi gibi). Aksi durumda, yani güvenlik davranışlarının uygulandığı ve sosyal etkileşimin olumsuz sonuçlanmadığı durumda dahi güvenlik davranışlarının kullanılması önemli bir sürdürücü etki yapmaktadır: Birey sosyal etkileşimin başarısını güvenlik davranışının kullanımına atfeder ve böylece sosyal durumun tehdit ediciliği azalmamış olur, yalnızca işe yarayan bir kaçış davranışı bulunmuştur. Bu yolla güvenlik davranışı kısır sosyal kaygı döngüsünün devamında rol oynamaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Olay sonrası işleme aşaması ise bireyin yaşadığı sosyal etkileşimi yeniden değerlendirmesini içermektedir (Clark ve Wells, 1995). Bu yeniden değerlendirme aşaması birkaç açıdan yanlı olabilir. İlk olarak, yukarıda vurgulandığı üzere birey olay sırasında dikkatini kendine çevirmiştir, diğer bir deyişle sosyal etkileşim sırasında diğerlerinden gelen olumlu ya da olumsuz tepkiler gözden kaçmış olabilir. İkincisi, sosyal etkileşimler doğaları gereği genelde belirsiz olma eğilimindedirler, bu da bireye sosyal etkileşimin ‘’aslında gerçekten’’ nasıl geçmiş olduğuyla ilgili bir yorumlama alanı bırakmaktadır. Sosyal kaygılı bireylerin sosyal durum sırasında sağlıklı bireylerin gösterdiği olumlu yorumlama yanlılığını göstermedikleri (Hirsch ve Mathews, 2000) ve olaydan sonra da sağlıklı bireylere kıyasla olumsuz yorumlama yanlılığına sahip oldukları ortaya konulmuştur (Amir, Foa ve Coles, 1998). Bununla uyumlu biçimde sosyal kaygılı bireylerin ve sağlıklı kontrollerin sosyal performanstan hemen sonra ve 1 hafta sonra performanslarına dair değerlendirmelerinin alındığı çalışmalar, sosyal kaygılıların zaman geçtikçe performanslarıyla ilgili daha olumsuz çıkarımlara ulaştıklarını göstermektedir (Brozovich ve Heimberg, 2011; Dannahy ve Stopa, 2007). Böylece sosyal kaygılı bireylerin olay sonrası değerlendirmeleri; olumlu geri bildirimleri görmezden gelme, belirsizliği olumsuz yorumlama ve olumsuz geri bildirimlere aşırı odaklanma ile tanımlı biçimde sosyal kaygıyı sürdürmektedir ve sosyal yaşantıların gelecek sosyal durumlar için olay öncesi aşamada beklenti kaygısına sebep olacak şekilde değerlendirilmesine yol açmaktadır.

1.2.3.1.2. Rapee ve Heimberg’in (1997) Modeli:

Rapee ve Heimberg’in (1997) modelindeki pek çok etmen, Clark ve Wells’inki (1995) ile benzerlik göstermektedir. Fakat önemli farklardan biri, dikkatin yönelişiyle ilgilidir. Clark ve Wells (1995) dikkatin ağırlıklı biçimde içe döndüğünü ve böylece dışarıdan gelen geri bildirimlerin gözden kaçtığını vurgulamıştır. Buna karşılık Rapee ve Heimberg (1997) dikkatin hem içe dönerek bireyin kendi performansına ve belirtilerine yoğunlaştığını hem de dış sosyal tehditlere yoğunlaştığını vurgulamıştır. Bazı sonuçlar dikkatin bu iki uçlu yönelimini destekler niteliktedir (Mansell, Clark ve Ehlers, 2003). Ayrıca, olumsuz değerlendirilmeye yönelik göstergelerin sosyal kaygıdaki önemi bu modelde daha açık biçimde vurgulanmıştır (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu dışsal

olumsuz değerlendirilme işaretleri, olumsuz içsel uyarılarla (ör. kaygının bedensel belirtileri) birleşerek bireyin kendisinin diğerleri tarafından nasıl görüldüğüne dair zihinsel temsilini olumsuz yönde çarpıtmaktadır. Bu olumsuz ve yetersiz benlik temsili, diğerlerinin bireye dair sosyal beceri ve performans beklentileri ile kıyaslanmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu kıyaslama sonucunda ortaya çıkan bireyin yetersizliği ve diğerlerinin yüksek standartları arasındaki uçurum, bireyin olumsuz değerlendirilme olasılığına ve olumsuz değerlendirmenin felaket sonuçları olacağına dair inançlarını güçlendirir (Rapee ve Heimberg, 1997). Böylece sosyal kaygının bilişsel, davranışsal ve fiziksel belirtileri deneyimlenmektedir. Model, benliğe ve diğerlerinin beklentilerine dair zihinsel temsiller arasında algılanan büyük farkın kaygıyı doğurduğu üzerinde dursa da Clark ve Wells'in (1995) aksine algılanan sosyal yetersizliğin her zaman yalnızca benliğe dair çarpıtılmış inançlardan doğmadığını, bazen bireyin gerçekten sosyal beceriler açısından diğerlerine kıyasla eksikliğe sahip olabileceğini vurgulamıştır (Rapee ve Heimberg, 1997). Bunun dışında, modeldeki olay öncesi ve olay sonrası işleme aşamaları Clark ve Wells'in (1995) modeliyle benzer biçimde ele alınmıştır.

1.2.3.1.3. Hofmann'ın (2007) Modeli:

Hofmann (2007), modelinde algılanan yüksek sosyal performans standartlarına karşın bireyin kendi yeterliğini düşük algıladığını ve yüksek standartlara karşın sosyal hedeflerin net belirlenmemiş olmasını vurgulamıştır. Diğer bir deyişle, sosyal kaygılı bireylerde tam olarak ne olursa, birey ne yapar veya nasıl bir tepki alırsa sosyal etkileşimin başarılı geçmiş olacağı önceden belirlenmemiştir (Hofmann, 2007). Yukarıda bahsedilen yorumlama yanlılığı da düşünüldüğünde sosyal kaygılı bireyin, kazanmanın şartlarının belirlenmediği bir oyunu oynadığı ve bu belirsizlikten her seferinde kaybettiğine dair çıkarımlarda bulunduğu söylenebilir.

Modelde sosyal kaygının başlatıcısı olarak ileri sürülen iki etmeni (yüksek sosyal standartlara sahip olmayı ve sosyal hedeflerin iyi tanımlanmamış olmasını) sosyal endişeler takip etmektedir (Hofmann, 2007). Bu endişeler içe dönük dikkati artırmaktadır ve artmış içe dönük dikkat; olumsuz benlik algısını, yüksek sosyal bedel algısını, düşük davranışsal kontrol algısını ve düşük sosyal beceri algısını aktive etmektedir (Hofmann, 2007). Tüm bunlar bireyde sosyal bir felaket yaşama beklentisi

yaratmaktadır ve diğer modellerde olduğu gibi bu beklentiyi kaçınma ve güvenlik davranışları takip etmektedir (Hofmann, 2007). Olay sonrası işleme diğer modellerle benzerlik taşımaya karşın olay öncesi işleme, dikkat yanlılığı ve çarpıtılmış benlik imgesi gibi etmenler modelde yer almamaktadır.

1.2.3.1.4. Moscovitch'in (2009) Modeli:

Moscovitch'in (2009) modeli daha önceki modeller gibi sosyal kaygının tüm sürecini açıklamaktan ziyade belli bir soruyu cevaplamaya çalışmıştır: Sosyal kaygıda korkulan uyaran nedir? Moscovitch (2009), daha önceki modellerde değerlendirilen olumsuz değerlendirilme, sosyal açıdan başarısızlığa uğrama, dışlanma gibi korkulan şeylerin uyaran değil sonuç olduğu üzerinde durmuştur. Modelde, korkulan uyaran ile korkulan sonuç arasındaki ayrımın daha iyi anlaşılması için panik bozukluk üzerinden bir örnekle ilenmiştir (Moscovitch, 2009). Buna göre, sosyal kaygı ile ilişkili olarak gözlenen korkulan sonuçlar panik bozukluktaki ölme, delirme veya kontrolü kaybetme korkularına benzemektedir (Moscovitch, 2009). Buna karşılık panik bozuklukta korkulan uyaranlar, özünde zararsız olan ancak felaketleştirerek yorumlanan bedensel uyarımlardır (Moscovitch, 2009). Modelde, benzer bir ayrımın sosyal kaygı için de olduğu ve korkulan uyarının sosyal kaygılı bireyin benliği olduğu ileri sürülmüştür (Moscovitch, 2009). Buna göre, sosyal kaygılı birey benliğinin toplum tarafından kabul edilemez özelliklere sahip olduğuna inanmaktadır ve sonuç olarak içe dönmüş dikkat, kaçınma davranışları ve güvenlik davranışları ile bu kusurlu benlik parçalarının açığa çıkmasını engellemeye çalışmaktadır (Moscovitch, 2009). Bu varsayımınla uyumlu biçimde Moscovitch (2009), sosyal kaygının tedavisinin odağında bireyi kendi benliğinin kusurlu özelliklerine maruz bırakmak olması gerektiğini vurgulamıştır. Bunun bazı klinik karşılıkları olarak ise sosyal etkileşim sırasında ilk aklına geleni söyleme, kasten yanlış bir şey söyleme gibi davranışsal deneyler sunulmuştur (Moscovitch, 2009). Takip eden makaleler, Moscovitch'in (2009) sosyal kaygıda benliğin rolüne dikkat çekmesini olumlu bulurken benliğin maruz bırakılacak bir uyaran olarak kavramsallaştırılmasının klinik karşılığı olmayacağı gerekçesiyle eleştirmiştir (Stopa, 2009).

1.2.3.1.5. Heimberg, Brozovich ve Rapee'nin (2010) Gözden Geçirilmiş Modeli:

Gözden geçirilmiş model önceki versiyonuyla (Rapee ve Heimberg, 1997) büyük ölçüde benzerlik göstermesine karşın birkaç kavramsal farklılıktan bahsedilmiştir. Clark ve Wells'in (1995) aksine önerilen hem içe hem de dış tehditlere yönelmiş dikkat varsayımı alanyazındaki bulgularla desteklenerek yinelenmiş ve benlik imgelemine dair bulgular 1997'deki modelde vurgulanmış olan benliğe ve diğerlerine dair temsiller çerçevesinde ele alınmıştır (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010). Önceki kuramdan önemli farklardan biri ise, olumlu değerlendirilme korkusuna yapılan vurgu olmuştur (Heimberg ve ark., 2010). Bahsedilen tüm kuramlar olumsuz değerlendirilme korkusunu açık ya da örtük biçimde modellerine dahil etmiş olmalarına karşın Heimberg ve arkadaşları (2010), olumlu değerlendirilme korkusunun da sosyal kaygı deneyimini başlatma ve sürdürmede rol oynayabileceği üzerinde durmuştur. Diğer bir deyişle, olumlu ya da olumsuz olmasından bağımsız olarak değerlendiriliyor olmanın kendi başına kaygı yarattığı vurgulanmıştır (Heimberg ve ark., 2010). Değerlendirmenin içeriğinden bağımsız olarak değerlendiriliyor olmanın kaygı yaratması, Moscovitch'in (2009) de üstü kapalı bahsettiği etmenlerden biri olmuştur. Buna göre her iki modelde de değerlendirilmenin sonucu fark etmeksizin "spot ışıklarının bireyin üzerine dönmüş olması" fark edilmesinden korkulan benlik kusurlarının inceleniyor olduğu anlamına gelmektedir (Moscovitch, 2009; olumlu değerlendirilme korkusunun evrimsel yaklaşımdan ele alınması ve olumsuz değerlendirilme korkusunun erken bir ifadesi olarak açıklanması için sonraki bölüme bakınız). Heimberg ve arkadaşları (2010) bozukluğun etiolojisinde olduğu kadar tedavisinde de her iki değerlendirilme korkusunun rolünü dikkate alınmasının sunabileceği faydalar olduğunu altını çizmiştir.

1.2.3.2. Değerlendirilme Korkuları

Olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkuları, sosyal kaygının bilişsel modelince sosyal kaygının altında yatan iki temel korku olarak kabul edilmektedir (Heimberg ve ark., 2010; Weeks ve Howel, 2012). Olumsuz değerlendirilme durumunda kaygı duymayı ve bu durumlardan korkmayı içeren olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının daha "tanıdık" ve alanyazında üzerinde durulmuş bir yüzüdür. Öyle ki, olumlu değerlendirilme korkusunun rolü henüz vurgulanmamışken yürütülen daha eski

çalışmalarda olumsuz değerlendirilme korkusu ölçümünün sosyal kaygının dolaysız bir ölçümü olarak kullanıldığı gözlenmektedir (Penney ve Abbott, 2014). Olumlu değerlendirilme korkusu, her ne kadar alanyazında daha önce örtük biçimde bahsedilmiş olsa (Arkin ve Appelman, 1983) ve bazı ön bulgular böyle bir yapının varlığına işaret etmiş olsa da (Wallace ve Alden, 1995) ancak ölçek geliştirme makalesinden sonra olumsuz değerlendirilme korkusundan ayrı bir bilişsel bir kavram olarak ele alınmıştır (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Wallace ve Alden (1995; 1997) yaptıkları çalışmalarda sosyal kaygılı bireylerin olumlu değerlendirmeden rahatsızlık duyduklarını gözlemlese de bu korkuyu olumsuz değerlendirilme korkusundan ayrı bir yapı olarak kabul etmemiş, bu korkunun yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusunun erken bir ifadesi olabileceğini varsaymıştır. Fakat daha sonra yapılan hem enlemesine kesitsel çalışmalar (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008) hem de boylamsal çalışmalar (Rodebaugh, Weeks, Gordon, Langer ve Heimberg, 2012) bu iki değerlendirilme korkusunun birbirinden ayrı yapılar olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur (Olumlu değerlendirilme korkusunu ayrı bir yapı olarak ele alan çalışmalara dair gözden geçirme makelesi için bkz. Reichenberger ve Blechert, 2018). Yapılan diğer çalışmalar ise tüm sosyal kaygılı bireylerin iki değerlendirilme korkusunda da yüksek düzeylerini göstermediklerini ortaya koymuştur. Sosyal kaygılı bireylerin ancak bir kısmında her iki değerlendirilme korkusunun yüksek seviyelerinin gözlendiği, kalanında ise bu iki değerlendirilme korkusundan yalnızca birinin yüksek seviyelerinin gözlendiği ortaya konulmuştur (Levinson, Rodebaugh, Lim ve Fernandez, 2017; Lipton, Weeks ve De Los Reyes, 2016).

1.2.3.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusu, diğerleri tarafından olumsuz veya düşmanca değerlendirilmeye dair duyulan endişe, korku ve kaygıyı içermektedir (Carleton, McCreary, Norton ve Asmundson, 2006). Olumsuz değerlendirilme korkusunun tanılar üstü bir risk etmeni olduğu ve tek bir bozuklukta gözlenmediği vurgulanmıştır (Kocijan ve Harris, 2016). Uyumlu biçimde olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı dışında depresyon (Kocijan ve Harris, 2016), yeme bozuklukları (Levinson ve Rodebaugh, 2012; Trompeter ve ark., 2019), obsesif kompulsif bozukluk (Malcolm ve

ark., 2018), beden dismorfik bozukluğu (Malcolm ve ark., 2018) gibi pek çok bozuklukla ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı bozukluğunun tanımlanmasında en önemli ölçütlerden biri olarak kullanılmıştır (Penney ve Abbott, 2014). Yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu gösteren kişilerin yalnızca hafifçe olumsuz olan sosyal durumları dahi felaketleştirerek yorumladıkları (Stopa ve Clark, 2001) ve olay sonrası aşamada daha fazla tekrarlayıcı düşüncelere sahip oldukları gözlenmiştir (Dannahy ve Stopa, 2007). Diğer çalışmalar da olumsuz değerlendirilme korkusunu, sosyal kaygının bilişsel modellerinde olay öncesi ve sonrası işleme aşamalarını tanımlayan tekrarlayıcı düşünme ile tekrarlı biçimde ilişkili bulmuştur (Brozovich ve Heimberg, 2011). Bunun yanında, olumsuz değerlendirilme korkusu olarak kavramsallaştırılan yapının esasında sosyal kaygının bilişsel yönünü yansıtır olabileceği üzerinde durulmuştur (Penney ve Abbott, 2014).

1.2.3.2.2. Olumlu Değerlendirilme Korkusu

Olumlu değerlendirilme korkusu, diğerleri tarafından olumlu ve övgü içerecek şekilde değerlendirmekten endişelenmek ve bu değerlendirmeye maruz kalma durumunda rahatsızlık hissetmek olarak tanımlanmıştır (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Olumlu değerlendirilme korkusu sosyal kaygının bilişsel ve davranışsal etmenleriyle ilişkili gözükmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusunun daha düşük olumlu otomatik düşünce sıklığıyla ve daha yüksek olumsuz otomatik düşünce sıklığıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Weeks ve Howell, 2012). Ayrıca, olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal değerlendirilmelerden daha sık kaçınmayla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Weeks ve Howell, 2014).

Sosyal kaygılı bireylerin olumlu değerlendirilmekten korkabileceğine yönelik ilk bulguyu ortaya koyanlar Arkin ve Appelman (1983) olmuştur. Yaptıkları çalışmada sosyal kaygısı düşük olan katılımcılar, gösterdikleri sosyal performansları olumlu değerlendirildiğinde mutluluk deneyimlerken sosyal kaygısı yüksek katılımcıların rahatsız olma tepkisi verdiklerini gözlemişlerdir (Arkin ve Appelman, 1983). Bu bulguyu Wallace ve Alden'in (1995; 1997) çalışmaları tekrar etmiştir. Daha sonra yapılan çalışmalar da bu bulguları tekrarlamıştır. Örneğin, üniversite öğrencileriyle yürütülen ve katılımcılara olumlu ve olumsuz geri bildirimlerin verildiği bir çalışmada,

katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin olumlu geri bildirimini isabetsiz bulma ve olumlu geri bildirimden rahatsız olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Howarth ve Forbes, 2015). Diğer çalışmalar ise sosyal kaygılı bireylerin olumlu sosyal etkileşimleri tehditvari algıladığını bulgulamıştır (Alden, Taylor, Mellings ve Laposa, 2008).

Sosyal kaygılı bireylerde olumlu değerlendirilme korkusunun varlığı nasıl açıklanabilir? Bu noktada, üç temel gerekçelendirme kullanılmıştır. İlk açıklama, evrimsel yaklaşıma dayanılarak yapılmıştır. Sosyal kaygıyı uyumsal bir hayatta kalma mekanizması olarak gören bu açıklamaya göre, olumsuz değerlendirilme korkusu bireyi sosyal hiyerarşi basamaklarında aşağı yönlü bir hareketten, yani dışlanmaktan korumaktadır (Gilbert, 2001). Olumlu değerlendirilme korkusu ise bireyi sosyal hiyerarşi basamaklarında yukarı yönlü bir hareketten, yani kaynaklara sahip güçlü diğerleri için tehdit olarak algılanmaktan korumaktadır. Bu sav, sosyal hiyerarşi basamaklarında düşmek kadar yükselmenin de üreme ve hayatta kalma şansında ciddi bir azalmayla sonuçlanabileceği temel varsayımı üzerine kurulmuştur (Weeks, Heimberg, Rodebaugh ve Norton, 2008). Bu kapsamda değerlendirilme korkularının işlevi, bireyi bulunduğu sosyal hiyerarşi basamağında sabitlemek olarak tanımlanmıştır.

Bir diğer açıklama ise, sonucundan bağımsız olarak yalnızca değerlendiriliyor olmanın kaygı yarattığı şeklindedir (Rodebaugh ve ark., 2012). Bu açıklama, Moscovitch'in (2009) modelinde yaptığı benliğin algılanan kusurlarına dair açıklama ile örtüşmektedir. Buna göre, sonucu her ne olursa olsun değerlendirilmenin kendisi diğer insanların inceleyen gözlerinin bireyin üzerine döndüğü anlamına gelmektedir. Bireyin, benliğinde eğer ortaya çıkarsa diğerleri tarafından kabul edilmeyeceğine dair kusurlar olduğuna dair bir inancı varsa değerlendirmenin sonucundan bağımsız olarak değerlendiriliyor olmanın kaygı yaratıyor olması şaşırtıcı olmamalıdır.

Diğer bir açıklama, aslında olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusundan ayrı bir kavram olmadığı, daha ziyade onun bir erken ifadesi olduğu üzerinde durmaktadır (Wallace ve Alden, 1995). Buna göre, birey olumlu değerlendirildiğinde kendi üzerindeki performans beklentilerinin arttığını

varsaymaktadır. Buna karşılık kendisinin sosyal performans becerileri gelişmemiştir, yani kendi becerileri ile kendisinden beklenen performans seviyesindeki uçurum kendisinin aleyhine büyümüş olacaktır (Weeks ve ark., 2008). Bu açıklamayı sınamak için olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkularının gerçekten farklı bilişsel yapıları temsil edip etmedikleri farklı şekillerde araştırılmıştır. Takip eden kısım, bu çalışmaları gözden geçirecektir.

1.2.3.2.3. Olumlu Değerlendirilme Korkusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: Gerçekten Birbirinden Farklı Yapılar Mı?

Olumlu değerlendirilme korkusu ile olumsuz değerlendirilme korkusunun ayrı yapılar olup olmadığı deneysel, boylamsal, enlemesine kesitsel ve psikometrik pek çok çalışmayla test edilmiştir. Yapılan psikometri çalışmaları olumlu değerlendirilme korkusunun, olumsuz değerlendirilme korkusundan farklı yapılara yüklendiğini ortaya koymuştur (Weeks, Jakatdar ve Heimberg, 2010; Weeks, Rodebaugh, Heimberg, Norton ve Jakatdar, 2009).

Bu konuda yapılan boylamsal çalışmalar da değerlendirilme korkularının geleceğe dönük gösterdikleri ilişkileri inceleyerek bu iki değişkenin ayrı yapıları temsil ettiği yönünde bulgular elde etmiştir (Rodebaugh ve ark., 2012; Johnson ve ark., 2020). Olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkularının birbirlerinden ayrı yapılar olup olmadığını gözlemek amacıyla yürütülen boylamsal bir çalışmada üniversite öğrencilerinden 3 hafta arayla veri toplanmıştır (Rodebaugh ve ark., 2012). Çalışmanın sonuçları her iki değerlendirme korkusunun da ileriye dönük olarak birbirini yordamadığını göstermiştir (Rodebaugh ve ark., 2012). Fakat başka bir boylamsal çalışma sonucunda Rodebaugh ve arkadaşlarının (2012) çalışmasının sonuçlarıyla çelişir nitelikte bulgular elde edilmiştir (Johnson ve ark., 2020). Bu çalışmada her iki değerlendirilme korkusu da ileriye dönük olarak birbirini yordamış ve ileriye dönük olarak yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygıyı dolaysız biçimde yordamıştır (Johnson ve ark., 2020). Olumlu değerlendirilme korkusu ise sosyal kaygıyı ancak dolaylı biçimde, olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinden ileriye dönük olarak yordamıştır (Johnson ve ark., 2020). Buna karşın çalışmanın yazarları, olumsuz

değerlendirilme korkusu olumlu değerlendirilme korkusunu ileriye dönük olarak tamamen açıklayamadığından iki yapının ayrı yapılar olduğu ancak olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının etiyojisinde tuttuğu yerin daha öncelikli olabileceği yorumunda bulunmuşlardır (Johnson ve ark., 2020). İki çalışmanın çelişir nitelikte sonuçlar sunma sebebi, Rodebaugh ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen çalışmada boylamsal değişimi gözlemeye yetmeyecek kadar kısa bir süre seçilmiş olması (3 hafta) ve örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması sebebiyle yeterli temsil gücüne sahip olmaması (klinik örnekleme kıyasla) olabilir (Johnson ve ark., 2020).

Yapılan enlemesine kesitsel çalışmalar da olumsuz değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygıyı yordamaya devam ettiğini ortaya koymuştur (Weeks ve ark., 2010). Her iki değerlendirilme korkusunun da sosyal kaygıda özgün bir varyans açıkladığını gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Cook, Meyer ve Knowles, 2018). Bunların yanında, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve kaygı duyarlılığının sosyal kaygıyı özgün biçimde yordayıp yordamadıklarını anlamak amacıyla yürütülen bir çalışma, değerlendirilme korkuları da dahil çalışmadaki her değişkenin sosyal kaygıyı özgün bir biçimde yordadığını ortaya koymuştur (Teale Sapach, Carleton, Mulvogue, Weeks ve Heimberg, 2014).

Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları yalnızca yüklendikleri yapılar açısından ve birbirleriyle ve sosyal kaygıyla gösterdikleri ilişkiler açısından değil; deneyimlenen kaygı türüyle ilişkileri açısından da farklılaşmaktadır. Yürütülen bir çalışmada olumlu değerlendirilme korkusunun olumlu sosyal uyaran karşısında deneyimlenen kaygıyla, olumsuz değerlendirilme korkusunun ise olumsuz sosyal uyaran karşısında deneyimlenen kaygıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Weeks, Howell ve Goldin, 2013). Üniversite öğrencilerinden konuşma yapmalarının istendiği, bu konuşmaların kayıt altına alınıp değerlendiriciler tarafından değerlendirileceğinin söylendiği ve ilk konuşma görevinden sonra tekrar konuşma yapmalarının istendiği bir çalışmada ise olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının farklı durumlardaki kaygıları yordadığı gözlenmiştir (Carter, Sbrocco, Riley ve Mitchell, 2012). Olumsuz değerlendirilme

korkusu konuşmanın başındaki durumsal kaygının en güçlü yordayıcısıyken olumlu değerlendirilme korkusu, katılımcının ilk konuşmanın sonunda aldığı geri bildirim türü fark etmeksizin ikinci konuşmadaki kaygının yordayıcısı olmuştur (Carter ve ark., 2012). Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış katılımcılara ve sağlıklı kontrollere olumlu ve olumsuz sosyal geri bildirimlerin verildiği bir başka çalışmada katılımcılardan habersiz biçimde göz hareketleri izlenmiştir (Weeks, Howell, Srivastav ve Goldin, 2019). Sosyal kaygılı katılımcıların sağlıklı kontrollere göre daha fazla göz kaçırma eğiliminde oldukları ve olumlu değerlendirilme korkusunun olumlu geri bildirim sırasındaki durumluk kaygıyla ve olumsuz değerlendirilme korkusunun olumsuz geri bildirim sırasındaki durumluk kaygıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Weeks ve ark., 2019).

Değerlendirilme korkularıyla ilişkili olarak deneyimlenen duygular da farklılaşıyor gibi gözükmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı bozukluğundaki özgün yerine işaret eden bir diğer çalışmada hem olumlu hem olumsuz değerlendirilme korkularının hem de sosyal kaygının sürekli olumsuz duygulanımla pozitif yönde ilişki gösterdiği, buna karşılık yalnızca olumlu değerlendirilme korkusunun sürekli olumlu duygulanımla negatif yönde ilişki gösterdiği gözlenmiştir (Weeks ve Howell, 2012). Özellikle sözü edilen olumlu duygulanımdaki süreğen biçimde azalmanın sosyal kaygı için tanımlayıcı ve ayırıcı olduğu düşünüldüğünde (Brown, Chorpita ve Barlow, 1998; Kashdan, 2007) olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının açıklanmasında tuttuğu yer daha iyi anlaşılabilir.

Katılımcılara olumlu ve olumsuz sosyal değerlendirmeler içeren kısa videoların izletildiği ve videoları izledikten sonra duygulanım ölçümlerinin alındığı bir çalışmada daha yüksek olumlu değerlendirilme korkusu olumlu videolardan sonra daha yüksek rahatsızlık puanlarıyla ve daha düşük gururla ilişkili bulunmuştur (Reichenberger, Wiggert, Wilhelm, Weeks ve Blechert, 2015). Buna karşılık olumsuz değerlendirilme korkusunun, olumsuz değerlendirme içeren videolardan sonra daha yüksek rahatsızlık deneyimlemeyle ve olumlu videolardan sonra daha gururlu hissetmekle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Reichenberger ve ark., 2015). Benzer bir çalışmada daha, yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu seviyelerinin olumsuz sosyal değerlendirme

içeren videoları izlerken daha yüksek uyarılmışlık deneyimlemeyle ilişkili olduğu ve yüksek olumlu değerlendirilme korkusu düzeylerinin olumlu değerlendirme içeren videoları izlerken daha az hoşnutluk deneyimlemeyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Wiggert, Wilhelm, Reichenberger ve Blechert, 2015). Katılımcılara konuşma yaptıkları sırada geri bildirim verildiği bir çalışmada ise olumlu değerlendirilme korkusunun olumlu geri bildirimden sonra deneyimlenen uyarılmışlıkla, olumsuz değerlendirilme korkusununsa olumsuz geri bildirimden sonra deneyimlenen uyarılmışlıkla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Lipton, Qasmieh, Racz, Weeks ve Reyes, 2020).

Olumlu değerlendirilme korkusu, bazı bilişsel süreçlerle ilişkili gözükmektedir. Örneğin, kızgın suratlarla dair dikkat kaçırmanın olumlu değerlendirilme korkusu tarafından yordandığı ortaya konmuştur (Sluis ve Boschen, 2014). Yüksek sosyal kaygı bildiren katılımcılardan doğaçlama bir konuşma yapmalarının istendiği, ardından kızgın-nötr, mutlu-nötr ve kızgın-mutlu surat çiftleri gösterilerek dikkat yanlılıklarının ölçüldüğü bir diğer çalışmada olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile öfkeli suratlardan dikkati kaçırma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Sluis ve Boschen, 2014). Lisans öğrencileri üzerinde cümle-kelime çağrışım testinin kullanıldığı (ör. “İnsanlar sen bir şey dedikten sonra gülüyorlar” gibi cümlelerin ardından olumsuz ve olumlu kelimelerinin geldiği ve katılımcının kelimelerden birini seçtiği test) bir çalışmada ise daha yüksek olumlu değerlendirme korkusu gösteren öğrencilerin cümlelere dair daha yüksek olumsuz yorumlama yanlılığında oldukları gözlenmiştir (Dryman ve Heimberg, 2015).

Olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının etiolojisinde olumsuz değerlendirilme korkusundan bağımsız bir rolü olup olmadığını incelemeyi hedefleyen deneysel çalışmalar da yürütülmüştür. Katılımcılara mutlu ve kızgın yüzler gösterilerek dikkat yanlılığını değiştirmeye yönelik bir girişimden sonra mutlu yüzler üzerinden yapılan girişim koşulunda olan katılımcıların olumlu değerlendirilme korkusunda düşme olduğu, buna karşılık kızgın yüzlerin gösterildiği koşulda olanların olumlu değerlendirilme korkusunda yükselme olduğu görülmüştür (Britton ve Bailey, 2018).

İki yapı arasındaki ayrım nörofizyolojik bulgularla da destekleniyor gibi gözükmektedir. Herhangi bir bozukluk tanısı almamış katılımcıların bir aktör tarafından olumlu, olumsuz ve nötr cümlelerin söylendiği videoları izledikleri ve bu sırada beyin bölgelerinin aktivasyonlarının incelendiği bir çalışma, olumlu değerlendirilme korkusunun ayrı bir bilişsel yapı olduğu konusundaki varsayımı güçlendirir nitelikte bulgular sunmuştur (Miedl ve ark., 2016). Buna göre, yüksek olumlu değerlendirilme korkusu seviyeleri yalnızca olumlu cümlelerin söylendiği videolarda gözlenen Posterior İnsula bölgesinde artmış aktivasyonla ilişkili bulunmuştur (Miedl ve ark., 2016). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ise herhangi bir beyin bölgesi aktivasyonu ile ilişkisi bulunmamıştır (Miedl ve ark., 2016). Bunun zıttı yönünde bir bulgu ise Birk ve arkadaşları (2019) tarafından sunulmuştur. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış katılımcıların ve sağlıklı kontrollerin eleştirildikleri ve övüldükleri bir sosyal değerlendirme görevini yerine getirdikleri veya kontrol koşuluna atandıkları bir çalışmada olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı ölçümleri de alınarak beyin aktivasyonları incelenmiştir (Birk ve ark., 2019). Sonuçlar yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusunun ve sosyal kaygının eleştiriler ve övgüler sırasında amigdala ve anterior insula gibi beyin bölgelerinde artmış aktivasyonla ilişkili olduğunu ancak olumlu değerlendirilme korkusunun ne övgüler ne de eleştiriler sırasında herhangi bir aktivasyonla ilişki göstermediğini ortaya koymuştur (Birk ve ark., 2019).

Fizyolojik bulgular da iki korkunun farklı mekanizmalarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Katılımcılara hazırlıksız bir konuşma görevi ve seçkisiz olumlu ve olumsuz sosyal uyaranların verildiği bir çalışmada olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkularının kimi fizyolojik tepkilerde ortak rol oynadığı ancak kortizol salınımı gibi bazı fizyolojik değişimlerin yalnızca olumlu değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Weeks ve Zoccola, 2016). Bir diğer çalışma ise olumlu değerlendirilme korkusunun yalnızca olumlu özelliğe sahip sosyal tehdit uyaranları karşısında artan kalp atış hızıyla ilişkili olduğu, olumsuz sosyal tehdit uyaranları karşısında artan kalp hızıyla ilişkisiz olduğu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun kalp artış hızıyla hiçbir durumda ilişkili olmadığını göstermiştir (Weeks ve Zoccola, 2015).

Ayrıca, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının evrimsel açıdan sosyal hiyerarşideki statüsünü korumada farklı işlevler gösterdiği hipotezini destekleyen bazı bulgular sunulmuştur. Bir çalışmada, olumlu değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutuyla negatif yönde ilişki gösterdiği, olumsuz değerlendirilme korkusununsa uyumsuz mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişki gösterdiği gözlenmiştir (Yap, Gibbs, Francis ve Schuster, 2016). Böylece, olumlu değerlendirilme korkusu yüksek kişiler kendileri için daha düşük standartlar belirleyerek statü basamaklarında ilerlemelerine engel olurlarken olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek kişilerse hiyerarşi basamaklarında düşmemek için hata yapacaklarına dair yoğun endişeleri içeren uyumsuz mükemmeliyetçiliği göstermektedirler (Yap ve ark., 2016). Evrimsel yaklaşımla uyumlu bir diğer nokta, sosyal kaygılı bireylerin göz kaçırma davranışını özellikle diğerleri tarafından değerlendirilirken daha sık sergilemeleri (Weeks ve ark., 2013; Weeks ve ark., 2019) üzerinden vurgulanmıştır. Buna göre, göz kaçırma yoluyla primatların boyun eğici davranış sergilediği ve böylece hiyerarşide daha yukarıda olanlar için birer tehdit olmadıkları mesajını verdikleri üzerinde durulmuştur (Gilbert, 2001). Benzer bir mesajı gözlerini kaçırmak yoluyla sosyal kaygılı bireylerin hiyerarşide daha güçlü konumdaki diğerlerine veriyor olabileceği düşünülmüştür.

Her iki değerlendirilme korkusunun da sosyal kaygının etiolojisinde özgül öneme sahip olduğuna işaret eden bir nokta daha bulunmaktadır. Sosyal kaygı, değerlendirilme korkularının sadece bir tanesinin varlığında gözlenebilmektedir. Yukarıda da bahsedildiği üzere, yüksek sosyal kaygı seviyeleri, değerlendirilme korkularının yalnızca bir tanesi yüksekken de gözlenebilmektedir; hem olumlu hem de olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olması gerekli değildir (Levinson ve ark., 2017; Lipton ve ark., 2016). Değerlendirilme korkularının tanı grubunu yordamadaki (sosyal kaygılı grupta olmak veya sağlıklı kontrol grubunda olmak) rolüne dair başka çalışmalar da yürütülmüştür. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı konmuş kişiler ve sağlıklı kontrollerle yürütülen, katılımcılara olumlu, olumsuz ve nötr sosyal değerlendirilmelerin izletildiği bir çalışmada olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularına dair ölçümler alınmıştır (Reichenberger ve ark., 2019). Çalışmanın sonucunda görülmüştür ki olumlu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygılı gruba veya sağlıklı kontrol grubuna ait olmayı

olumsuz değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde dahi yordamaya devam etmiştir (Reichenberger ve ark., 2019). Bunun yanında, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının sosyal kaygı için ayrı risk etmenleri olabileceğini ortaya koyar nitelikte bir çalışma Reichenberger, Smyth ve Blechert (2018) tarafından yürütülmüştür. Katılımcının olumlu veya olumsuz değerlendirilme korkusunu yüksek düzeyde gösterdiği durumda, sosyal ağında daha mesafeli olduğu kişilerleken yaşadığı olumsuz duygulanım seviyeleri ile stres arasında ilişki gözlenmiştir (Reichenberger ve ark., 2018). Çalışmayla ilgili önemli nokta bu ilişkinin yalnızca bir değerlendirme korkusunun yüksek olması durumunda gözlenmiş olmasıdır; her iki korkunun da yüksek seviyelerde olması gerekmemiştir (Reichenberger ve ark., 2018).

Ayrıca, olumlu değerlendirilme korkusu sosyal kaygı ile diğer psikopatolojiler arasındaki ayırt edici bilişsel yapı olabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun hem depresyonla hem de sosyal kaygı ile ilişkili bulunduğu, buna karşılık olumlu değerlendirilme korkusunun yalnızca sosyal kaygıyla ilişkili bulunduğu çalışmalar bulunmaktadır (Kocijan ve Harris, 2016; Wang, Hsu, Chiu ve Liang, 2012; Weeks, 2015). Ancak bu önerme, üzerinde daha fazla çalışma yürütülmesini gerektirmektedir çünkü sözü geçen bulgulara karşın olumlu değerlendirilme korkusunu da hem sosyal kaygı hem de depresyonla ilişkili bulmuş çalışmalar yürütülmüştür (Reichenberger, Wiggert, Agroskin, Wilhelm ve Blechert, 2017).

Her ne kadar bahsi geçen bulgular olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının ayrı yapılar olduğu varsayımını güçlü biçimde desteklese de bu varsayımın farklı kurulumda farklı örneklerle sınanmaya devam edilmesi gerekmektedir. Bunun sebebi, mevcut bulgularla uyumayan bazı çalışma sonuçlarının da olmasıdır. Örneğin, yüksek ve düşük sosyal kaygı gösteren üniversite öğrencilerinden kendilerini tanıtan bir video çekmelerinin istendiği ve bu videoyu çalışmadan sonra tanışacakları kişinin değerlendireceğini söylenen bir çalışmada çalışmaya katılan öğrenciler olumlu veya olumsuz geri bildirim koşullarına atanmışlardır (Barber ve Moscovitch, 2016). Beklenmedik bir sonuç olarak, yüksek sosyal kaygılı grup da dahil tüm katılımcıların olumlu geri bildirim aldıklarında kaygılarında düşme yaşadıkları gözlenmiştir (Barber ve Moscovitch, 2016).

Değerlendirilme korkularının kültürel geçerliği ise bir diğer tartışma konusudur. Olumlu değerlendirilme korkusuyla ilgili alanyazın çok büyük ağırlıkla Batılı ülkelerde yürütülmüştür. Buna karşın yapılan çalışmalarda olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının birbirleriyle ve sosyal kaygıyla gösterdiği ilişkinin gücünün kültürden kültüre değiştiği, kolektivist kültürlerle doğru gittikçe aradaki ilişkilerin zayıfladığı gözlenmektedir (Okawa ve ark., 2021; Reichenberger ve Blechert, 2018). Tüm bu bulgular, bu değişkenlerin sosyal kaygının etiolojisinde farklı roller oynayıp oynamadığının farklı kültürlerde test edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bahsi geçen bulgular, tüm sosyal kaygılı bireylerde sosyal etkileşim sırasında yüksek kaygı gözlene de bu kaygının altında yatan korkuların tüm sosyal kaygılılar için aynı olmayabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, sosyal kaygıya çıkan birden fazla yol olduğunu ve bu yolların farklı değerlendirilme korkularından geçtiğini varsaymak, farklı bağlanma biçimlerinin sosyal kaygıyla nasıl ilişkili olabileceğini açıklamada yardımcı olabilir. Bunla ilişkili olarak alanyazında her iki değerlendirilme korkusunun da sosyal kaygının başlangıcındaki ve sürmesindeki rolünü ayırıştırabilecek çalışmaların gerektiği üzerinde durulmuştur (Rodebaugh ve ark., 2012).

1.2.4. Değerlendirilme Korkularının ve Güvensiz Bağlanma Örüntülerinin Sosyal Kaygının Etiyolojisi Açısından Bütüncül Ele Alınması

Daha önceki kısımlarda, kaçınan bağlanma örüntüsünü sosyal kaygı ile ilişkili olmasının kuramsal beklentilere uymadığından bahsedilmişti. Maalesef eldeki kuramsal ön kabullerle çelişen bu bulgular sosyal kaygıya dair mevcut anlayışımızla henüz bütünleştirilmemiştir. Fakat bilişsel değerlendirilme korkularının henüz ele alınmamış bir yönü bu beklenmedik bulguları açıklayacak bir etiyojik çerçeve sunabilir.

Önceki kısımda olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygılılarda gözlenmesi üzerine üç farklı açıklamadan bahsedilmişti: Evrimsel açıklama, olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızca erken bir ifadesi olduğunu söyleyen açıklama ve sosyal kaygılı bireyin inceleme altına girme anlamına geldiği için değerlendirmenin sonucu fark etmeksizin değerlendirilme sürecinin kendisinin

kaygı verici olduğunu ileri süren açıklama. Bu açıklamaların her biri kendi kuramsal penceresi içerisinde özgün bir açıklama gücüne sahip olabilir. Bununla birlikte, bağlanma kuramı yaklaşımından temel olarak değerlendirilme korkularının sosyal kaygıdaki rollerine dair bir açıklama daha getirilebilir: Değerlendirilme korkularının kişiler arası yakınlığı dengeleyici rolde kullanılması. Dışlanmadan kaçınma amacından alanyazında bilişsel modellerde daha örtük, evrimsel yaklaşımda ise daha açık biçimde sosyal kaygılı bireyin temel hedefi olarak bahsedilmektedir. Buna karşılık sosyal kaygılı bireyler dışlanma sonucu kadar yakınlaşma sonucunu veya yakınlaşma sürecinin kendisini de kaygı verici bulabilirler. Bu uzaklaşma ve yakınlaşma korkuları, aynı zamanda değerlendirilme korkularının yeniden kavramsallaştırılmasına katkı sunabilir.

Önceki kısımlarda bağlanma kuramının bireylerin kişiler arası yakınlığa dair hedefleri, beklentileri, inançları ve davranışsal stratejileri açısından kapsamlı bir açıklama sunduğu üzerinde durulmuştur. Bu doğrultuda bilişsel değerlendirilme korkuları bağlanma örüntülerinin sosyal kaygıyla ilişkilerine aracılık edebilir. Öyle ki, kaygılı bağlanma örüntüsü dışlanma, yani uzaklaşma korkusuna dair bir etiyolojik yolun ilk adımını oluştururken kaçınan bağlanma örüntüsü ise yakınlaşma korkusuna dair yolun ilk adımını oluşturuyor olabilir. Takip eden paragraflarda bu kavramsallaştırmalar alanyazındaki bulgular çerçevesinde ele alınacaktır.

1.2.4.1. Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Örüntüleri Arasındaki Kişiler Arası Yakınlığa Dair Farklar

Bağlanma alanyazınındaki bulgular kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma arasında kişiler arası yakınlığa dair önemli farklara işaret etmektedir. Yetişkinlikte kaçınan bağlanma örüntüsünün özerkliğe aşırı önem verme, hayal kırıklığından kaçınmak adına diğerleriyle iletişimi sınırlı tutma (Dozier, 1990; Lavy, Mikulincer ve Shaver, 2010), diğerlerine kendini daha az açma ve diğerleriyle arasına mesafe koyarak reddedilmeyle baş etme (Davis, Shaver ve Vernon, 2003) gibi davranış ve tutum örüntülerini kapsadığı görülmektedir (Newman, Castonguay, Jacobson ve Moore, 2015). Kaçınan bağlanma örüntüsünde gözlenen diğerlerinden uzak durmaya yönelik bu çabaya karşılık kaygılı bağlanma örüntüsünde zıttı bir tablo gözlenmektedir: Diğerleriyle yakınlaşmak ve bu

yakınlığı korumak için çabalamak (Feeney ve Noller, 1990), yalnızlıkla baş etmekte zorlanma (Birnbaum, Orr, Mikulince ve Florian, 1997) ve reddedilmekten duyulan aşırı korku (Mikulincer ve Orbach, 1995).

İki bağlanma örüntüsü arasındaki bu iki kutuplu yaklaşma çabası ve uzaklığı koruma çabasına dair başka bulgular da bulunmaktadır. Kaçınan bağlanan bireylerin diğerlerine kıyasla daha yüksek öz-güvene sahip oldukları, buna karşılık diğerleriyle yaklaşma isteğini daha az gösterdikleri gözlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı çalışmada kaygılı bağlanan bireylerin zıttı biçimde yaklaşmaya ve ilişkiselliğe işaret eden kendini açma, duygularını ifade etme, diğerlerine güvenme gibi göstergelerde daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benzer şekilde bir başka çalışmada kaçınan bağlanan bireylerin diğerleriyle yakınlık kurmaktan kaçınma eğiliminde olduğu ve uzun süreli ilişkiler yerine kısa süreli ilişkiler kurmayı tercih ettikleri gözlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca, kaygılı bağlanmanın onaylanmama ve ayrılık kaygısıyla ilişkili olduğu, buna karşılık kaçınan bağlanmanın diğerlerinden uzak olabilmeye ve kendine yetebilmeye ilişkili olduğu bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2005). Yakınlaşmaya karşı tutumlara dair yürütülen bir çalışmada ise kaygılı bağlananların aşırı yaklaşma isteği gösterdiği, buna karşılık kaçınan bağlananların diğerleriyle yakınlığı rahatsız edici gördüğü gözlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000). Destekleyici biçimde, kaçınan bağlanan bireylerin sosyal etkileşimlerini yaklaşmayı en alt seviyede tutacak şekilde yapılandırma eğiliminde olduklarını gösteren bulgular bulunmaktadır (Tidwell, Reis ve Shaver, 1996). Yüksek kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin yaklaşmaktan rahatsızlık duydukları varsayımıyla uyumlu biçimde partnerlerine kendilerini daha az açtıkları (Collins ve Read, 1990; Mikulincer ve Nachshon, 1991) ve kendini açmayı itici bir davranış olarak gördükleri (Dion ve Dion, 1985) ortaya konulmuştur (Wei ve ark., 2005).

Bağlanma örüntüleri arasındaki ayrım çatışmalı bir etkileşimden sonraki tutumlara da yansıyor olabilir. Kaygılı bağlanan bireylerin güvenli bağlanan veya kaçınan bağlanan bireylere kıyasla çatışma içeren bir sosyal etkileşimden sonra karşıdaki kişiyle daha olumlu bir iletişim kurmaya çalıştığı gözlenmiştir (Pietromonaco ve Barrett, 1997).

Çatışmalı etkileşimden sonra gözlenen bu olumlu tepki kaygılı bireyin çatışma sonrası diğer bireyle arasında oluşan psikolojik mesafeyi kapatma ve dolayısıyla yeniden güvenli yakınlığa erişme çabası olabilir.

Bulgular doğrultusunda kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin kişiler arası yakınlığa dair hedefler, beklentiler ve tutumlar konusunda neredeyse bir zıtlığı temsil ettikleri söylenebilir. Ancak bağlanma örüntüleri arasındaki bu ayrım niçin sosyal kaygının bu örüntülerden gelen iki farklı etiyolojik yola sahip olabileceğine işaret etmektedir?

1.2.4.2. Bağlanmadan Sosyal Kaygıya İki Farklı Etiyolojik Yol: Kuramsal Arka Planı ve Gerekçeleri

Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın kişiler arası ilişkilere dair sorunlarda farklı etiyolojik yollara sahip olabileceği daha önceki çalışmalarca da vurgulanmıştır. Buna dair bir hipotez Manassis (2001) tarafından ileri sürülmüştür (Brumariu ve Kerns, 2010). Bu hipotezde daha alışıldık yol kaygılı bağlanmadan sosyal kaygıya giden ayrılma/reddedilme kaygısı yoludur (Manassis, 2001). Bunun ötesinde Manassis (2001), kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin de kişiler arası etkileşimlerde kaygı yaşayabileceğini fakat bunun farklı bir yol üzerinden olacağını ileri sürmüştür. Kaçınan bağlanan bireyler kişiler arası alanda kendi ayakları üzerinde durmaya ve özerkliğe aşırı önem verdiklerinden (Selçuk ve ark., 2005) güvenli bağlananlara kıyasla sosyal etkileşime ve yakınlaşmaya çok daha az girmeyi tercih edebilirler (Manassis, 2001). Bunun sonucunda birey sosyal etkileşimlere dair becerilerini geliştirme fırsatından yoksun kalmış olur, sosyal etkileşim deneyimleri kısıtlı kalmış olur ve sosyal becerilerde algılanan bu eksiklik sosyal kaygıyla sonuçlanabilir (Manassis, 2001). Benzer hipotez başka araştırmalarca da ileri sürülmüştür (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997; Manning ve ark., 2017).

Kaçınan ve kaygılı bağlanma örüntülerinin kişiler arası yakınlığa yönelik tutumlarda açık şekilde farklılaşması, bu iki örüntünün sosyal kaygı ile kuracağı ilişkilerde farklı bilişsel yollara sahip olabileceğine dair dolaylı bir kanıt sunmaktadır. Ayrıca, bağlanma

örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde bilişsel etmenlerin rolünü inceleyen diğer çalışmalar da iki örüntünün sosyal kaygı ile aynı etmenler üzerinden ilişkili olmayabileceğini göstermektedir. Kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığı görülmüştür (Dağ ve Gülüm, 2013). Buna karşılık kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bu bilişsel etmen aracı rol oynamamıştır (Dağ ve Gülüm, 2013). Boylamsal bir çalışmada ise hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma daha sonraki içselleştirme sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur ancak kaygılı bağlanma ile içselleştirme sorunları arasındaki ilişkiye aracılık eden öz saygının kaçınan bağlanma ile içselleştirme sorunları arasındaki ilişkiye aracılık etmediği gözlenmiştir (Lee ve Hankin, 2009). Bu bulgular, hem kaçınan bağlanma hem de kaygılı bağlanma sosyal kaygıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterse de bu ilişkilerin farklı değişkenler üzerinden gerçekleşiyor olabileceğini ortaya koymaktadır.

Sosyal kaygıya ilişkin alanyazında, diğer kişilere dair inançların da benliğe dair inançlar gibi rol oynadığına işaret eden dolaylı bulgular mevcuttur. Sosyal kaygıda ağırlıklı olarak kişinin kendi yetersizliğine dair bilişlerinin merkezi önemi üzerinde durulmaktadır (Hofmann, 2007). Buna karşılık diğerlerine duyulan güvensizliğin de sosyal kaygının açıklanmasında özgün bir yer tutabileceğine işaret eden bulgular bulunmaktadır (Fetzner, Teale Sapach, Mulvogue ve Carleton, 2016). Bu bulgu, kaçınan bağlanmada gözlenen diğerleriyle yakınlaşmayı tehdit olarak görmenin de sosyal kaygıda yeri olabileceğini göstermektedir.

Varsayımın ilk ayağı, yani bağlanma örüntülerinden sosyal kaygıya giden iki farklı yol olabileceği hipotezi bulgularla kısmen destekleniyor gözükmektedir. Fakat bu yolların değerlendirilme korkuları üzerinden geçiyor olmasının dayanağı nedir? Öncelikle, önceki kısımlarda bahsedildiği üzere, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları sosyal kaygının bilişsel etiolojisindeki iki temel korku olarak yer almaktadır (Weeks ve Howell, 2012). Bunun yanında, iki değerlendirilme korkusunun ayrı yapılar olduğuna işaret eden bulgular 1.2.3.2.3. numaralı başlıkta sunulmuştur. Her bir değerlendirilme korkusunun nasıl bağlanma örüntüleriyle ilişkili olabileceği de takip eden başlıklarda ele alınacaktır. Bununla birlikte, iki değerlendirilme korkusunun iki farklı etiolojik yolda rol aldıkları ileri sürülecekse ilk olarak bu iki korkunun

birbirlerinden bağımsız olarak sosyal kaygılı bireylerde bulunabildiğinin ortaya konulması gerekmektedir.

Daha önceki kısımlarda yüksek sosyal kaygı gözlenmesi için her zaman iki değerlendirilme korkusunun da yüksek seviyelerinin gerekmediğini, aksine iki korkudan birinin yüksek seviyelerinin yeterli olabileceğini gösteren bulgulardan bahsedilmiştir (Levinson ve ark., 2017; Lipton ve ark., 2016). Ergenlerle yürütülen çalışmalar da değerlendirilme korkuları arasındaki ayrımı destekliyor gibi gözükmektedir (Szollos ve ark., 2019). Katılımcıların olumlu değerlendirilme korkuları açısından 2 (Olumlu Değerlendirilme Korkusunun Yüksek ve Düşük Seviyeleri) x 2 (Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yüksek ve Düşük Seviyeleri) olmak üzere 4 gruba ayrıldıkları çalışmada öz-bildirime ve ebeveyn bildirimine dayalı sosyal kaygının her iki korkunun da yüksek seviyelerinin gözlendiği grupta diğer gruplara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Szollos ve ark., 2019). Buna karşılık, güvenlik davranışlarının kullanımına, psikososyal uyumsuzluklara ve depresyona dair öz-bildirime dayalı ölçümlerde her iki korkunun da yüksek gözlendiği grup ile düşük olumsuz/yüksek olumlu değerlendirilme korkusunun gözlendiği grubun birbirlerinden farklılaşmadığı görülmektedir (Szollos ve ark., 2019). Bu bulgu iki sebepten ötürü önemlidir: (1) Bireyler olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının seviyelerine göre farklı gruplarda değerlendirilebilir, her iki korkunun da yüksek veya düşük seviyeleri aynı bireyde gözlenmeyebilir ve (2) her iki korkunun da yüksek seviyelerinin gözlenmesi psikolojik bozukluklara giden tek yol olmayabilir, aksine tek korkunun yüksek diğerinin düşük olması durumunda da risk gözlenmektedir.

Tüm bu bulgular kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin kişiler arası yakınlığa dair farklı stratejileri içerdiğini ve değerlendirilme korkularının sosyal kaygının etiolojisinde ilişkili ancak bağımsız roller oynayabileceğini göstermektedir. Takip eden iki başlık, bu tez çalışması çerçevesinde bu korkuların oynadığı ileri sürülen rolü daha ayrıntılı biçimde ele alacaktır.

1.2.4.3. Uzaklaşma Korkusu: Kaygılı Bağlanmadan Sosyal Kaygıya Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerinden Giden Yol

Kaygılı bağlanma örüntüsü, bağlanma örüntüleri içerisinde sosyal kaygının etiolojisinde birincil risk etmeni olarak vurgulanmıştır (Manning ve ark., 2017; Vertue, 2003). Bu vurgunun temelinde araştırma sonuçlarının ötesinde kuramsal bir uyuşma yatmaktadır. Diğer bir deyişle kaygılı bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin sosyal kaygı belirtileri göstermeleri beklenmektedir çünkü her iki yapının da temelde diğerleri tarafından reddedilmeye dair kaygıyı içerdiği varsayılmaktadır. Önceki bölümlerde bahsedildiği üzere, olumsuz değerlendirilme korkusu bu reddedilme korkusunu içeren bilişsel bir yapı olarak sosyal kaygının tanımlayıcı etmenlerinden olmuştur.

Şaşırtıcı olmayan biçimde, olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanmayla ilişkili olduğu halihazırda ortaya konulmuştur (Wei, Mallinckrodt, Larson ve Zakalik, 2005). Aynı zamanda, kaygılı bağlanma ile yakından ilişkili olan aşırı güvence arayışında olumsuz değerlendirilme korkusunun olumlu değerlendirilme korkusundan daha büyük bir rol oynuyor olabileceği ortaya konulmuştur (Kane, Bahl ve Ouimet, 2018). Kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaları kuramsal olarak anlamlıdır çünkü bu bireyler diğerlerinden onay ararlar (Bartholomew ve Horowitz, 1990; Selçuk ve ark., 2005) ve diğerleriyle yakınlık arayışındadırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Buna karşılık benliklerine dair olumsuz inançları sebebiyle bu arayışlarında reddedileceklerinden korkarlar ve reddedilme işaretlerine daha duyarlı olurlar (Set, 2019). Bu tanımlama, kişiler arası yaklaşmayı sağlayamamaktan ve uzaklaşmaktan korkan bir örüntüyü yansıtmaktadır. Bu anlamlandırma doğrultusunda bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bir ‘uzaklaşma korkusu’ olarak işlev gösterdiği varsayılmıştır. Buna göre, kaygılı bağlanma örüntüsü geliştirmiş bireyler, kişiler arası uzaklaşma korkusu deneyimlemektedirler ve uzaklaşmaya sebep olacak şey olumsuz değerlendirilmektir. Bu durumda birey olumsuz değerlendirileceği durumlardan kaçınmaya çalışarak diğerleriyle arasındaki psikolojik mesafenin açılmasına engel olmaya çalışmaktadır. Bu varsayımla ilişkili biçimde olumsuz değerlendirilme

korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

1.2.4.4. Yakınlaşma Korkusu: Kaçınan Bağlanmadan Sosyal Kaygıya Olumlu Değerlendirilme Korkusu Üzerinden Giden Yol

Diğer kişiler tarafından reddedilmekten korkmak ve diğerleriyle arasındaki psikolojik mesafenin daha da açılmasını engellemek sosyal kaygılı bireyleri tanımlamada kullanılan, alışıldık özellikler olabilirler. Peki dışlanmaktan, reddedilmekten ve uzaklaşmaktan korkan bir birey aynı zamanda yakınlaşmaktan korkabilir mi? Daha önceki bölümlerde bahsedildiği üzere, aynı soru evrimsel yaklaşımla olumlu değerlendirilme korkusunu açıklamak için de sorulmuştur. Eğer birey sosyal statü hiyerarşisinde basamak düşmeyi tehdit olarak algılıyorsa tam aksine bu basamaklarda yükselmek bir ödül olmalıdır veya en azından tehdit olarak algılanmamalıdır. Ancak sosyal kaygılı bireyler için bu tek yönlü tehdit algısı geçerli olmayabilir. Statü basamaklarını düşmek kadar çıkmak da ve diğerlerinden uzaklaşmak kadar yakınlaşmak da sosyal kaygılı birey tarafından tehdit olarak algılanabilir. Evrimsel yaklaşımdan getirilen açıklama bireyin temel amacının iki yönlü hareketi (hem aşağı hem yukarı) önlemek olduğunu ve bireyin bulunduğu basamakta kalarak diğerleri için birer tehdit haline gelmemeyi hedeflediğini vurgulamıştır (Weeks ve Howell, 2014). Farklı sebeplere de dayansa kişiler arası yakınlıkta da sosyal kaygılı bireyler mevcut yakınlık seviyesini olduğu haliyle tutmayı hedefliyor ve bir uzaklaşma kadar yakınlaşmayı da tehdit edici algılıyor olabilirler.

Yakınlaşmak ile olumlu değerlendirilmek arasındaki ilişki nedir? Aslında kişiler arası ilişkilerde yakınlaşma sürecinden olumlu değerlendirilmenin bir sonucu olarak bahsedilebilir. Diğer bir deyişle olumlu değerlendirilmek diğerleri tarafından daha yakından tanınma ve sosyal etkileşimi devam ettirme isteğini artırabilir. Kendini açmayı da içeren daha yakından tanışma ve etkileşimi devam ettirme süreçlerinin ise sosyal kaygıyı tetikleyebildiğini ve sosyal kaygılı bireylerin kendini karşıdaki kişiyle uyumlu düzeyde açmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Meleshko ve Alden, 1993). Bunun yanında sosyal kaygılı bireylerin diğerleriyle yakınlaşmalarına yol açabilecek

etmenleri tehdit olarak yorumlayabileceklerine işaret eden başka bulgular bulunmaktadır. Arkadaşça iyilik yapmaya karşı tepkilerin ele alındığı bir çalışmada, sosyal kaygının yapılan iyiliğe karşı olumsuz tepkilerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Fernandez ve Rodebaugh, 2011). Olumlu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygılı bireyler için tehdit gibi gözükken yakınlaşmaya dair bir uyarı mekanizması görevi görebilir. Böyle bir görev olumlu değerlendirilme korkusunun aynı zamanda bir yakınlaşma korkusu olarak işlev gördüğü anlamına gelecektir ve bu korku, daha ileri bir yakınlaşmayı önleyecek stratejilerin devreye sokulmasını sağlayacaktır.

Diğerleriyle yakınlaşmakla ilgili korkutucu olan ne olabilir? Önceki bölümlerde kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı ile ilişkili bulunduğu üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda, kaçınan bağlanmanın özerklik arayışıyla ve diğer insanlarla yakınlaşmaktan rahatsız olmakla ilişkili olduğunu gösteren bulgular sunulmuştur (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley ve Shaver, 1997). Bu açıdan, özellikle yüksek kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerde yakınlaşmanın tehdit olarak algılanması bireyin özerkliğinin tehdit altında olduğu ve istemediği yakınlaşmayı yaşayacağı yönündeki varsayımlarından kaynaklanabilir. Bunun ötesinde yakınlaşma, sosyal kaygıya özel sebeplerden ötürü de kaygı verici olabilir. İlk olarak, sosyal etkileşimlerde olumlu değerlendirilmeyi çoğunlukla yakınlaşmanın ve daha fazla sosyal etkileşimin takip ettiği varsayılabilir. Bu etkileşimin devamı ise sosyal kaygılı birey için dolaysız biçimde kaygının devamı anlamına gelebilir. Bunun yanında, sosyal kaygılı birey için olumlu değerlendirilmek yönetmekte zorluk yaşayacağına inandığı bir yakınlaşmanın başlangıcı anlamına gelebilir. Sosyal kaygılı birey bu yakınlaşma sürecinde, kendisinden sahip olduğundan daha fazla sosyal beceri göstermesi talep edildiğine inanabilir ve bu talep ile boy ölçüşemeyeceğini düşünebilir (Wallace ve Alden, 1995). Ayrıca yakınlaşma, beraberinde artan bir kendini açma talebini getiriyor olabilir (Kivity ve Huppert, 2016) ve sosyal kaygılıların bu taleple başa çıkmak konusunda sorun yaşadıkları ortaya konulmuştur (Meleshko ve Alden, 1993). Sosyal kaygılı bireylerin yüz ifadelerine verdikleri tepkilerinin incelendiği bir meta-analiz çalışması bu savı destekler biçimde, sosyal kaygılı bireylerin olumlu yüz ifadelerine yaklaşımdan çekindiklerini ortaya koymuştur (Kivity ve Huppert, 2016). Bu çekincenin yalnızca olumlu geri bildirimden korkmaktan kaynaklanmayabileceği, olumlu yüz ifadeleri etkileşimin derinleşmesine

yönelik bir talebi de temsil ettiğinden ayrıca korku yaratabileceği ileri sürülmüştür (Kivity ve Huppert, 2016). Burada önemli bir nokta, sosyal kaygıların olumlu yüzleri olduğundan daha az olumlu görmedikleri fakat bu olumluluğu kişiler arası etkileşime açıklık olarak yorumlayıp tehdit olarak algılıyor olabilecekleridir (Kivity ve Huppert, 2016).

Bu çalışmada ileri sürülen yaklaşma korkusu hipotezi ile ilgili açık bir kanıt yaklaşma-uzaklaşma paradigması ile yürütülen bir çalışma sunmuştur. Bu çalışmada olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaklaşma-uzaklaşma eğilimleri ile ilişkileri açısından farklılık göstermiştir (Reichenberger ve Blechert, 2018). Yakınlaşma motivasyonundaki eksiklik olumlu değerlendirilme korkusuyla olumsuz değerlendirilme korkusuyla olduğundan daha güçlü bir ilişki göstermiştir (Rodebaugh ve ark., 2017). Başka bir çalışmada ise, bireyler arası yaklaşmaya işaret eden göstergelerdeki düşüklüğün (olumlu duygulanım ve dışadönüklük) olumlu değerlendirilme korkusuyla, olumsuz değerlendirilme korkusuyla gösterdiğinden daha güçlü bir ilişki gösterdiği görülmüştür (Rodebaugh ve ark., 2017).

Bahsi geçen bulgular olumlu değerlendirilme korkusunun kişiler arası yaklaşmada fren görevi görebileceğine işaret ediyor olabilir. Bu fren görevinin özellikle kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği düşünülmüştür. Böylece bu çalışmada, olumlu değerlendirilme korkusunun bir ‘yakınlaşma korkusu’ işlevi gösterdiği ve kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği varsayılmıştır.

Bu varsayıma karşın alanyazın olumlu değerlendirilme korkusu ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkilere dair hangi sonuçlara işaret etmektedir? Bu ilişkinin araştırılmasını hedef almamakla birlikte, bir çalışmanın korelasyon kısmında bu ilişkilere dair sonuçların sunulduğu görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre olumlu değerlendirilme korkusu kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir (Kortink, Weeda, Crowley, Gunther Moor ve van der Molen, 2018). Ancak bu çalışmanın bulgularının değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken ciddi kısıtlılıklar bulunmaktadır. Çalışmanın bulguları yalnızca 65 üniversite öğrencisinin

verilerine dayanmaktadır ve örneklem tamamen kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Bunun yanında makalenin yazarlarının belirttiği üzere katılımcıların değerleri değişkenler üzerinde her düzeyin temsil edilebileceği şekilde dağılmaktan ziyade düşük seviyelerde yoğunlaşmaktadır (Kortink ve ark., 2018).

Örneklemeden elde edilen sonuçların geçerliğine gölge düşüren bir diğer nokta, pek çok araştırma tarafından bağlanma örüntüleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu tekrar tekrar ortaya konan benlik saygısının hiçbir bağlanma örüntüsüyle anlamlı ilişki göstermemesi olmuştur (Benlik saygısı ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkilere dair çalışmalar için bkz. Dan, Bar Ilan ve Kurman, 2014; Lee ve Hankin, 2009; Selçuk ve ark., 2005; Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Tüm bunlar göz önünde tutularak, temsil ediciliği düşük bir örneklemi olan, bulguları literatürdeki en temel bulgularla çelişen ve küçük örneklem büyüklüğü sebebiyle istatistiksel gücünün de düşük olması olası olan bu çalışmanın bulguları nihai bulgular olarak kabul edilmemiştir ve bu bulguların tekrarlanabilir olup olmadıklarının incelenmesinin önemli olduğuna karar verilmiştir.

1.2.4.5. Değerlendirilme Korkularının Olası Bir Diğer Rolü: Kişiler Arası Yakınlığı Sabitlemek

Bahsi geçen bulgular ve savlar göz önüne alındığında, güvende hissedebilmek için diğerleriyle yakınlık arayışında olan kaygılı bağlanan bireyler için sosyal etkileşim sırasında olumsuz değerlendirilmenin yakınlaşmayı engelleyeceği için bir tehdit anlamına geleceği söylenebilir. Buna karşılık diğerleriyle yakınlaşmayı güvenliğine bir tehdit olarak algılayan kaçınan bağlanan birey için sosyal etkileşim sırasında olumlu değerlendirilmek yakınlaşmanın başlangıcı anlamına gelebileceği için tehdit anlamına gelebilir. Böylece bu tez çalışmasında, olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasında ‘‘uzaklaşma korkusu’’ olarak işlev göreceği, olumlu değerlendirilme korkusunun ise kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide ‘‘yakınlaşma korkusu’’ olarak işlev göreceği varsayılmaktadır. Yakınlaşma-uzaklaşma korkuları aracılığıyla, evrimsel perspektifteki açıklamaya benzer şekilde, sosyal kaygılı bireyin kişiler arası ilişkilerde mevcut yakınlık düzeyini korumaya çalıştığı ve böylece sosyal stresten ve risklerden kaçınmaya çalıştığı varsayılmaktadır. Böylece yakınlaşma

ve uzaklaşma korkularının, yine evrimsel kuramın açıklamasıyla paralel bir biçimde, bireyin kişiler arası yakınlıktaki konumunu sabitlemeye yardımcı olduğu öne sürülmektedir. Bu kavramsallaştırma çerçevesinde olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynaması ve olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Tüm bu bulgular sosyal kaygının şimdiye dek daha fazla altı çizilmiş olan reddedilme/uzaklaşma korkusunu içeren etiyolojik yolun yanında yaklaşma korkusunu içeren bir diğer etiyolojik yolun olabileceğine işaret etmektedir. Yazarın bilgisi dahilinde değerlendirilme korkularının bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde aracı rollerinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, sosyal kaygı için risk faktörü sayılan güvensiz bağlanma örüntülerinin sosyal kaygıyla ilişkilerinde bilişsel faktörlerin (olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları) rolünün incelenmesini sağlamıştır. Bu inceleme ile hem daha önce bahsedilen, mevcut kuramsal beklentiye uymayan bulguların anlamlı bir çerçeveye oturtulması hem de farklı etiyolojik faktörlerin sosyal kaygıyla ilişkilerine dair daha bütünleyici bir anlayışa erişilmesi hedeflenmektedir.

Sosyal kaygının bilişsel davranışçı terapisi, tedavide önerilen birincil girişimlerden biri olmasına rağmen çalışmalar tedavi etkililiğinin istenen seviyede olmadığını ve özellikle bazı bireylerin tedaviden fayda görmediğini vurgulamaktadır (Fogler, Tompson, Steketee ve Hofmann, 2007). Göz ardı edilmiş risk etmenlerini ele almak, aynı zamanda tedaviyi onlara göre yeniden düzenlemenin ilk adımı olabilir. Bu nedenle hem önleme çalışmalarının hem de tedavi etkililiklerinin iyileştirilmesi amacıyla hangi risk etmenlerinin hangi yollar üzerinden bozukluğun gelişmesini ve sürmesini etkilediğinin anlaşılması fayda sunabilir. Böylece, aynı bozukluğa sahip olsalar da belli risk etmenleri açısından farklı alt gruplar oluşturan bireylere yönelik özelleştirilmiş girişimler uygulanabilir. Bu doğrultuda, başta kuramsal bir yeniden çerçevelendirmeye hizmet

eden bu çalışma aynı zamanda üzerinde durulmayan diğer etiyolojik yolların tedavide hesaba katılmasına da dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

Bağlanma örüntülerinin bilişsel etmenler üzerinden sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemek ayrıca bağlanma kuramının tedaviye dönük uygulamalarına dair önemli bir adım olabilir. Bağlanma örüntülerinin sosyal kaygı ile ilişkisini boylamsal ve enlemesine kesitsel biçimde ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Gözden geçirme çalışması için bkz. Manning ve ark., 2017). Buna karşılık, bu ilişkinin tedavide ele alınabilir aracı değişkenleri sınırlanmadıkça bu ilişki kendi başına tedavi açısından kullanışlı bir veri sunmayabilir. Bu doğrultuda çalışmanın amaçlarından biri bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkideki olası müdahale edilebilir değişkenleri belirlemektir.

Bu çalışmanın amaçlarından bir diğeri ise sosyal kaygının etiyolojisine dair kuramlar arası bütüncül bir yaklaşımı sınamaktır. Sosyal kaygının etiyolojik bileşenlerine dair yeni bulgular ortaya koymak alanyazını zenginleştirmektedir ancak yeni bulgu koyma çabasının ötesinde, var olan bulguları belli bir kuramsal çerçeve içerisinde anlamlı hale getirmek eldeki bilimsel bilginin işevuruk açıdan kullanılmasında fayda sunabilir. Bu açıdan, farklı kuramsal arka planlardan kök alan araştırma alanlarının bir çerçeve içerisinde bütünleştirilebilmesi hem psikoloji bilimine hem de klinik uygulamalara olumlu katkılar sunabilir (Kalmar ve Sternberg, 1988; Vertue, 2003).

Bu çalışmanın alanyazına önemli bir katkısı ise ağırlıklı olarak Batılı toplumlarda sınanmış yapıların etiyolojik geçerliğini Türk toplumunda sınamak olacaktır. Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisindeki yerine dair çalışmalar ağırlıklı olarak Batılı toplumlarda gerçekleştirilmiştir. Fakat yürütülen kültürlerarası çalışmalar, değerlendirilme korkularının sosyal kaygının gelişmesinde ve sürmesindeki yerinin kültüre bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymuştur (Okawa ve ark., 2021). Kore, Japonya, Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri'nden oluşan bir örnekleme yürütülen bir çalışmada, yol analizinde olumlu değerlendirilme korkusundan sosyal kaygıya giden dolaysız yolun yalnızca bireyci kültürlerden (ABD ve Avustralya) edinilen örneklemlerde gözlemlendiği, buna karşılık

kolektivist (Kore ve Japonya) toplumlarda ise olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ancak olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinden dolayı biçimde ilişkilendiği gözlenmiştir (Okawa ve ark., 2021). Bunun olası bir sebebi olarak, kolektivist toplumlarda bireyin başarısının diğerleri tarafından bir tehdit şeklinde görülmediği, aksine bireyin ait olduğu grup üyelerine faydalı olacağından olumlu karşılandığı ileri sürülmüştür (Okawa ve ark., 2021). Bu ve benzeri bulgular, Batılı toplumlarda yürütülen çalışmalarla ortaya konan etiyolojik modellerin aynen geçirilmeden önce varsayımlarının test edilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu çalışma, bağlanma örüntüleri, değerlendirilme korkuları ve sosyal kaygı belirtilerini Türk kültüründe birlikte ele alan ilk çalışma olarak alanyazındaki bu açığın giderilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu çalışmanın temel amacı, bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilere dair alanyazına katkıda bulunmaktır. Bu amaca uygun olarak bu çalışmada ‘‘Bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler nasıl gerçekleşmektedir?’’ sorusuna cevap aranmaktadır. Bu soruyu cevaplamak için, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde değerlendirilme korkularının aracı rolleri incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

Hipotez 1. Kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde aracı rol oynaması beklenmektedir. Bu aracılık rolünün, olumlu değerlendirilme korkusunun kontrol edildiği durumda devam etmesi beklenmektedir.

Hipotez 2. Kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide olumlu değerlendirilme korkusunun istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde aracı rol oynaması beklenmektedir. Bu aracılık rolünün, olumlu değerlendirilme korkusunun kontrol edildiği durumda devam etmesi beklenmektedir.

Hipotez 3. Bağlanma örüntülerinin ve değerlendirilme korkularının her birinin sosyal kaygı belirtilerini özgün biçimde yordaması beklenmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Çalışmaya toplamda 434 kişi katılmış, uygulanan dışlama kriterleri ve verinin uç değerler açısından temizlenmesinin ardından örneklem 371 katılımcının verisinden oluşmuştur. Ulaşılan örneklemin tamamı üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Seçkisiz örnekleme yönteminin evreni temsil etme konusundaki avantajlarına karşılık ciddi şekilde kaynak ve zaman gerektirmesi sebebiyle örnekleme yöntemi olarak uygunluk yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı gerçekleşmiştir ve katılımcılara katılımları için herhangi bir teşvik sunulmamıştır.

Örnekleme dahil etme kriterleri olarak dört yıllık üniversite lisans eğitimi görüyor olmak ve araştırmanın başında sağlanacak olan aydınlatılmış onam metnini kabul etmek belirlenmiştir. Dışlama kriterleri olarak ise araştırmada uygulanacak ölçekleri tamamlayabilmeye engel olacak zihinsel veya fiziksel bir işlev kısıtlılığının olması, yaşam boyu bilinç değişikliğine neden olmuş kafa travması öyküsünün olması ve çalışmaya katıldığı sırada psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor olmak belirlenmiştir. Ayrıca, uç değerler gösteren katılımcıların verilerinin örneklem dışında tutulmasına karar verilmiştir.

Örneklemin cinsiyet dağılımına bakıldığında %76.8'inin (n = 285) kadınlardan, %22.9'unun (n = 85) erkeklerden oluştuğu, 1 (%0.3) katılımcının ise cinsiyetini belirtmek istemediği gözlenmiştir (bkz. Tablo 1). Lisans öğrencilerinden oluşan örneklemin sınıflara göre dağılımına bakıldığında hazırlığa giden 15 katılımcının (%4), 1. sınıfa giden 123 katılımcının (% 33.2), 2. sınıfa giden 78 katılımcının (%21), 3. sınıfa giden 64 katılımcının (%17.3) ve 4. sınıfa giden 91 katılımcının (%24.5) olduğu

gözenmektedir (bkz. Tablo 1). Katılımcıların yaşlarının 18 ile 38 aralığında olduğu, örneklemin ortalama yaşının ise 20.93 olduğu görülmektedir ($SS = 2.37$; bkz. Tablo 1).

Tablo 1: Örneklemin Demografik Özellikleri ($N = 371$)

	Sıklık (f)	Yüzde (%)	
Cinsiyet			
Kadın	285	76.8	
Erkek	85	22.9	
Belirtmek İstemiyorum	1	0.3	
Sınıf			
Hazırlık	15	4	
1. Sınıf	123	33.2	
2. Sınıf	78	21	
3. Sınıf	64	17.3	
4. Sınıf	91	24.5	
	Ort.	SS.	En Düşük ve Yüksek Değerler
Yaş	20.93	2.37	18-38

N = Örneklemdaki katılımcı sayısı, *Ort.* = Ortalama, *SS* = Standart Sapma

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, lisanslarını sürdürdükleri üniversite, bölümleri, kaçınıcı sınıf oldukları ve örnekleme dahil etme ve çıkarma kriterlerine dair sorular bu formda sorulmuştur. Form, Ek 2’de paylaşılmıştır.

2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Sosyal kaygı ve sosyal kaçınmayı ölçmek amacıyla Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ve Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından psikometrik özellikleri ele alınan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Dörtlü likert yapıda cevaplanan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır (ör. ‘‘Topluluk içinde telefon etmek’’) ve ölçekteki her madde Korku/Kaygı (0 = Yok, 1 = Hafif, 2 = Orta, 3 = Şiddetli) ve Kaçınma (0 = Asla, 1 = Ara Sıra, 2 = Sıkça, 3 = Genellikle) için ayrı puanlanmaktadır.

Ölçeğin yürütülen Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasında değerlendiriciler arası güvenirliğin .96, 1 haftalık test-tekrar test güvenirliğinin .97 ve iç tutarlık güvenirliğinin .98 olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin Beck Kaygı Envanteri (BKE) üzerinden gözlenen birleşen ve ayırt edici geçerliğinin istenen düzeyde olduğu ve ölçeğin sosyal kaygılı bireyleri diğer kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde ayırt ettiği (ölçüt bağıntılı geçerlik) gözlenmiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz. 2003). Ölçeğin Türkçede öz bildirim formunun iç tutarlık güvenirliğinin .94 olduğu gözlenmiştir (Bayramkaya, 2009).

Ölçeğin orijinal formunda korku/kaygı ve kaçınma puanları ayrı olarak toplanıyor olsa da bu çalışmada sık kullanılan bir yöntem olan (Heimberg ve ark., 1999) Kaçınma ve Kaygı/Korku alt ölçeklerinden alınan puanların birleştirilerek tek bir toplam sosyal kaygı indeksinin oluşturulması yoluna gidilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık değeri $\alpha = .94$ olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 3’te paylaşılmıştır.

2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II bireylerin yetişkin bağlanma örüntülerinde bağlanmaya ilişkin kaygılarını ve bağlanmaya ilişkin kaçınmalarını ölçmek amacıyla klasik test kuramına göre geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (Brennan, Clark ve Shaver 1998) madde havuzunu baz alarak madde tepki kuramına göre geliştirilmiştir (Fraley ve ark., 2000). 36 maddeden oluşan ölçeğin 18 maddesi Kaygı alt boyutuna (ör. ‘‘Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.’’) ve 18 maddesi Kaçınma alt boyutuna (ör. ‘‘Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.’’) aittir. Ölçek yedili likert yapıda (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) cevaplanmaktadır. Her iki boyut için elde edilen puanlar ayrı ayrı toplanmaktadır ve elde edilen puanların o katılımcının o bağlanma boyutu üzerindeki değerini gösterdiği varsayılmaktadır. Ölçeğin kendinden önceki ölçümlerden farklı olarak katılımcının o bağlanma boyutu üzerindeki değerini belirlemesi ve katılımcıları kategorilere atamaması bu ölçümü avantajlı konuma yerleştirmektedir (Lee ve Hankin, 2009).

Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapı gösterdiği (Kaygı ve Kaçınma) ve bu iki faktörlü yapının doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulandığı görülmüştür. Yapı geçerliğine bakıldığında, kaygı alt boyutunun özsaygı ($r = -.32, p < .01$) ve ilişki doyumu ($r = -.23, p < .05$) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösterirken onaylanmama kaygısı ($r = .55, p < .01$), ayrılık kaygısı ($r = .34, p < .01$) ve başkalarını memnun etme ($r = .44, p < .01$) ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği, yalnızlıktan hoşlanma ile ise anlamlı bir ilişki göstermediği gözlenmiştir. Buna karşılık kaçınma boyutunun özsaygı ($r = -.19, p < .01$) ve ilişki doyumu ($r = -.49, p < .05$) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösterdiği, onaylanmama kaygısı ($r = .17, p < .01$) ve yalnızlıktan hoşlanma ($r = .15, p < .05$) ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme ile ise anlamlı bir ilişki göstermediği gözlenmiştir. 6 haftalık test-tekrar test güvenirliğinin sonucu kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81 olarak

bulunmuştur. İç tutarlık güvenirliği için Cronbach alfa katsayıları kaygı boyutu için .90, kaçınma boyutu için .86 olarak gözlenmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık değeri $\alpha = .74$ olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 5'te paylaşılmıştır.

2.2.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ-KF)

Bireyin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmeye dair korkularının seviyesini ölçmek amacıyla Leary (1983) tarafından geliştirilen Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır (ör. "Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.") ve beşli likert yapıda (0 = Hiç Uygun Değil, 1 = Uygun Değil, 2 = Biraz Uygun, 3 = Uygun, 4 = Oldukça Uygun) cevaplanmaktadır. Ölçeğin yürütülen Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçek açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda tek ve iki faktörlü yapı göstermiştir. 2 haftalık test-tekrar test, iç tutarlık ve yarıya bölme güvenirlikleri sırasıyla .82, .84 ve .83 olarak gözlenmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık değeri $\alpha = .90$ olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 4'te paylaşılmıştır.

2.2.5. Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Weeks, Heimberg ve Rodebaugh (2008) tarafından kişilerin olumlu değerlendirilme karşısında yaşadıkları rahatsızlığı ve olumlu değerlendirilmeye dair korkularını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Totan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır (ör. "Başkalarını etkileyeceğimi bilsem bile yeteneklerimi sergileme konusunda kendimi rahatsız hissederim."), tek faktörlü bir yapıdadır ve beşli likert yapıda (1 = Hiç Uygun Değil, 2 = Uygun Değil, 3 = Biraz Uygun, 4 = Uygun, 5 = Tamamen Uygun) cevaplanmaktadır. Ölçeğin 10 maddesinin ters kodlanan iki maddesi

yanıtlama yanlılığını azaltmak amacıyla dolgu madde olarak kullanılmaktadır (beşinci ve onuncu maddeler), analize kalan sekiz madde dahil edilmektedir.

Doğan ve Totan (2010) tarafından yapılan Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında ölçeğin tüm maddelerinin dilsel geçerlik için yürütülen korelasyon analizinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği ($r = .41 - .84$), yürütülen açımlayıcı faktör analizinde maddelerin tek bir faktöre $.29 - .72$ aralığındaki yüklerle yüklendiği ve bu faktörün toplamda %35,6 varyans açıkladığı gözlenmiştir. Tek faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi tarafından doğrulanmıştır. Ölçeğin birleşen geçerliğinin incelenmesi için yürütülen korelasyon analizlerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu ile ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiştir (sırasıyla, $r = .33, p = .000$; $r = .42, p = .000$). Yarıya bölme, iç tutarlık ve 2 haftalık test-tekrar test güvenilirliklerinin sırasıyla $.67, .73$ ve $.75$ olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık değeri $\alpha = .72$ olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 6'da paylaşılmıştır.

2.3. İŞLEM

Veri toplama sürecinde, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılara ilk olarak yazılı bilgilendirilmiş onam sunulmuştur. Katılımcıların onamı okuduktan sonra araştırmaya katılmaya karar vermeleri halinde öncelikle demografik bilgi formu sunulmuştur, ardından Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği sunulmuştur.

Katılımlarının sonunda katılımcılara teşekkür edilerek çalışmayla ilgili soruları olursa ulaşmaları için kendilerine araştırmacının elektronik posta adresini içeren katılım sonrası teşekkür formu verilmiştir.

2.4. VERİ ANALİZİ

Bu tez çalışmasında, Hipotez 1'in ve Hipotez 2'nin sınanması amacıyla aracı değişken analizleri yürütülmüştür. Hipotez 3 içinse çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Yürütülecek analizlerin sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilmesi adına, ilk olarak tek ve çok değişkenli uç değerler tespit edilerek örneklemin dışında tutulmuş, ardından normallik, doğrusallık ve homoskedastisite varsayımları test edilmiştir.

Yürütülecek aracı değişken analizinin Baron ve Kenny'nin (1986) adımları takip edilerek SPSS programı üzerinden yürütülmüştür ve elde edilen sonucun SPSS programındaki PROCESS Macro eklentisi ile sağlaması yapılmıştır (Yapısal Eşitlik Modeli yerine PROCESS Macro eklentisinin kullanılması, iki yöntemden edinilen sonuçlar arasında çoğu durumda fark olmamasına veya fark olduğu durumda minimal farklar olmasına dayanmaktadır. Ayrıntılı bilgi için bkz. Hayes, Montoya ve Rockwood, 2017).

Baron ve Kenny'nin (1986) çoklu adımları takip edilirken kısmi aracılıkla karşılaştırılması durumunda, bu aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının tespiti için Sobel (1982) testi kullanılmıştır. Ancak Sobel testinin dolaylı etkinin normal dağıldığı varsayımı bu testin zayıf noktasını oluşturmaktadır: A ve b çarpımını oluşturan değişkenler normal dağılsa bile ab dağılımının çoğunlukla normal olmadığı vurgulanmıştır (Edwards ve Lambert, 2007; akt. Cole, Walter ve Brunch, 2008). Normal dağılım varsayımının bu muhtemel ihlaline karşılık yeniden örnekleme (bootstrapping) metodu önerilmektedir (Cole, Walter ve Brunch, 2008). Alanyazının bu önerisine uygun şekilde, Sobel testine ek olarak, sağlama yapılması amacıyla yeniden örnekleme metodu kullanılmıştır. Preacher ve Hayes'in (2004) önerisine dayanılarak yeniden örnekleme prosedüründe 5000 tekrarlama (iteration) uygulanmış ve dolaylı etki için güven aralığının %95 olarak belirlenmiştir.

Katılımcının bir ölçekteki veya alt ölçekteki maddelerin %70'inden daha azını cevaplaması durumunda o ölçek veya alt ölçek ile yürütülecek analizlerin dışında tutulmuştur.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. ÖRNEKLEMİ TANIMLAYICI BULGULAR

3.1.1. Verilerin Analize Hazır Hale Getirilmesi ve Analizler İçin Ön Koşulların Sağlanması

Çalışmaya katılan katılımcıların 42'sinin çalışma sırasında bir psikiyatrik ilaç kullandığı, dokuzunun daha önce yaşam boyu bilinç değişikliğine sebep olan kafa travması geçirdiği, 11'inin ise çalışmaya katılmaya onam vermediği gözlenmiştir. Bu doğrultuda, 62 katılımcının verisi araştırma dışında tutulmuştur. Kalan 372 katılımcıdan bir tanesinin verisi ise çok değişkenli uç değer gösterdiği için analizlere dahil edilmemiştir. Tek değişkenli uç değere sahip olan bir katılımcı olmadığı gözlenmiştir. Analizler, kalan 371 kişinin verisi ile yürütülmüştür. Yürütülen çarpıklık ve basıklık analizlerinde değerlerin istenen düzeyde olduğu (-1 ile +1 aralığında; Bulmer, 1979), dağılımın normal olduğu gözlenmiştir.

3.1.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Katılımcıların bu ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de paylaşılmıştır.

Tablo 2: LSKÖ, YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, ODKÖ-KF ve ODKÖ İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Ort.	SS	Min.	Maks.
Sosyal Kaygı	53.66	28.04	0	128
Kaygılı Bağlanma	4.16	1.02	1.22	6.56
Kaçınan Bağlanma	3.32	1.00	1.11	6.28
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	23.53	9.45	0	44
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	21.57	5.72	10	39

Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma, Min. = Minimum, Maks. = Maksimum.

Sosyal Kaygı: LSKÖ kaygı ve kaçınma alt boyut puanlarının toplamı, Kaçınan Bağlanma: YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, Kaygılı Bağlanma: YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODKÖ-KF, Olumlu Değerlendirilme Korkusu: ODKÖ.

3.1.3 Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklemeler için t-testi analizi sonucunda kadınlarla erkekler arasında kaygılı bağlanma ($t(368) = -.12, p = .902$), olumlu değerlendirilme korkusu ($t(368) = .28, p = .779$) ve olumsuz değerlendirilme korkusu ($t(368) = 1.87, p = .062$) açısından anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Buna karşılık, cinsiyetler arasında sosyal kaygı ($t(368) = 3.21, p = .001$) ve kaçınan bağlanma ($t(368) = 2.60, p = .01$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir (Bkz. Tablo 3). Kadınların (Ort. = 56.18, SS = 27.96) erkeklere kıyasla (Ort. = 45.18, SS = 26.98) anlamlı biçimde daha yüksek sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Bkz. Tablo 4). Ayrıca, kadınların (Ort. = 3.39, SS = 1.01) erkeklere kıyasla (Ort. = 3.07, SS = .96) anlamlı biçimde daha yüksek sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Bkz. Tablo 4).

Tablo 3: Sosyal Kaygı ve Kaçınan Bağlanma Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	<i>t</i>	Serbestlik Derecesi	<i>p</i>	Ort. Farkı	Std. Hata Farkı
Sosyal Kaygı	3.21	368	.001	11.00	3.43
Kaçınan Bağlanma	2.60	368	.010	.32	.12

Ort. = Ortalama, *p* = Anlamlılık Değeri, Ort. Farkı = Ortalamalar Farkı, Std. Hata Farkı = Standart Hata Farkı. Not: Analizde varyansların eşitliği varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 4: Sosyal Kaygı ve Kaçınan Bağlanma Puanlarının Cinsiyetlere Göre Dağılımı

	Cinsiyet	N	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	Std. Hata Ort.
Sosyal Kaygı	Kadın	285	56.18	27.95	1.66
	Erkek	85	45.18	26.98	2.93
Kaçınan Bağlanma	Kadın	285	3.39	1.01	.06
	Erkek	85	3.07	.96	.10

Ort. = Ortalama, *SS* = Standart Sapma, Std. Hata Ort. = Standart Hata Ortalaması, N = Katılımcı Sayısı, Sosyal Kaygı = LSKÖ kaygı ve kaçınma alt boyut puanlarının toplamı.

Yürütülen tek yönlü varyans analizi sonucunda sosyal kaygının ($F(4, 366) = 2.00, p = .094$), kaçınan bağlanmanın ($F(4, 366) = .82, p = .513$), olumlu değerlendirilme korkusunun ($F(4, 366) = .60, p = .666$) ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ($F(4,$

366) = .57, $p = .683$) katılımcıların sınıflarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Kaygılı bağlanmanın ise katılımcıların sınıflarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı ($F(4, 366) = 2.41, p = .049$; bkz. Tablo 5), buna karşılık yürütülen Tukey çoklu ikili karşılaştırmalar analizinde hiçbir ikili karşılaştırmanın istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür.

Tablo 5: Kaygılı Bağlanma Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Değerlendirilmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalamanın Karesi	F	p
Gruplar Arası	9.93	4	2.48	2.41	.049
Grup İçi	377.15	366	1.03		

$p =$ Anlamlılık Değeri.

Yürütülen korelasyon analizi sonucunda katılımcıların yaşının sosyal kaygıyla ($r = -.15, p = .004$), kaygılı bağlanmayla ($r = -.15, p = .003$), kaçınan bağlanmayla ($r = -.11, p = .031$), olumsuz değerlendirilme korkusuyla ($r = -.14, p = .006$) ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ($r = -.10, p = .046$) negatif yönde ve zayıf güçte istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği gözlenmiştir (bkz. Tablo 6).

Tablo 6: Yaş ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Yaş
Sosyal Kaygı	-.15**
Kaygılı Bağlanma	-.15**
Kaçıngan Bağlanma	-.11*
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	-.14**
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	-.10*

* $p < .05$

** $p < .001$

3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİNİN SONUÇLARI

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda tüm değişkenlerin birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre, sosyal kaygı kaçıngan bağlanmayla ($r=.40$, $p<.001$), kaygılı bağlanmayla ($r=.52$, $p<.001$), olumsuz değerlendirilme korkusuyla ($r=.56$, $p<.001$) ve olumlu değerlendirilme korkusuyla ($r=.58$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma, kaygılı bağlanmayla ($r=.39$, $p<.001$), olumsuz değerlendirilme korkusuyla ($r=.27$, $p<.001$) ve olumlu değerlendirilme korkusuyla ($r=.39$, $p<.001$) anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın da olumsuz değerlendirilme korkusuyla ($r=.59$, $p<.001$) ve olumlu değerlendirilme korkusuyla ($r=.31$, $p<.001$) anlamlı ilişkiler gösterdiği gözlenmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun olumlu değerlendirilme korkusuyla gösterdiği ilişki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=.37$, $p<.001$). Değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7: LSKÖ, YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, ODKÖ-KF ve ODKÖ Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1. Sosyal Kaygı	-				
2. Kaçınan Bağlanma	.40**	-			
3. Kaygılı Bağlanma	.52**	.39**	-		
4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.56**	.27**	.59**	-	
5. Olumlu Değerlendirilme Korkusu	.58**	.39**	.31**	.37**	-

* $p < .05$

** $p < .001$

Sosyal Kaygı: LSKÖ kaygı ve kaçınma alt boyut puanlarının toplamı, Kaçınan Bağlanma: YIYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu, Kaygılı Bağlanma: YIYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: ODKÖ-KF, Olumlu Değerlendirilme Korkusu: ODKÖ.

3.3. HİPOTEZLERİN SINANMASI

3.3.1. Hipotez 1: Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Kaygılı Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü

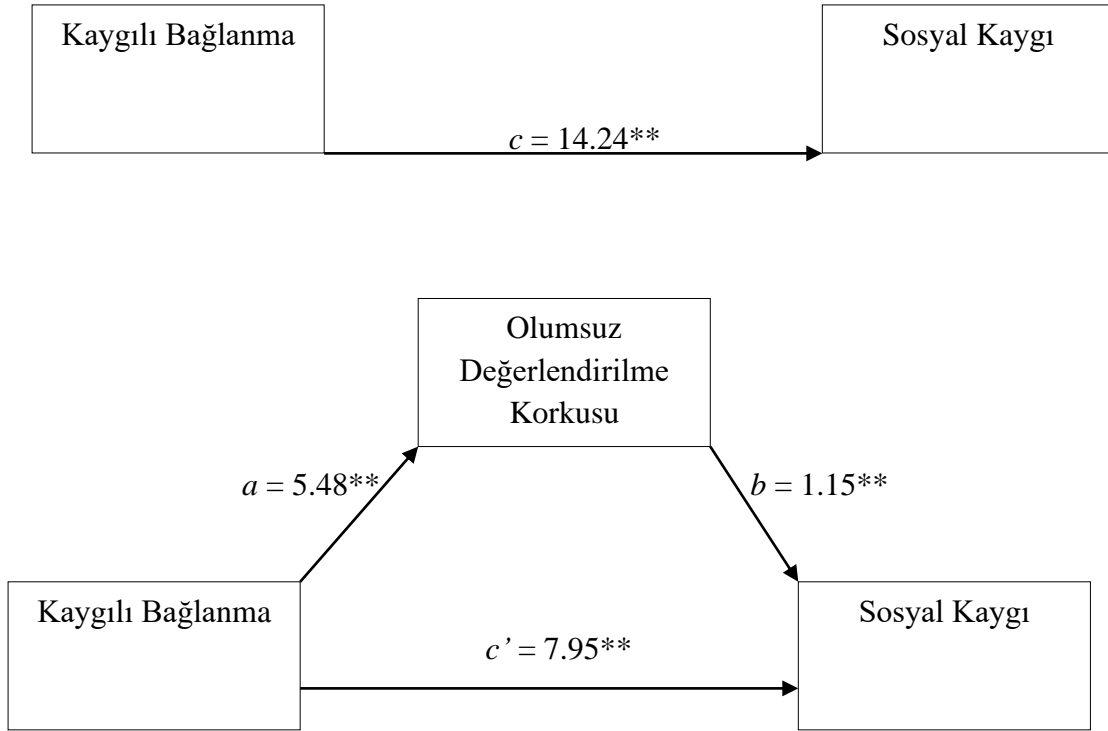
Kaygılı bağlanmanın öncül değişken (X), sosyal kaygının sonuç değişkeni (Y) ve olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı değişken (M) olduğu model Şekil 1'de gösterilmiştir. Şekilde görülen *a* yolu kaygılı bağlanmanın olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki doğrudan etkisini, *b* yolu olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini, *c* yolu kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ve *c'* yolu olumsuz değerlendirilme korkusu modele aracı değişken olarak eklendikten sonra kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

Yapılan regresyon analizleri sonucunda, kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıyı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı (*c* yolu; $B = 14.24$, $\beta = .52$, $SH = 1.22$, $t = 11.68$ $p < .001$) ve olumsuz değerlendirilme korkusunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı (*a* yolu; $B = 5.48$, $\beta = .59$, $SH = .39$, $t = 14.15$ $p < .001$) gözlenmiştir. Kaygılı bağlanmanın ve olumsuz değerlendirilme korkusunun analize birlikte sokulduğu çoklu

regresyon analizinde ise hem kaygılı bağlanmanın (c' yolu; $B = 7.95$, $\beta = .29$, $SH = 1.41$, $t = 5.63$ $p < .001$) hem de olumsuz değerlendirilme korkusunun (b yolu; $B = 1.15$, $\beta = .39$, $SH = .15$, $t = 7.50$ $p < .001$) sosyal kaygıyı pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

Yapılan regresyon analizleri sonucuna gözlenen dolaylı etkinin (ab yolu) istatistiksel olarak anlamlı bir aracılığa işaret edip etmediğinin anlaşılması amacıyla Sobel Z Testi yürütülmüştür. Yürütülen Sobel Z Testi sonucunda dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir (Sobel $Z = 6.63$, $SH = .95$, $p < .001$). Buna göre olumsuz değerlendirilme korkusunun, kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracılık yaptığı söylenebilir. Dolaylı etkinin (a yolu + b yolu = 6.30) toplam etkinin (c' yolu + dolaylı etki = 14.25) %44'ünü oluşturduğu gözlenmektedir.

Sobel Z Testi sonucunda gözlenen anlamlı aracılığın sağlamasının yapılması amacıyla 5000 yeniden örnekleme (bootstrapping) ve %95 güven aralığı için SPSS Process Macro eklentisi ile aracılık modeli analizi yürütülmüştür. Hem Hipotez 1 için hem de Hipotez 2 için yürütülen aracı değişken analizlerinin sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir. Yürütülen analiz sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı şekilde aracı rol oynadığı gözlenmiştir ($B = 6.29$, $SH = .93$, %95 GA [4.54, 8.20]). Olumlu değerlendirilme korkusunun kontrol edildiği durumda dahi olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir şekilde aracı rolü oynamaya devam ettiği gözlenmiştir ($B = 3.92$, $SH = .76$, %95 GA [2.51, 5.50]).



Şekil 1: Olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide oynadığı aracı değişken rolü. Not. Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir. ** $p < .001$

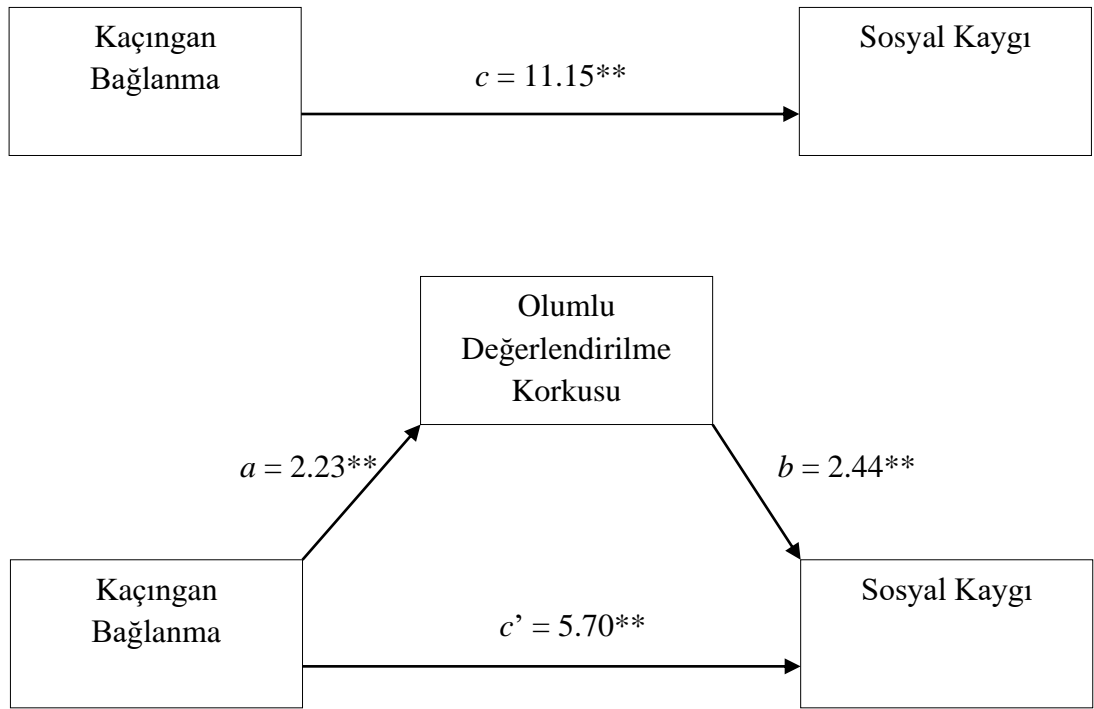
3.3.2. Hipotez 2: Olumlu Değerlendirilme Korkusunun Kaçınan Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü

Kaçınan bağlanmanın öncül değişken (X), sosyal kaygının sonuç değişkeni (Y) ve olumlu değerlendirilme korkusunun aracı değişken (M) olduğu model Şekil 2’de gösterilmiştir. Şekilde görülen a yolu kaçınan bağlanmanın olumlu değerlendirilme korkusu üzerindeki doğrudan etkisini, b yolu olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini, c yolu kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ve c' yolu olumlu değerlendirilme korkusu modele aracı değişken olarak eklendikten sonra kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

Yapılan regresyon analizleri sonucunda, kaçınan bağlanmanın sosyal kaygıyı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı (*c* yolu; $B = 11.15$, $\beta = .40$, $SH = 1.33$, $t = 8.39$ $p < .001$) ve olumlu değerlendirilme korkusunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı (*a* yolu; $B = 2.23$, $\beta = .39$, $SH = .27$, $t = 8.22$ $p < .001$) gözlenmiştir. Kaçınan bağlanmanın ve olumlu değerlendirilme korkusunun analize birlikte sokulduğu çoklu regresyon analizinde ise hem kaçınan bağlanmanın (*c'* yolu; $B = 5.70$, $\beta = .21$, $SH = 1.25$, $t = 4.54$ $p < .001$) hem de olumlu değerlendirilme korkusunun (*b* yolu; $B = 2.44$, $\beta = .50$, $SH = .22$, $t = 11.06$ $p < .001$) sosyal kaygıyı pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

Yapılan regresyon analizleri sonucuna gözlenen dolaylı etkinin (*ab* yolu) istatistiksel olarak anlamlı bir aracılığa işaret edip etmediğinin anlaşılması amacıyla Sobel Z Testi yürütülmüştür. Yürütülen Sobel Z Testi sonucunda dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir (Sobel $Z = 6.59$, $SH = .83$, $p < .001$). Buna göre olumlu değerlendirilme korkusunun, kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracılık yaptığı söylenebilir. Dolaylı etkinin (*a* yolu + *b* yolu = 4.67) toplam etkinin (*c'* yolu + dolaylı etki = 10.37) %45'ini oluşturduğu gözlenmektedir.

Sobel Z Testi sonucunda gözlenen anlamlı aracılığın sağlamanın yapılması amacıyla 5000 yeniden örnekleme (bootstrapping) ve %95 güven aralığı için SPSS Process Macro eklentisi ile aracılık modeli analizi yürütülmüştür. Hem Hipotez 1 için hem de Hipotez 2 için yürütülen aracı değişken analizlerinin sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir. Yürütülen analiz sonucunda olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı şekilde aracı rol oynadığı gözlenmiştir ($B = 5.45$, $SH = .84$, %95 GA [3.91, 7.20]). Olumsuz değerlendirilme korkusunun kontrol edildiği durumda dahi olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir şekilde aracı rolü oynamaya devam ettiği gözlenmiştir ($B = 3.34$, $SH = .64$, %95 GA [2.18, 4.70]).



Şekil 2: Olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide oynadığı aracı değişken rolü. Not. Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir. $**p < .001$

Tablo 8: Hipotez 1 ve Hipotez 2 İçin Yürütülen Aracı Değişken Analizlerinin Sonuçları

Dolaylı Etkiler	B	SH	% 95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
1. Kaygılı Bağlanma → Olumsuz Değerlendirilme Korkusu → Sosyal Kaygı	6.29	.93	4.54	8.20*
2. Kaygılı Bağlanma → Olumsuz Değerlendirilme Korkusu → Sosyal Kaygı (Olumlu Değerlendirilme Korkusu kontrol edildiğinde)	3.92	.76	2.51	5.50*
3. Kaçınan Bağlanma → Olumlu Değerlendirilme Korkusu → Sosyal Kaygı	5.45	.84	3.91	7.20*
4. Kaçınan Bağlanma → Olumlu Değerlendirilme Korkusu → Sosyal Kaygı (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu kontrol edildiğinde)	3.35	.64	2.18	4.70*

Not. SH = Standart Hata. GA = Güven Aralığı. *Anlamlı (güven aralığında sıfır bulunmayan) etkiler

3.3.3. Hipotez 3: Bağlanma Örüntülerinin ve Değerlendirilme Korkularının Sosyal Kaygı Üzerindeki Özgün Yordayıcılıkları

Yürütülen regresyon analizinde modelin, sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve modelin sosyal kaygı üzerinde açıkladığı varyansın %52 olduğu bulunmuştur ($R^2 = .52$). Modelde kaçınan bağlanmanın ($\beta = .10$, $p = .016$), kaygılı bağlanmanın ($\beta = .20$, $p < .001$), olumsuz değerlendirilme korkusunun ($\beta = .27$, $p < .001$) ve olumlu değerlendirilme korkusunun ($\beta = .38$, $p < .001$) sosyal kaygının pozitif yönde anlamlı birer yordayıcısı oldukları bulunmuştur. Sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Sosyal Kaygıyı Yordayan Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2
Sabit			.52
1. Kaçınan Bağlanma	.10	2.41*	
2. Kaygılı Bağlanma	.20	4.28**	
3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.27	5.86**	
4. Olumlu Değerlendirilme Korkusu	.38	9.05**	

a. Bağımlı Değişken: Sosyal Kaygı

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkularının kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde aracı rol oynayıp oynamadıklarının incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan analizler, çalışmanın tüm hipotezlerini doğrulamıştır. Buna göre, (1) olumsuz değerlendirilme korkusu (olumlu değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde dahi) kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasında aracı rol oynamaktadır, (2) olumlu değerlendirilme korkusu (olumsuz değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde dahi) kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasında aracı rol oynamaktadır ve (3) bağlanma örüntüleri ve değerlendirilme korkularının her biri sosyal kaygıyı özgün biçimde yordamaktadır. Yazarın bilgisi dahilinde ilk defa sınanan bu roller sosyal kaygının etiyojisi açısından önemli bir noktaya işaret ediyor olabilir: Bağlanma kuramı bilişsel etmenler üzerinden sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkışında ve sürmesinde rol oynuyor olabilir. Bağlanma örüntülerinin, bireyin kendine, diğerlerine ve ilişkilere dair inançlarına, beklentilerine, hedeflerine ve davranışlarına yön verebileceği üzerinde durulmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1973). Bu süreçte bilişsel etmenler, özellikle diğer insanlarla ilişkilere özgül korkular bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı bozukluğu gibi psikopatolojiler arasındaki köprüyü kuruyor olabilirler. Bu doğrultuda çalışmadan edinilen bulgular mevcut alanyazının ışığında tartışılmıştır ve bu bulguların klinik karşılıkları ele alınmıştır. Bunun yanında, çalışmanın kısıtlılıkları ve gelecek çalışmalar için öneriler ele alınmıştır.

4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yürütülen korelasyon analizi sonucunda çalışmadaki değişkenlerin tümünün birbirleriyle anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu ilişkiler, uluslararası alanyazında ortaya konmuş olan ilişkilerin Türk kültüründe de geçerli olabileceğine işaret etmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun kaçınan

bağlanma örüntüsü ile gösterdiği ilişki hariç (anlamli fakat zayıf düzeyde ilişki gözlenmiştir) diğeri tüm ilişkilerin orta düzeyde güçlü olduğu gözlenmektedir. Önceki kısımlarda iki değerlendirilme korkusuna dair alanyazındaki en önemli tartışmalardan birinin bu korkuların birbirinden bağımsız yapılar olup olmadığına yönelik olduğu üzerinde durulmuştur (bkz. "1.2.3.2.3. Olumlu Değerlendirilme Korkusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: Gerçekten Birbirinden Farklı Yapılar Mı?" başlığı). Bu sonuç, olumlu değerlendirilme korkusunun ve olumsuz değerlendirilme korkusunun birbirleriyle ilişkili olduğunu fakat bu ilişkinin çoklu doğrusallığa işaret edecek kadar güçlü olmadığını göstermektedir. Diğeri bir deyişle, iki değerlendirilme korkusu, önceki çalışmalarca ortaya konduğu üzere (Weeks ve ark., 2008; Weeks ve ark., 2010) ilişkili ancak bağımsız iki yapıyı temsil ediyor gözükmektedir. Böylece, bu çalışmada gözlenen değerlendirilme korkuları ve sosyal kaygı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin uluslararası alanyazındaki bulgular (Weeks, Heimberg, Rodebaugh ve Norton, 2008) ve Türkiye’de (Akkuş ve Tekinsav Sütçü, 2022) yürütülmüş önceki çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Bağlanma örüntüleri ve değerlendirilme korkuları arasındaki pozitif yöndeki anlamli ilişkilere bakıldığında bulgular, bu ilişkilere dair yazarın bilgisi dahilinde Türk örnekleminde edinilmiş ilk bulgular olması açısından önem taşımaktadır. Bu bulgular, bozuklukların etiolojileri ele alınırken bağlanma örüntüleri ile değerlendirilme korkuları gibi bilişsel etmenlerin ilişkilerinin dikkate alınması gerektiğine işaret ediyor olabilir. Ayrıca, özellikle olumlu değerlendirilme korkusunun bağlanma örüntüleriyle gösterdiği ilişki uluslararası alanyazın açısından da yeni bir bulgu sayılabilir. Bahsedildiği üzere, daha önce bu ilişkiler üzerine yürütülen bir çalışma, bu çalışmanın bulgularının aksine olumlu değerlendirilme korkusunu ne kaçınan ne de kaygılı bağlanma ile ilişkili bulmuştur (Kortink ve ark., 2018). Bu çalışmanın bulgularıyla bahsi geçen çalışmanın bulguları arasındaki uyumsuzluğun olası sebepleri incelendiğinde, bahsedilen çalışmanın yetersiz örneklem büyüklüğüne sahip olduğu ve ölçeklerden alınan puanların taban çevresinde birikme yaptığı görülmektedir. Her halükarda, birbirleriyle çelişen sonuçların bulunması olumlu değerlendirilme korkusu ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmanın yürütülmesi gerektiğine işaret etmektedir.

4.2. DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLERDEKİ ARACI ROLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

4.2.1. Uzaklaşma Korkusu: Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Kaygılı Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Oynadığı Aracı Rol

Çalışmanın ilk hipotezini doğrular biçimde olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Bu bulgu farklı şekillerde yorumlanabilir. Evrimsel yaklaşımdan bakıldığında kaygılı bağlanma örüntüsü, sosyal hiyerarşide statü kaybetmemeyi temel alan bir stratejinin devreye girmesi için zemin sağlıyor olabilir. Bunu takiben, olumsuz değerlendirilme korkusu ortaya çıkarak daha özgül biçimde kişiler arası ilişkilerde reddedilmemeye odaklanmış bilişsel (ör. olumsuz otomatik düşünceler), duygusal (ör. yoğun kaygı), fiziksel (ör. kızarma, terleme vs.) ve davranışsal (ör. kaçınma ve güvenlik davranışları) tepkileri tetikleyebilir. Eğer bu gidişat doğru kabul edilirse bunun sonucunda sosyal kaygı olarak adlandırılan belirti kümesi gözlenmektedir.

Evrimsel kuram bulguları daha geniş bir çerçevede ele almayı sağlasa da daha doğrudan bir açıklama bilişsel kuram üzerinden yapılabilir. Bireyin kaygılı bağlanmanın daha yüksek düzeylerini göstermesiyle sonuçlanacak deneyimlerin bireye belli mesajlar verdiği varsayılmaktadır: ‘‘Yeterli değilsin, diğerlerine ihtiyacın var fakat seni her zaman kabul etmeyebilirler’’ (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu basitleştirilmiş mesaj, pek çok deneyim üzerinden sözlü veya sözsüz biçimde verilebilir. Bu mesajların içselleştirilmesiyle bireyin kendine, diğerlerine ve kişiler arası ilişkilerin doğasına dair bazı inanç, kural ve beklentiler geliştirdiği ileri sürülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yüksek kaygılı bağlanma gösteren bireyler için bu inançlar; benliğin yetersiz olduğu, ihtiyaç duyulan şeylerin diğer bireylerde olduğu fakat eğer iyi bir sonuç garanti altına alınmazsa kişiler arası ilişkilerin olumsuz sonuçlanma eğiliminde olduğuna yönelik olabilir. Bu varsayımın uyumlu şekilde yüksek kaygılı bağlanma gösteren bireylerin davranışsal stratejileri, diğerleriyle yakınlığı sağlama, sürdürme ve onlardan güvence arama etrafında yoğunlaşacaktır (Clark ve ark., 2020; Set, 2019). Bahsi geçen bu inançlar, beklentiler ve davranışsal stratejiler aynı zamanda sosyal

kaygının deneyimlenmesinde de rol oynayabilir. Yüksek kaygılı bağlanma gösteren birey diğerleriyle etkileşimlerinde henüz açık bir reddedilme işareti yokken korku ve kaygı deneyimleyebilir, bu korku ve kaygı ise sosyal kaygı belirti kümesiyle sonuçlanabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ise kaygılı bağlanma deneyimlerinin çıktılarında biri olabilir ve kaygılı bağlanmanın özgül olarak sosyal kaygı belirtileriyle sonuçlanmasına aracılık edebilir. Burada karşılaşılan sözde zıtlık, bağlanma deneyimleri yakın ilişkide bulunan kişilerle gerçekleşirken sosyal kaygının genelde yakın olunmayan kişilerle deneyimlenmesi şeklindedir.

Vertue (2003) tarafından vurgulandığı şekliyle önemli olan, benliğe, diğerlerine ve ilişkilere dair bahsi geçen inançların hangi yakınlıktaki bireylerle yaşanan deneyimlerden edinilmiş olduğu değil fakat bu inançların, yakın olunmayan kişilerle kurulan ilişkiler de dahil hayatın her alanını etkiliyor olduğudur. Eğer bağlanma örüntüleri iddia edildiği gibi benliğe, diğerlerine ve ilişkilere dair inançları etkiliyorsa, bu etkinin bireyin hayatının neredeyse tüm yaşantılarına getireceği yorumları etkilediği söylenebilir: Benliğe, diğerlerine ve ilişkilere dair inançlar neredeyse hayatın bütününe takınılacak yaklaşımı belirleyecek kadar büyük bir yer kaplamaktadır. Durum böyleyken yakın ilişkilerde deneyimlenen bağlanma deneyimlerinin yakın olunmayan kişilerle gerçekleştirilen etkileşimler de dahil neredeyse tüm ilişkileri etkiliyor olması şaşırtıcı olmamalıdır (Vertue, 2003). Burada vurgulanan nokta bağlanma deneyimlerinin kendisinden çok bilişsel sonuçları gibi gözükmektedir: Bağlanma deneyimleri sonucunda içselleştirilen inançlar daha sonra hayatın her alanında benliğe ve diğerlerine dair bireyin yorumlamasını etkilemektedir, sosyal kaygı bunun sonuçlarından yalnızca biri olacaktır. Bu durumda, kaygılı bağlanma deneyimleri bireyin olumsuz değerlendirilmeye yoğunlaşmış bir korku geliştirmeye itebilir ve bu korku sosyal etkileşim ve performanslarda yaşanan kaygıyla sonuçlanabilir. Böylece değerlendirilme korkuları, bağlanma deneyimlerinden sosyal kaygıya giden özgül yola aracılık edebilirler.

4.2.2. Yakınlaşma Korkusu: Olumlu Değerlendirilme Korkusunun Kaçınan Bağlanma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Oynadığı Aracı Rol

Çalışmanın ikinci hipotezini doğrular biçimde olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Evrimsel yaklaşımdan bakıldığında kaçınan bağlanma, diğerlerinden görece kopuk olarak ve bireysel yeterliğin önemsenmesiyle seyreden bir gruba uyum sağlama stratejisini temsil ediyor olabilir. Böylece, birey yeterliği sayesinde grup içerisinde ihtiyaç duyulan bir birey olacak fakat grupla, diğer insanlardan zarar görebileceği ve hatta grubun liderlik yarışında tehdit olarak görülüp öldürülebileceği bir yakınlık da kurmamış olacaktır. Bu haliyle kaçınan bağlanma, güçlü diğerlerinin tehdit radarlarına girmeden ve böylece diğerlerinin verebileceği zararlardan sakınarak bir hayatta kalma stratejisini temsil ediyor olabilir. Bu hayatta kalma stratejisinin öncüllerinden olan diğerleriyle psikolojik mesafeyi koruma hedefi, kişiler arası yakınlaşmanın başlamasıyla tehdit altına girmektedir. Buna karşı bir uyarı sistemi olarak olumlu değerlendirilme korkusu devreye giriyor olabilir: Kişiler arası yakınlaşmayı başlatacak olumlu ifadeler bireyde rahatsızlık, kaygı, korku ve kaçınma isteği yaratacaktır ve böylece sosyal hiyerarşide yukarı yönlü bir hareket önlenmiş olacaktır.

Bilişsel kuram ise, her ne kadar evrimsel yaklaşımla bütünleştirilebilecek olsa da bu konuda doğrudan bir açıklama sunabilir. Bireyin kaçınan bağlanma örüntüsünün yüksek seviyelerini göstermesiyle sonuçlanacak deneyimler temel bir mesaj veriyor gibi gözükmektedir: “Diğerlerinden fayda değil olsa olsa zarar göreceksin, onlardan uzaklaş ve kendi başının çaresine bak” (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu mesajın pek çok deneyim üzerinden içselleştirilmesiyle birey, özerkliği ve uzaklığı benlik saygısını korumanın tek yolu olarak kabul edebilir (Selçuk ve ark., 2005). Bu içselleştirme aynı zamanda benliğe, diğerlerine ve ilişkilere dair inançlar, beklentiler ve kurallar demek olacaktır. Bunların ise, diğerleriyle yakınlaşmanın yanlış, zarar görülebilecek bir süreç olduğuna dair temel bir uyarı etrafında örgütleneceği ileri sürülebilir. Böylece, diğerleriyle yakınlaşmaktan korkan birey, onlarla bir aradayken kaygı, korku ve kaçınma isteği deneyimleyebilir: Sosyal kaygı bozukluğu olarak isimlendirdiğimiz belirtiler kümesi. Hayatın neredeyse her alanını etkileyebilecek benliğe, diğerlerine ve

ilişkilere dair inançların sosyal kaygı belirtileriyle sonuçlanmasında ise olumlu değerlendirilme korkusu aracı rol oynuyor olabilir. Özellikle olumlu mesajlar yakınlığın başlangıcına ve etkileşimin devamına işaret ettiğinden olumlu değerlendirmelerden korkmak bu değerlendirmelerde bulunan kişilerle psikolojik mesafeyi korumaya itiyor olabilir.

4.3. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİNİN VE DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ SOSYAL KAYGIYI YORDAYICILIKLARI

Bu çalışma, yazarın bilgisi dahilinde Türk örnekleme üzerinde bağlanma örüntüleri ve değerlendirme korkularının sosyal kaygı üzerindeki özgün yordayıcı rollerini inceleyen ilk çalışmadır. Yapılan çoklu regresyon analizi her bir değişkenin anlamlı biçimde özgün yordayıcı rolü olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ve olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının her birinin sosyal kaygının etiolojisinde ayrı roller oynuyor olabileceklerine işaret etmektedir. Aynı zamanda bu sonuç, kaçınan bağlanmanın kaygılı bağlanma (ve bilişsel değişkenler) kontrol edildiğinde dahi sosyal kaygıyı özgün biçimde yordamaya devam ettiğini göstermektedir. Bu, sosyal kaygının yalnızca kaygılı bağlanma ile ilişkili olacağını ileri süren kuramsal makalelerle çelişirken (Vertue, 2003), kaçınan bağlanmanın da sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu gösteren uluslararası alanyazındaki çalışmalarla örtüşmektedir (Manning ve ark., 2017). Ayrıca, olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu (ve bağlanma örüntüleri) kontrol edildiğinde dahi sosyal kaygıyı özgün biçimde yordadığı ve hatta yordayıcı değişkenler arasında en yüksek varyans açıklama gücüne sahip değişken olduğu gözlenmiştir. Bu, olumlu değerlendirilme korkusunun Batılı kültürlerle benzer şekilde Türk kültüründe de sosyal kaygının etiolojisinde olumsuz değerlendirilme korkusundan ayrı bir yere sahip olduğuna işaret etmektedir. Bulgulardan yola çıkarak sosyal kaygının etiolojisinde bağlanma örüntülerinin ve değerlendirilme korkularının her birinin oynadığı rollerin dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

4.4. ÇALIŞMANIN BULGULARININ KLİNİK DOĞURGULARI

Bu çalışma, hem kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin hem de olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının sosyal kaygıyı özgün biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bunun yanında, olumlu değerlendirilme korkusunun kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Değerlendirilme korkularının bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkilerde oynadığı rollerin sınanması klinik açıdan niçin önemlidir? Bu yolla, erken bağlanma deneyimlerinin ve bağlanma örüntülerinin tedavide müdahale edilebilir araçları belirlenebilir. Bağlanma örüntüleri gibi daha temelde yattığı varsayılan yapılarla psikopatolojiler arasındaki ilişkilerde bilişsel etmenlerin oynadığı rolün anlaşılması, özellikle BDT gibi kısa süreli, kanıt temelli ve yapılandırılmış psikoterapi ekolleri için fayda sunabilir. Böylece erken deneyimler ve terapinin belirlenmiş süresini aşan derin ilişkilene örüntüleri bilişsel çerçeve içerisinde kavramsallaştırılabilir ve terapide ele alınabilir. Bu yolla, tedavi sürecinde hız kazanılabilir.

Mevcut bulgular sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisiyle ilgili önemli bir noktaya daha ışık tutuyor olabilir: Aynı belirti kümesiyle sonuçlanan iki ilişkili fakat ayrı etiyolojik yolun varlığı. Alanyazında sosyal kaygı bozukluğu için üzerinde ağırlıklı olarak durulan yol, reddedilme korkusundan temel alan “kaygılı bağlanma → olumsuz değerlendirilme korkusu → sosyal kaygı” yolu gibi gözükmektedir (Vertue, 2003). Buna karşılık, kabul edilme ve sonucunda gerçekleşen yakınlaşma da sosyal kaygılı bireyler için bir tehdit olabilir fakat farklı bir yol üzerinden: “Kaçınan bağlanma → olumlu değerlendirilme korkusu → sosyal kaygı”. Bu doğrultuda, tanı ve tedavide şimdiye kadar göz ardı edilmiş gibi gözükken ikinci yolu da dikkate almak, tedaviden fayda görme oranını artırmada fayda sağlayabilir.

Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Bu, sonuçların klinik örnekleme yorumlanması açısından kısıtlılık yaratmaktadır (sonraki bölümde ele alınacaktır). Buna karşılık bu çalışma, genel örneklemeden çok daha yaygın biçimde üniversite öğrencilerinde gözlenen sosyal kaygıya (Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç,

Akyüz, Doğan, ve Kuğu, 2004) yönelik bulunulacak müdahaleler için önemli içgörüler sunabilir. Çalışmanın bulguları, erken bağlanma deneyimlerinin hangi bilişsel etmenlerin (değerlendirilme korkuları gibi) oluşmasında payları olduğunun anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Böylece, sosyal kaygının tedavisinde erken deneyimler doğrudan ele alınmasa bile tedavi formülasyonuna dahil edilebilirler. Bu erken deneyimlerle sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık eden değerlendirilme korkuları ise, tedavinin müdahale edilebilir açık hedefleri olarak kullanılabilir.

4.5. ÇALIŞMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Çalışmanın sosyal kaygının etiyolojisi, bilişsel etmenlerin ve bağlanma örüntülerinin oynadığı roller açısından sunduğu pek çok önemli içgörüye karşın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Sonuçlar değerlendirilirken bu kısıtlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Çalışmanın ilk kısıtlılığı örneklemin üniversite öğrencileri olarak seçilmesinden kaynaklanmaktadır. Alanyazında sosyal kaygının kategorik bir değişkenden ziyade boyutsal bir değişken olduğu ve bu sebeple klinik olmayan örneklemelerin de sosyal kaygının etiyolojisine dair anlayışımızı derinleştirmede kullanılabileceği üzerinde durulmuştur (Rapee ve Spence, 2004; Brook ve Schmidt, 2008). Buna rağmen bu çalışmada elde edilen sonuçların klinik örneklerde de geçerli olduğu varsayılmamalıdır, öncesinde bu sonuçların klinik bir örnekte de tekrarlanması gerekmektedir. Bu çalışma, takip edecek klinik çalışmalar için hangi alanları araştırmanın kaynakların daha verimli kullanımı anlamına gelebileceğini göstermesi açısından fayda sunabilir.

Çalışmada analizler, çıkarma kriterleri ve uç değer temizlikleri uygulandıktan sonra kalan 371 katılımcının verisiyle yürütülmüştür. Korelasyon ve regresyon analizleri için bu sayı ile yeterli istatistiksel güce erişildiği gözlenirse de (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007) çalışma için başta hedeflenenin ve bazı kaynaklarca aracı değişken analizi için tavsiye edilenin altında kalmıştır (Fritz ve MacKinnon, 2007). Bu sebeple, sonuçlar ele alınırken istatistiksel gücün hedeflenen seviyede olmayabileceği dikkate

alınmalıdır. Bu çalışmanın sonuçlarının daha büyük örneklerle tekrarlanması alanyazına fayda sunacaktır.

Değerlendirilme korkularının bağlanma örüntüleri ve sosyal kaygı arasında oynadığı aracı rollerin daha büyük örneklerde ve klinik örneklerde tekrar sınanmasının ötesinde bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesinin de sunacağı faydalar olabilir. Örneğin, niçin bazı yüksek kaygılı veya kaçınan bağlanma gösteren bireylerin yüksek seviyelerde olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları ve sosyal kaygı gösterdiği, buna karşılık diğerlerinin göstermediği sorusunu yanıtlamak, bu çalışmanın sonuçlarını bir adım ileriye götürebilir. Böyle bir soruya verilecek yanıtları sınamanın yollarından biri, düzenleyici değişkenler içeren aracı değişken modellerini sınamak olabilir. Örneğin, sosyal kaygının etiolojisinde önemli yer tutan akran zorbalığı deneyimleri (Rapee ve Spence, 2004; Wong ve Rapee, 2015) bu aracı ilişkisini düzenleyen değişkenlerden olabilir. Akran zorbalığı, güvensiz bağlanan bireyin benliğine ve diğer kişilere dair işlevsel olmayan inanç ve beklentilerini doğrulayarak onların tüm ilişkilere genellenmesinde rol oynayabilir.

Boylamsal çalışmalar ise, bahsi geçen ilişkileri daha derinlemesine incelemenin bir diğer yolu olabilir. Bağlanma örüntüsünün doğrudan değiştirilmesini hedefleyen deneysel girişimler doğal olarak pratik ve etik sorunlarla karşılaşabilir. Bununla birlikte sosyal kaygının ortaya çıkma yaşlarına denk gelen erken ergenlikten öncesinden başlayan ve boylamsal veri toplanan çalışmalar yürütülebilir. Bu boylamsal çalışmalar, deneysel bir çalışmanın sunduğu neden-sonuç ilişkisini sunamasa da değerlendirilme korkuları gibi bilişsel etmenlerin bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide oynadıkları rollerin daha iyi anlaşılmasına yardım edebilir. Bu aracı değişken rolünü düzenleyen (ör. davranışsal ketlenme, Spence ve Rapee, 2016) değişkenler boylamsal olarak sınanabilir ve böylece sosyal kaygının etiolojisine dair daha kapsamlı bilgiler edinilmiş olur.

Yetişkin bağlanmasının deneysel manipülasyonu etik ve pratik açıdan bazı önemli engelleri içerse de bu çalışmada aracı rolleri gözlenen değerlendirilme korkuları gibi bilişsel etmenlerin BDT gibi kısa süreli ve yapılandırılmış ekollerle değişimlendiği

randomize kontrollü deneyler gerçekleştirilebilir. Bunun sonucunda, gerçekten bu çalışmada iddia edildiği gibi yalnızca aracı değişkenlere müdahale etmenin bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde değişime yol açıp açmayacağı incelenebilir.

SONUÇ

Bu tez çalışmasında bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının oynadıkları aracı roller üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmiştir. Bunun yanında hem bağlanma örüntülerinin hem de değerlendirilme korkularının her birinin sosyal kaygı üzerindeki özgün yordama güçleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları çalışmanın başında konulan üç hipotezi de doğrulamıştır: (1) Olumsuz değerlendirilme korkusu (olumlu değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde dahi) kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır, (2) olumlu değerlendirilme korkusu (olumsuz değerlendirilme korkusu kontrol edildiğinde dahi) kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır ve (3) kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin her biri sosyal kaygıyı özgün biçimde yordamaktadır. Bu sonuçların alanyazın için pek çok çıktısı bulunmaktadır. İlk olarak, değerlendirilme korkuları bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide uzaklaşma-yakınlaşma korkuları olarak yeniden kavramsallaştırılabilirler. İkinci olarak, kuramsal beklentilerle çelişen fakat alanyazındaki bulgularla uyuşan biçimde bu çalışmada da kaçınan bağlanmanın (kaygılı bağlanma ve değerlendirilme korkuları kontrol edildiğinde dahi) sosyal kaygının özgün bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Üçüncü olarak, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkularının her biri diğeri kontrol edildiğinde dahi bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde aracı rol oynamaya ve sosyal kaygıyı özgün biçimde yordamaya devam etmiştir. Bu, iki değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı bozukluğunun etiolojisinde ilişkili fakat ayrı yapılar olarak işlev gösterdikleri ve bu işlevlerinin Türk örneklemini için de geçerli olabileceği savını desteklemektedir.

Yazarın bilgisi dahilinde bahsi geçen aracılık modellerinin ve bağlanma örüntüleri ile değerlendirilme korkularının sosyal kaygı üzerindeki özgün varyans açıklama güçlerinin ilk defa sınındığı bu çalışma, alanyazına hem sosyal kaygının etiolojisine dair hem de klinik tedavisine dair pek çok bulgu sunabilir. Bunlardan ilki, farklı örneklemlerde, farklı kurulumlarla ve desenlerle incelenmesi gereken sosyal kaygıya bağlanma örüntülerinden giden farklı etiolojik yollar olabileceğidir. Bu çalışma, bu ihtimale dair

öncü bulguları ortaya koymuştur lakin boylamsal (ve etik ve pratik açıdan mümkün olduğunca deneysel çalışmalar) bu konuda araştırmacılara ve klinisyenlere daha zengin bilgiler sunabilir. İkincisi, bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki aracı rol oynayan bilişsel değişkenleri belirleyerek ilişkilene biçimleri gibi geniş kapsamlı örüntülerin BDT gibi kısa süreli ve yapılandırılmış terapi ekollerinde müdahale edilebilir hale gelmesi sağlanabilir. Bu, erken deneyimleri de içeren bağlanma örüntülerinin tedavi programları içerisinde kavramsallaştırılmasını sağlayabilir.

Çalışmanın sunduğu bütün bulgulara ve bulguların işaret ettiği noktalara rağmen, sonuçlar değerlendirilirken bu çalışmanın deneysel bir desen içermediği unutulmamalıdır. Bu sebeple, her ne kadar aracı değişken analizlerinde işaret edilen ilişki yönleri ve öncelik-sonralık imaları bulunsa da bunlar kuramsal mantık öncelikle araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Diğer bir deyişle, enlemesine kesitsel bu çalışmanın sonuçlarından herhangi bir nedensellik çıkarsanamaz.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Hillsdale.
- Akkuş, K. ve Tekinsav Sütçü, G. S. (2022). Olumlu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Sosyal Kaygı Belirtileri ile Performans Algısı Üzerindeki Rolü. *Erciyes Akademi*, 36(3), 1272-1293. doi: 10.48070/erciyesakademi.1159202
- Alden, L.E., Taylor, C.T., Mellings, T.M. ve Laposa, J.M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 577–590.
- Allen, J. P., McElhaney, K. B., Kuperminc, G. P. ve Jodl, K. M. (2004). Stability and Change in Attachment Security Across Adolescence. *Child Development*, 75(6), 1792–1805. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00817.x
- Alonso, J., Angermeyer, M., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T., Bryson, H., de Girolamo, G., Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., Josep M., Katz, S., Kessler, R., Kovess, V., Lépine, J., Ormel, J., Polidori, G., Russo, L., Vilagut, G. ve Vollebergh, W.A.M.. (2004). Disability and quality of life impact of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 38–46.
- American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA.
- Amir, N., Foa, E. B. ve Coles, M. E. (1998). Negative interpretation bias in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 36(10), 945–957. doi:10.1016/s0005-7967(98)00060-6
- Arkin, R. M. ve Appelman, A. J. (1983). Social anxiety and receptivity to interpersonal evaluation. *Motivation and Emotion*, 7(1), 11–18. doi:10.1007/BF00992961
- Barber, K. C. ve Moscovitch, D. A. (2016). Reactions to prospective positive vs. negative evaluation in the laboratory: A comparison of high and low socially anxious participants. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(4), 619–631. doi:10.5127/jep.055116

- Bar-Haim, Y., Dan, O., Eshel, Y. ve Sagi-Schwartz, A. (2007). Predicting children's anxiety from early attachment relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*, 1061–1068. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.10.013.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173–1182.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226.
- Bayramkaya, E. (2009) Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Belsky, J., Campbell, S., Cohn, J. F. ve Moore, G. (1986). Instability of infant-parent attachment security. *Developmental Psychology*, *32*(5), 921-924. doi: 10.1037/0012-1649.32.5.921.
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A. ve Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *41*(10), 796–805. doi:10.1007/s00127-006-0101-z
- Birk, S. L., Horenstein, A., Weeks, J., Olino, T., Heimberg, R., Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2019). Neural Responses to Social Evaluation: The Role of Fear of Positive and Negative Evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 102114. doi:10.1016/j.janxdis.2019.102114
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M. ve Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, *14*, 643–654. doi:10.1177/0265407597145004
- Bittner, A., Egger, H. L., Erkanli, A., Jane Costello, E., Foley, D. L. ve Angold, A. (2007). What do childhood anxiety disorders predict? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *48*(12), 1174–1183. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01812.x.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Carleton, R. N. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, *43*(2), 133–144. doi:10.1080/16506073.2014.888755

- Bohlin, G. ve Hagekull, B. (2009). Socio-emotional development: From infancy to young adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(6), 592–601. doi:10.1111/j.1467-9450.2009.00787.x
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Attachment (Vol. 1)*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson (Ed.) ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içerisinde (ss. 46-76). New York: Guilford.
- Britton, G. I. ve Bailey, H. (2018). Attention bias modification effects on interpretive bias for Fear of Positive and Negative Evaluation in social anxiety. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 15(2), 94–104.
- Brook, C. ve Schmidt, L. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 123. doi:10.2147/ndt.s1799
- Brown, T. A., Chorpita, B. F. ve Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 179 –192, doi:10.1037/0021-843X.107.2.179.
- Brozovich, F. ve Heimberg, R. G. (2011). The relationship of post-event processing to self-evaluation of performance in social anxiety. *Behavior Therapy*, 42(2), 224–235. doi:10.1016/j.beth.2010.08.005
- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402. doi:10.1016/j.appdev.2008.06.002
- Brumariu, L. ve Kerns, K. (2010). Mother-child attachment patterns and different types of anxiety symptoms: Is there specificity of relations? *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 663–674.
- Bulmer, M. G. (1979). *Principles of statistics*. Courier Corporation.
- Buss D. M. (2009). How Can Evolutionary Psychology Successfully Explain Personality and Individual Differences? *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 4(4), 359–366. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01138.x

- Buss, D. M. (2004). *Evolutionary psychology: the new science of the mind (2nd ed.)*. Boston, Pearson/A and B.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. ve Sumer, N. (1997). Relation Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19*(1), 1–16. doi:10.1207/15324839751037101
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(3), 510–531.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J. ve Asmundson, G. J. G. (2006). Brief Fear of Negative Evaluation scale-revised. *Depression and Anxiety, 23*(5), 297–303. doi:10.1002/da.20142
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S. ve Mitchell, F. E. (2012). Comparing Fear of Positive Evaluation to Fear of Negative Evaluation in Predicting Anxiety from a Social Challenge. *Journal of Experimental Psychopathology, 3*(5), jep.022211. doi:10.5127/jep.022211
- Cash, T. F., Thériault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 89–103. doi:10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation: Influences on Attachment Relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 229–249. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x
- Cicchetti, D., Toth, S. L. ve Lynch, M. (1995). Bowlby's dream comes full circle: The application of attachment theory to risk and psychopathology. *Advances in Clinical Child Psychology, 17*, 1-75.
- Clark, D. M. (2004). Developing new treatments: on the interplay between theories, experimental science and clinical innovation. *Behaviour Research and Therapy, 42*(9), 1089–1104. doi:10.1016/j.brat.2004.05.002
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope (Ed.) ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* içerisinde, (ss. 69–93). The Guilford Press.
- Clark, G. I., Rock, A. J., Clark, L. H. ve Murray-Lyon, K. (2020). Adult attachment, worry and reassurance seeking: Investigating the role of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychologist, 24*(3), 294–305. doi:10.1111/cp.12218
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Cole, M. S., Walter, F. ve Bruch, H. (2008). Affective mechanisms linking dysfunctional behavior to performance in work teams: A moderated mediation study. *Journal of Applied Psychology*, 93(5), 945–958. doi:10.1037/0021-9010.93.5.945
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12(4), 351–368. doi:10.1002/icd.316
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (ss. 53–90) içinde. London, United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Cook, S. I., Meyer, D. ve Knowles, S. R. (2018). Relationships between psychoevolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety symptoms: A preliminary structural equation model. *Australian Journal of Psychology*. doi:10.1111/ajpy.12215
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dan, O., Bar Ilan, O. ve Kurman, J. (2014). Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood. *Educational Psychology*, 34(6), 659-673. doi:10.1080/01443410.2013.814191
- Dannahy, L. ve Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207–1219. doi:10.1016/j.brat.2006.08.017
- Davis, D., Shaver, P. R. ve Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 871–884. doi:10.1177/0146167203029007006
- de Jong, P. J., Sportel, B. E., de Hullu, E. ve Nauta, M. H. (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: Differential links with

implicit and explicit self-esteem? *Psychological Medicine*, 42(3), 475–484.
doi:10.1017/S0033291711001358

- Dion, K. K. ve Dion, K. L. (1985). Personality, gender, and the phenomenology of romantic love. P. R. Shaver (Ed.), *Self, situations and behavior: Review of personality and social psychology* (ss. 209 –239) içinde. Thousand Oaks, CA: Sage.
- DiTommaso, E., Brennen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303–312.
- Doğan, T. ve Totan, T. (2010). Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 22, 1-20.
- Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and Psychopathology*, 2, 47– 60.
doi:10.1017/S0954579400000584
- Dryman, M. T. ve Heimberg, R. G. (2015). Examining the Relationships Among Social Anxiety, Fears of Evaluation, and Interpretation Bias. *Cognitive Therapy and Research*, 39(5), 646–657. doi:10.1007/s10608-015-9694-4
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
doi:10.1037/1528-3542.1.4.365
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01-21. doi: 10.17679/iuefd.17323631
- Essau, C., Conradt, J. ve Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 831–843. doi:10.1016/S0005-7967(98)00179-X.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
doi:10.1037/0022-3514.58.2.281

- Fernandez, K. C. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Social anxiety and discomfort with friendly giving. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 326–334. doi:10.1016/j.janxdis.2010.10.005
- Fetzner, M. G., Teale Sapach, M. J. N., Mulvogue, M. ve Carleton, R. N. (2016). “It’s not just about being judged”: Interpersonal distrust uniquely contributes to social anxiety. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(1), jep.042414. doi:10.5127/jep.042414
- Fogler, J. M., Tompson, M. C., Steketee, G. ve Hofmann, S. G. (2007). Influence of expressed emotion and perceived criticism on cognitive-behavioral therapy for social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 235–249. doi:10.1016/j.brat.2006.03.002
- Foster, J. D., Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64-73. doi:10.1080/15298860600832139
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1080–1091.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fritz, M. S. ve MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84–93. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 723-751.
- Gültekin, B. ve Dereboy, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150 - 158.
- Gülüm, I. V. ve Dağ, I. (2014). The mediator role of the cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: the locus of control and repetitive thinking. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244–252.

- Hackmann, A., Clark, D. M. ve McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 601–610. doi:10.1016/s0005-7967(99)00161-8
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71, 690–694.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K. ve Rockwood, N. J. (2017). The Analysis of Mechanisms and Their Contingencies: PROCESS versus Structural Equation Modeling. *Australasian Marketing Journal*, 25(1), 76–81. doi:10.1016/j.ausmj.2017.02.001
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Heimberg, R. C., Brozovich, F. A. ve Rapee, R. M. (2010). *A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension*. S. G. Hofmann (Ed.) ve P. M. DiBartolo (Ed.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* içerisinde (ss. 395–422). Elsevier Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., Juster, H. R., Campeas, R., Bruch, M. A., Cloitre, M., Fallon, B. ve Klein, D. F. (1998). Cognitive Behavioral Group Therapy vs Phenelzine Therapy for Social Phobia. *Archives of General Psychiatry*, 55(12), 1133. doi:10.1001/archpsyc.55.12.1133
- Heimberg, R.G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Scheier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999) Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.
- Henderson, L., Gilbert, P. ve Zimbardo, P. (2001). Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition*. doi:10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2
- Hepper, E. G. ve Carnelley, K. B. (2012). The self-esteem roller coaster: Adult attachment moderates the impact of daily feedback. *Personal Relationships*, 19(3), 504-520. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01375.x
- Hirsch, C. R. ve Mathews, A. (2000). Impaired positive inferential bias in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 705–712. doi:10.1037/0021-843x.109.4.705

- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209. doi:10.1080/16506070701421313
- Hong, Y., Wang, X., Liu, L., Su, Y., Chen, L., Lian, R. ve Liao, M. (2022) The relationship between social class and subjective wellbeing: A serial mediation model. *Frontiers in Psychology*. 13:1002585. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1002585
- Howarth, M. P. A. ve Forbes, M. (2015). Examining self-verification processes in social anxiety. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 8. doi:10.1017/s1754470x15000070
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social Phobia among University Students and its Relation to Self-Esteem and Body Image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630–634. doi:10.1177/070674370404900910
- Janet, R., Ligneul, R., Losecaat-Vermeer, A.B., Philippe, R., Bellucci, G., Derrington, E., Park, S. Q ve Dreher, J. C. (2022). Regulation of social hierarchy learning by serotonin transporter availability. *Neuropsychopharmacology*, 47, 2205–2212. doi:10.1038/s41386-022-01378-2
- Johnson, A. R., Bank, S. R., Summers, M., Hyett, M. P., Erceg-Hurn, D. M., Kyron, M. J. ve McEvoy, P. M. (2020). A longitudinal assessment of the bivalent fear of evaluation model with social interaction anxiety in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*. doi:10.1002/da.23099
- Kalmar, D. A. ve Sternberg, R. J. (1988). Theory knitting: An integrative approach to theory development. *Philosophical Psychology*, 1, 153- 170.
- Kane, L., Bahl, N. ve Ouimet, A. J. (2018). Just tell me it's going to be OK! Fear of negative evaluation may be more important than fear of positive evaluation in predicting excessive reassurance seeking. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 50(4), 217–225. doi:10.1037/cbs0000109
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348 – 365, doi:10.1016/j.cpr.2006.12.003.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Wittchen, H. G. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184. doi:10.1002/mpr.1359

- Kılıç, C. (1998) Erişkinlerle ilgili sonuçlar. Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., Şimşek, Z. (Ed.). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Ana Rapor*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Kivity, Y. ve Huppert, J. D. (2016). Emotional reactions to facial expressions in social anxiety: A meta-analysis of self-reports. *Emotion Review*, 8(4), 367-375. doi:10.1177/1754073915594436
- Kocijan, L. ve Harris, L. M. (2016). Fear of positive evaluation and social anxiety. *Behaviour Change*, 33, 15–26. doi:10.1017/bec.2015.17.
- Konopka, A. ve König, H. (2019). Economic Burden of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PharmacoEconomics*. doi:10.1007/s40273-019-00849-7
- Kortink, E. D., Weeda, W. D., Crowley, M. J., Gunther Moor, B. ve van der Molen, M. J. W. (2018). Community structure analysis of rejection sensitive personality profiles: A common neural response to social evaluative threat? *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 18(3), 581–595. doi:10.3758/s13415-018-0589-1
- Lavy, S., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). Autonomy–proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 48, 552–556. doi:10.1016/j.paid.2009.12.004
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-376.
- Leary, M. R. (2001). The self we know and the self we show: Self-esteem, self presentation, and the maintenance of interpersonal relationships. Fletcher, G. J. O. ve Clark, M. S. (Ed.). *The Blackwell handbook in social psychology: Interpersonal processes* (ss. 457-477) içinde. Oxford, England: Blackwell.
- Lee, A. ve Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231. doi:10.1080/15374410802698396
- Lee, Y.-A. ve Goto, Y. (2018). The Roles of Serotonin in Decision-making under Social Group Conditions. *Scientific Reports*, 8(1). doi:10.1038/s41598-018-29055-9
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35. doi:10.1016/j.eatbeh.2011.11.006

- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Lim, M. H. ve Fernandez, K. C. (2017). The core extrusion Schema–Revised: Hiding oneself predicts severity of social interaction anxiety. *Assessment*, 24(1), 83-94. doi:10.1177/1073191115596568
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A. ve Fox, N. A. (2015). Infant attachment security and early childhood behavioral inhibition interact to predict adolescent social anxiety symptoms. *Child Development*, 86(2), 598e613.
- Liebowitz, M. R. (1987) Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141- 173.
- Lipton, M. F., Qasmieh, N., Racz, S. J., Weeks, J. W. ve Reyes, A. D. L. (2020). The Fears of Evaluation about Performance (FEAP) Task: Inducing Anxiety-Related Responses to Direct Exposure to Negative and Positive Evaluations. *Behavior Therapy*. doi:10.1016/j.beth.2020.01.004
- Lipton, M. F., Weeks, J. W. ve De Los Reyes, A. (2016). Individual differences in fears of negative versus positive evaluation: Frequencies and clinical correlates. *Personality and Individual Differences*, 98, 193-198. doi:10.1016/j.paid.2016.03.072
- Lochner, C., Mogotsi, M., du Toit, P. L., Kaminer, D., Niehaus, D. J. ve Stein, D. J. (2003). Quality of life in anxiety disorders: a comparison of obsessive–compulsive disorder, social anxiety disorder, and panic disorder. *Psychopathology*, 36, 255–262. doi:10.1159/000073451
- Main, M. ve Weston, D. R. (1981). The quality of the toddler’s relationship to mother and father: Related to conflict behavior and the readiness to establish new relationships. *Child Development*, 52, 932-940.
- Malcolm, A., Labuschagne, I., Castle, D., Terrett, G., Rendell, P. G. ve Rossell, S. L. (2018). The relationship between body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder: A systematic review of direct comparative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 000486741879992. doi:10.1177/0004867418799925
- Man, K. ve Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 357–371. doi:10.1016/s0191-8869(97)00185-2
- Manassis, K. (2001). Child-parent relations: Attachment and anxiety disorders. Silverman, W.K. ve Treffers, P.D.A. (Ed.) *Anxiety disorders in children and*

adolescents: research, assessment, and intervention (ss. 255–272) içinde. Cambridge University Press, Cambridge.

- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59. doi:10.1016/j.jad.2016.12.020
- Mansell, W., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2003). Internal versus external attention in social anxiety: an investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 555–572. doi:10.1016/s0005-7967(02)00029-3
- McConnell, M. ve Moss, E. (2011). Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11, 60-77.
- McManus, F., Sacadura, C. ve Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: an experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147–161. doi:10.1016/j.jbtep.2006.12.002
- Meleshko, K. G. ve Alden, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1000–1009.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092–1106.
- Miedl, S. F., Blechert, J., Klackl, J., Wiggert, N., Reichenberger, J., Derntl, B. ve Wilhelm, F. H. (2016). Criticism hurts everybody, praise only some: Common and specific neural responses to approving and disapproving social-evaluative videos. *NeuroImage*, 132, 138–147. doi:10.1016/j.neuroimage.2016.02.027
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. G. Fletcher ve M. Clark (Ed.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (ss. 537-557) içinde. Oxford, UK: Blackwell.
- Mikulincer, M. ve Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321–331.
- Mikulincer, M. ve Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917–925. [http://dx .doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917](http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917)

- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H. ve Heimberg, R. G. (2012). On the Relationship Among Social Anxiety, Intimacy, Sexual Communication, and Sexual Satisfaction in Young Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 81–91. doi:10.1007/s10508-012-9929-3
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123-134. doi:10.1016/j.cbpra.2008.04.002
- Newman, M. G., Castonguay, L. G., Jacobson, N. C. ve Moore, G. A. (2015). Adult attachment as a moderator of treatment outcome for generalized anxiety disorder: Comparison between cognitive–behavioral therapy (CBT) plus supportive listening and CBT plus interpersonal and emotional processing therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 915–925. doi:10.1037/a0039359
- Ng, A. S. ve Abbott, M. J. (2014). The Impact of Self-Imagery on Affective, Cognitive, and Attentional Processes in Social Phobia: A Comprehensive Literature Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Behaviour Change*, 31(03), 159–174. doi:10.1017/bec.2014.12
- NICE. (2013). The National Institute for Health and Care Excellence: Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment 2013.
- Norton, A. R. ve Abbott, M. J. (2017). The Role of Environmental Factors in the Aetiology of Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Behaviour Change*, 34(02), 76–97. doi:10.1017/bec.2017.7
- 6
- Okawa, S., Arai, H., Sasagawa, S., Ishikawa, S., Norberg, M. M., Schmidt, N. B., Kwon, J-H., Rapee, R. M. ve Shimizu, E. (2021). A Cross-Cultural Comparison of the Bivalent Fear of Evaluation Model for Social Anxiety. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31(3), 205–213. doi:10.1016/j.jbct.2021.01.003
- Ollendick, T. H. ve Benoit, K. E. (2011). A Parent–Child Interactional Model of Social Anxiety Disorder in Youth. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 81–91. doi:10.1007/s10567-011-0108-1
- Opie, J. E., McIntosh, J. E., Esler, T. B., Duschinsky, R., George, C., Schore, A., Kothe, E. J., Tan, E. S., Greenwood, C. J. ve Olsson, C. A. (2020). Early childhood

- attachment stability and change: a meta-analysis. *Attachment & Human Development*, 1–34. doi:10.1080/14616734.2020.1800769
- Park, L. E., Crocker, J. ve Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1243-1254. doi:10.1177/0146167204264000
- Parsa, N., Redzuan, M., Yaacob, S., Parsa, P., ve Parsa, B. (2014). The mediating role of anxiety to perform social skills between parental attachment and adolescents' self-efficacy. *Life Sciences Journal*, 11, 63-70.
- Penney, E. S. ve Abbott, M. J. (2014). Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Behaviour Change*, 31(02), 79–101. doi:10.1017/bec.2014.3
- Pielage, S. B., Luteijn, F. ve Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(6), 455–464. doi:10.1002/cpp.472
- Pietromonaco, P. R. ve Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Pietromonaco, P. R. ve Feldman Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155-175.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717–731.
- Rapaport, M. H., Clary, C., Fayyad, R. ve Endicott, J. (2005). Quality-of-life impairment in depressive and anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 162, 1171–1178. doi:10.1176/appi.ajp.162.6.1171
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737e767.
- Reichenberger, J. ve Blechert, J. (2018). Malaise with praise: A narrative review of 10 years of research on the concept of fear of positive evaluation in social anxiety. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1228-1238. doi:10.1002/da.22808

- Reichenberger, J., Smyth, J. M. ve Blechert, J. (2018). Fear of evaluation unpacked: day-to-day correlates of fear of negative and positive evaluation. *Anxiety, Stress, and Coping*, *31*(2), 159–174. doi:10.1080/10615806.2017.1396826
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Agroskin, D., Wilhelm, F. H. ve Blechert, J. (2017). No praise, please: Depressive symptoms, reactivity to positive social interaction, and fear of positive evaluation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *54*, 186–194. doi:10.1016/j.jbtep.2016.08.007.
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Liedlgruber, M., Voderholzer, U., Hillert, A., Timmer, B. ve Blechert, J. (2019). Fear of negative and positive evaluation and reactivity to social-evaluative videos in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*. doi:10.1016/j.brat.2019.03.009
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Weeks, J. W. ve Blechert, J. (2015). “Don't put me down but don't be too nice to me either”: fear of positive vs. negative evaluation and responses to positive vs. negative social-evaluative films. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *46*, 164–169. doi:10.1016/j.jbtep.2014.10.004
- Rice, K. G., Cunningham, T. J. ve Young, M. B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, *44*, 89 –101.
- Riggio, R., Waring, K. ve Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, *15*, 275–280.
- Riggs, S. A. (2010). Childhood Emotional Abuse and the Attachment System Across the Life Cycle: What Theory and Research Tell Us. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *19*(1), 5–51. doi:10.1080/10926770903475968
- Rodebaugh, T. L. (2009). Hiding the self and social anxiety: The core extrusion schema measure. *Cognitive Therapy and Research*, *33*(1), 90-109. doi:10.1007/s10608-007-9143-0
- Rodebaugh, T. L., Levinson, C. A., Langer, J. K., Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Brown, P. J., Menatti, A. R., Schenier, F. R., Blanco, C. ve Liebowitz, M. R. (2017). The structure of vulnerabilities for social anxiety disorder. *Psychiatry Research*, *250*, 297–301. doi:10.1016/j.psychres.2017.01.073
- Rodebaugh, T.L., Weeks, J.W., Gordon, E.A., Langer, J.K. ve Heimberg, R.G. (2012). The longitudinal relationship between fear of positive evaluation and fear of negative evaluation. *Anxiety Stress Coping*, *25*, 167–182.

- Rose, J. P. ve Vogel, E. (2020). Self-Esteem and Social Status. Zeigler-Hill, V. ve Shackelford, T.K. (Ed.) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (ss. 4754-4757) içinde. Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-24612-3_1172
- Rowe, A. ve Carnelley, K. (2003). Attachment style differences in the processing of attachment-relevant information: Primed-style effects on recall, interpersonal expectations, and affect. *Personal Relationships*, 10, 59–75.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282–288. doi:10.1001/archpsyc.1992.01820040034004
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Set, Z. (2019). Potential Regulatory Elements Between Attachment Styles and Psychopathology: Rejection Sensitivity and Self-esteem. *Archives of Neuropsychiatry*, 56(3), 205-212. doi:10.29399/npa.23451
- Shaw, S. K. ve Dallos, R. (2005). Attachment and adolescent depression: The impact of early attachment experiences. *Attachment & Human Development*, 7(4), 409–424. doi:10.1080/14616730500365902
- Simpson. J. A. (1999). Attachment theory in modern evolutionary perspective. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* içinde (ss. 115-140). New York: Guilford.
- Sluis, R. A. ve Boschen, M. J. (2014). Fear of evaluation in social anxiety: Mediation of attentional bias to human faces. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(4), 475–483. doi:10.1016/j.jbtep.2014.06.007
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* içerisinde (ss. 290 –312). San Francisco: Jossey–Bass.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Psychological Reports*, 93(3 II), 1059-1069. doi:10.2466/pr0.2003.93.3f.1059
- Spence, S. H. ve Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50-67. doi:10.1016/j.brat.2016.06.007

- Spielmann, S. S., Maxwell, J. A., MacDonald, G. ve Baratta, P. L. (2013). Don't Get Your Hopes Up: Avoidantly Attached Individuals Perceive Lower Social Reward When There Is Potential for Intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 219–236. doi:10.1177/0146167212472541
- Stopa, L. (2009). Reconceptualizing the Self. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 142–148. doi:10.1016/j.cbpra.2008.11.001
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (2001). Social Phobia: Comments on the Viability and Validity of an Analogue Research Strategy and British Norms for the Fear of Negative Evaluation Questionnaire. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(04). doi:10.1017/s1352465801004039
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Szollos, S., Keeley, L. M., Makol, B. A., Weeks, J. W., Racz, S. J., Lipton, M. F., Augenstein, T. M., Beale, A. M. ve De Los Reyes, A. (2019). Multi-Informant Assessments of Individual Differences in Adolescents' Socio-Evaluative Fears: Clinical Correlates and Links to Arousal within Social Interactions. *Journal of Child and Family Studies*. doi:10.1007/s10826-019-01517-2
- Teale Sapach, M. J. N., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W. ve Heimberg, R. G. (2014). Cognitive Constructs and Social Anxiety Disorder: Beyond Fearing Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 63–73. doi:10.1080/16506073.2014.961539
- Thompson, R. A., Lamb, M. E. ve Estes, D. (1982). Stability of infant-mother attachment and its relationship to changing life circumstances in an unselected middle-class sample. *Child Development*, 53, 144-148.
- Tidwell, M. C. O., Reis, H. T. ve Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 729-745.
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Griffiths, S., Murray, S. B., Mond, J., Lonergan, A., Pike, M. K. ve Mitchison, D. (2019). Fear of negative evaluation among eating disorders: Examining the association with weight/shape concerns in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*. doi:10.1002/eat.23018
- Varlık Özsoy, E. (2015). *Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170–191. doi:10.1207/S15327957PSPR0702_170-191
- Wallace, S. T. ve Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: The price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 416–424. doi:10.1037/0021-843X.106.3.416
- Wallace, S.T. ve Alden, L.E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 613–631.
- Wang, P. S., Berglund, P., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B. ve Kessler, R. C. (2005). Failure and Delay in Initial Treatment Contact After First Onset of Mental Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 603. doi:10.1001/archpsyc.62.6.603
- Wang, W.-T., Hsu, W.-Y., Chiu, Y.-C. ve Liang, C.-W. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 215–224. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.004>.
- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B. ve Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637–644.
- Watanabe, N. ve Yamamoto, M. (2015). Neural mechanisms of social dominance. *Frontiers in Neuroscience*, 9. doi:10.3389/fnins.2015.00154
- Waters, E., Merrick, Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689. doi: 10.1111/1467-8624.00176
- Weeks, J. W. (2015). Replication and extension of a hierarchical model of social anxiety and depression: Fear of positive evaluation as a key unique factor in social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44, 103–116. doi:10.1080/16506073.2014.990050.
- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2012). The Bivalent Fear of Evaluation Model of Social Anxiety: Further Integrating Findings on Fears of Positive and Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83–95. doi:10.1080/16506073.2012.661452
- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2014). Fear of positive evaluation: The neglected fear domain in social anxiety. J. W. Weeks (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of social anxiety disorder* (ss. 433–453) içinde. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Weeks, J. W. ve Zoccola, P. M. (2015). “Having the heart to be evaluated”: The differential effects of fears of positive and negative evaluation on emotional and cardiovascular responses to social threat. *Journal of Anxiety Disorders*, 36, 115–126. doi:10.1016/j.janxdis.2015.08.004
- Weeks, J. W. ve Zoccola, P. M. (2016). Fears of Positive versus Negative Evaluation: Distinct and Conjoint Neuroendocrine, Emotional, and Cardiovascular Responses to Social Threat. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(4), jep.056016. doi:10.5127/jep.056016
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G. ve Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44–55. doi:10.1016/j.janxdis.2007.08.002
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L. ve Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386–400. doi:10.1016/j.janxdis.2007.04.009
- Weeks, J. W., Howell, A. N., Srivastav, A. ve Goldin, P. R. (2019). “Fear guides the eyes of the beholder”: Assessing gaze avoidance in social anxiety disorder via covert eye tracking of dynamic social stimuli. *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 56–63. doi:10.1016/j.janxdis.2019.05.005
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A. ve Heimberg, R. G. (2010). Comparing and Contrasting Fears of Positive and Negative Evaluation as Facets of Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68–94. doi:10.1521/jscp.2010.29.1.68
- Weeks, J. W., Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Norton, P. J. ve Jakatdar, T. A. (2008). “To Avoid Evaluation, Withdraw”: Fears of Evaluation and Depressive Cognitions Lead to Social Anxiety and Submissive Withdrawal. *Cognitive Therapy and Research*, 33(4), 375–389. doi:10.1007/s10608-008-9203-0
- Weeks, J.W., Howell, A.N. ve Goldin, P.R. (2013). Gaze avoidance in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 30, 749–756. doi:10.1002/da.22146
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368–377. doi:10.1037/0022-0167.52.3.368
- Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. doi:10.1037/0022-0167.52.4.602

- Weinfeld, N., Sroufe, L. A. ve Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child Development, 71*(3), 695-702. doi: 10.1111/1467-8624.00178.
- Weisman, O., Aderka, I. M., Marom, S., Hermesh, H. ve Gilboa-Schechtman, E. (2011). Social rank and affiliation in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 49*(6-7), 399–405. doi:10.1016/j.brat.2011.03.010
- Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Reichenberger, J. ve Blechert, J. (2015). Exposure to social-evaluative video clips: Neural, facial-muscular, and experiential responses and the role of social anxiety. *Biological Psychology, 110*, 59–67. doi:10.1016/j.biopsycho.2015.07.008.
- Williams J. (1965). *Stoner*. Viking Press.
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N. ve Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. *European Psychiatry, 15*(1), 46-58. doi:10.1016/S0924-9338(99)80729-9
- Wong, Q. J. J. ve Rapee, R. M. (2015). The developmental psychopathology of social anxiety and phobia in adolescents. *Social anxiety and phobia in adolescents: Development, manifestation and intervention strategies* içerisinde (ss. 11-37) doi:10.1007/978-3-319-16703-9_2
- Yap, K., Gibbs, A. L., Francis, A. J. P. ve Schuster, S. E. (2016). Testing the Bivalent Fear of Evaluation Model of Social Anxiety: The Relationship between Fear of Positive Evaluation, Social Anxiety, and Perfectionism. *Cognitive Behaviour Therapy, 45*(2), 136–149. doi:10.1080/16506073.2015.1125941
- Zilberstein, K. (2013). Neurocognitive considerations in the treatment of attachment and complex trauma in children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 19*(3), 336–354. doi:10.1177/1359104513486998

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Gönüllü Katılım Formu

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

.../.../20..

Sayın Katılımcı,

Yürütülecek bu çalışma ile bağlanma örüntüleri, değerlendirilme korkuları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmektedir. Çalışmaya katılmaya karar vermeniz durumunda sizden yalnızca bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir, bunun dışında size herhangi bir görev verilmeyecektir ve çalışma deneysel bir girişim içermemektedir. Çalışmanın ortalama 15 dakika süreceği öngörülmektedir. Ölçeklerde ve demografik bilgi formunda gizliliğinizi ihlal edecek ve kimliğinizi belli edecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Alınan bilgiler yalnızca grup bazında genel analizlerin yürütülmesinde kullanılacaktır, kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Toplanan tüm bilgilerin gizliliğinin korunması ve saklanması bizzat araştırmacının sorumluluğundadır. Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup katılımınızdan ötürü herhangi bir teşvik sunulmayacaktır. Katılmaya karar verdikten sonra çalışmayı istediğiniz zaman yanda bırakma hakkına sahipsiniz. Ayrıca, çalışmaya katılıp ölçekleri araştırmacıya teslim ettikten sonra bile, belgenizin sağ üstüne yazılmış olan katılımcı numaranızı söyleyerek verinizin araştırmadan çekilmesini ve hiçbir analize dahil edilmemesini talep edebilirsiniz. Araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuza veya fikrinizi iletmek isterseniz aşağıdaki iletişim adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz:

Kaan Alp Karamanlı, kaanalpkaramanli07@gmail.com

Verilen tüm bilgiler ışığında, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın araştırmaya gönüllü biçimde katılmak istiyor musunuz?

Evet

Hayır

Katılımcının Adı Soyadı

İmzası

EK 2. Demografik Bilgi Formu

Ek-2 Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ERKEK KADIN DİĞER
2. Yaşınız:
3. Eğitim Gördüğünüz Üniversite:
4. Bölümünüz/Sınıfınız:
5. Gelir düzeyiniz: Düşük Düşük-Orta Orta Orta-Yüksek Yüksek
6. Daha önce hiç bilinç değişikliğine sebep olan bir kafa travması geçirdiniz mi?
 Evet Hayır
7. Şu an bir psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor musunuz?
 Evet Hayır

EK 3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Ek-3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

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		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturduğu bir odaya girmek		
15. İlgili merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrlı bir satıcıyı reddetmek		

EK 4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu

Ek-4 Olumsuz Değerlendirilme Ölçeği-Kısa Formu

ODKÖ-KISA FORMU

Yönerge: Her bir madde için, sizi yansıttığını düşündüğünüz veya sizin için doğru olduğunu belirten ifadeyi yuvarlak içine alınız. Derecelendirme aşağıdaki gibidir.

1: Hiç Uygun Değil

2: Uygun Değil

3: Biraz Uygun

4: Uygun

5: Tamamen Uygun

	Hiç				Oldukça
1. Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	0	1	2	3	4
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	0	1	2	3	4
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	0	1	2	3	4
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	0	1	2	3	4
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	0	1	2	3	4
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	0	1	2	3	4
7. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	0	1	2	3	4
8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	0	1	2	3	4
9. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	0	1	2	3	4
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	0	1	2	3	4
11. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	0	1	2	3	4

EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Ek-5 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
 Hiç Kararsızım/ Tamamen
 katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yaklaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başından geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6. Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Ek-6 Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

ODKÖ

Yönerge: Her bir madde için, sizi yansıttığını düşündüğünüz veya sizin için doğru olduğunu belirten ifadeyi yuvarlak içine alınız. Derecelendirme aşağıdaki gibidir.

- 1: Hiç Uygun Değil
- 2: Uygun Değil
- 3: Biraz Uygun
- 4: Uygun
- 5: Tamamen Uygun

Maddeler		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Başkalarını etkileyeceğimi bilsem bile yeteneklerimi sergileme konusunda kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
2	Etkilendiğim birisinden bir iltifat almak beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
3	Diğer insanların ilgisini çekmeyecek, onlara kim olduğum hakkında çok az bilgi verecek giysiler seçerim.	1	2	3	4	5
4	Otorite konumundaki kişilerden bir övgü aldığımda kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
5	Eğer bir grupta diğer insanların ilginç bulacağımı düşündüğüm bir şeyler varsa anlatırım.	1	2	3	4	5

Ek-6 Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

6	Eğer birisinden bir iltifat alacaksam bunu başkalarının da olduğu bir ortamdan çok, o kişiyle yalnızken almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
7	Başkalarının önünde iyi bir şey yaparsam, gerçekten çok iyi yapıp yapmadığımı merak ederim.	1	2	3	4	5
8	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde genellikle kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
9	Hayranlık uyandırdığımı bilsem de herkesin içinde dikkat çekmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
10	Sıklıkla kendimi takdir edilmemiş hisseder, insanların olumlu özelliklerimle ilgili daha fazla yorum yapmalarını isterim.	1	2	3	4	5

EK 7. Orijinallik Raporu

 <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</p>
<p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</p> <p style="text-align: right;">Tarih: 24/04/2023</p> <p>Tez Başlığı : Bağlanma Perspektifinden Sosyal Kaygıya Yeni Bir Yaklaşım: Bağlanma Örüntüleri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Değerlendirilme Korkularının Rollerinin İncelenmesi</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 06/07/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %6 'dır.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç 3- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç 4- <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil 5- <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç <p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;">Tarih ve İmza</p> <p>Adı Soyadı: Kaan Alp Karamanlı</p> <p>Öğrenci No: N20133121</p> <p>Anabilim Dalı: Psikoloji</p> <p>Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans</p>
<p><u>DANIŞMAN ONAYI</u></p> <p>UYGUNDUR.</p> <p>_____</p> <p>(Unvan, Ad Soyad, İmza)</p>



**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 24/04/2023

Thesis Title : A New Approach to Social Anxiety From the Attachment Perspective: An Investigation of the Roles of Fears of Evaluation In the Relationship Between Attachment Patterns and Social Anxiety

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 06/07/2023 for the total of 90 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 6%.

Filtering options applied:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. Bibliography/Works Cited excluded
3. Quotes excluded
4. Quotes included
5. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Date and Signature

Name Surname: Kaan Alp Karamanli

Student No: N20133121

Department: Psychology

Program: Clinical Psychology MSc

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.

(Title, Name Surname, Signature)

EK 8. Etik Kurul/Komisyon İzni ya da Muafiyet Formu

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 03.01.2022
Sayı: E-35853172-300-00001950396



00001950396

Sayı : E-35853172-300-00001950396
Konu : Kaan Alp KARAMANLI (Etik Komisyon İzni)

3.01.2022

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 22.12.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001930633 sayılı yazımız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi **Kaan Alp KARAMANLI**'nın **Dr. Öğr. Üyesi Talat DEMİRSÖZ** danışmanlığında hazırladığı "**Bağlanma Perspektifinden Sosyal Kaygıya Yeni Bir Yaklaşım: Bağlanma Örüntüleri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Değerlendirilme Korkularının Rollerinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **28 Aralık 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 59726D1B-ESC4-4354-A0DC-A157E28136A2

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Çağla Handan GÜL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Memur

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Telefon: 03123051008

Keş: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

