



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN EBEVEYN  
TUTUMLARI İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE  
ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Elifnur BİRTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE  
SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME  
STRATEJİLERİ VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Elifnur BİRTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ankara, 2021

## KABUL VE ONAY

Elifnur Birtürk tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 16.06.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Ilgın Gökler Danışman (Başkan)

---

Doç. Dr. Zeynep Tüzün (Danışman)

---

Doç. Dr. Sedat Işıklı (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Elifnur Birtürk**

<sup>1</sup> “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.*

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

## **ETİK BEYAN**

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığımı beyan ederim.

**Elifnur BİRTÜRK**

Canım Anneannem Susen Akyüz'e ...

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez dönemim boyunca desteği, yönlendirmeleri, cesaretlendirmeleri ve geri bildirimleri ile her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve sayesinde bu zorlu süreci daha rahat ve keyifli geçirdiğim tez danışmanım Doç. Dr. Zeynep Tüzün'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alan Doç. Dr. Sedat Işıklı ve Doç. Dr. Ilgın Gökler Danışman'a değerli yorumları ve geri bildirimleri için çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimi tamamladığım Atılım Üniversitesi Psikoloji Bölümü ve yüksek lisans eğitimimi tamamladığım Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarımın kazandırdıkları değerli bakış açıları için çok teşekkür ederim.

Beraber yola çıktığımız Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji dönem arkadaşlarıma ve desteklerini her zaman hissettiğim çok sevgili arkadaşlarım Gülce Başkaya, Elif Yıldırım, İrem Çelebier, Meltem Ulusoy, Özgecan Erdem, Aslı Sözeren ve Candan Çakar'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

2014 yılında Psikoloji bölümünü kazandığımı öğrendikten çok kısa bir süre sonra kaybettiğimiz canım anneannem Susen Akyüz... Bak lisans eğitimimi başarıyla tamamlayıp bir de üzerine Klinik Psikoloji yüksek lisansı yaptım. Umarım bir yerlerden görüyor ve gurur duyuyorsundur. Anneannem olduğun, bana verdiğin sevgin, öğrettiğin değerler ve diğer herşey için çok teşekkür ederim. Seni çok özledim ve çok seviyorum. Bu tezi sana ithaf ediyorum...

Canım annem Ayşenur Birtürk, canım babam Aydın Birtürk ve canım kardeşim Zeynep Birtürk.. Her zaman yanımda olduğunuz, beni koşulsuz desteklediğiniz ve sevginiz için çok teşekkür ederim. Biyoloji bölümünü bitirdikten sonra "Ben sıfırdan psikoloji okuyacağım" dediğim zaman gönülden desteklemeseydiniz şu an burada olamazdım. Ne yazsam eksik kalır. Herşey için gönülden teşekkür ederim. İyi ki varsınız. Sizi çok seviyorum.



## ÖZET

BİRTÜRK, Elifnur. *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitimlerine devam eden 388 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılara; Demografik Bilgi Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek ve araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla korelasyon analizi, tek yönlü çok faktörlü varyans analizi (MANOVA) ve aracı değişken analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda çalışmanın değişkenleri arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Varyans analizi neticesinde; algılanan ebeveyn tutumunun, aleksitiminin ve duygu düzenleme stratejilerinin sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olan gruplarda farklılaştığı görülmüştür. Çalışmadaki aracı değişken modellerini test etmek amacıyla yürütülen aracı değişken analizinin sonucunda algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü hem anne hem baba tutumları için anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte algılanan anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın aracı rolü anlamlı bulunurken; baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide hem bilişsel yeniden değerlendirme hem de bastırma stratejilerinin aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Son olarak, çalışmanın klinik doğrularına, sınırlılıklarına ve yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

### **Anahtar Sözcükler**

Ebeveyn tutumu, Aleksitimi, Duygu Düzenleme, Sosyal Kaygı

## ABSTRACT

BİRTÜRK, Elifnur. *Investigation of the Mediator Role of Emotion Regulation Strategies and Alexithymia in the Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Social Anxiety Symptoms in University Students*. Master's Thesis, Ankara, 2021.

The aim of the current study was to investigate the mediating role of emotion regulation strategies and alexithymia on the relationship of perceived parental attitude with social anxiety symptoms in university students. The sample of the study consisted of 388 university students who continue their education at the undergraduate and graduate level in Turkey. Demographic Information Form, Young Parenting Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, Toronto Alexithymia Scale and Emotion Regulation Scale were administered to the participants. In order to test the hypotheses of the study and find an answer to the research question; correlation analysis, one-way multi-factor analysis of variance (MANOVA) and mediator variable analysis were conducted. As a result of the correlation analysis, relationships at various levels were found between the variables of the study. As a result of the variance analysis; it was observed that perceived parental attitude, alexithymia, and emotion regulation strategies differ in groups with varying levels of social anxiety. The mediator role of alexithymia on the relationship between perceived parental attitude and social anxiety symptoms was found to be significant for both parents. While the mediating role of suppression, one of the emotion regulation strategies, was found to be significant on the relationship between perceived maternal attitude and social anxiety symptoms; the mediating role of both cognitive re-evaluation and suppression strategies on the relationship between paternal attitude and social anxiety symptoms was found to be significant. The findings of the current study were discussed in the light of the literature. Finally, the clinical implications and limitations of the study and recommendations for future studies were included.

### Key Words

Parental attitude, Alexithymia, Emotion Regulation, Social Anxiety

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI .....</b>	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>v</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ .....</b>	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ .....</b>	<b>xiv</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. SOSYAL KAYGI.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun Etiyolojisi .....</b>	<b>5</b>
1.1.1.1. Mizaç ve Kişilik Özellikleri .....	6
1.1.1.2. Çevresel Faktörler (Ebeveynlik Stilleri, Akran İlişkileri).....	6
1.1.1.3. Öğrenme Mekanizmaları.....	7
1.1.1.4. Bilişsel Faktörler.....	7
<b>1.2. EBEVEYN TUTUMLARI .....</b>	<b>9</b>
<b>1.2.1. Bağlanma ve Ebeveyn Tutumları .....</b>	<b>9</b>
<b>1.2.2. Baumrind'in Ebeveynlik Tutumları.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2.3. Şema Modeline Göre Ebeveynlik Tutumları.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2.4. Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Kaygı arasındaki İlişki.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3. ALEKSİTİMİ .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3.1. Aleksitimi Kavramının Tarihi .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.2. Aleksitiminin Kuramsal Altyapısı .....</b>	<b>16</b>
1.3.2.1. Psikanalitik Kuram .....	16

1.3.2.2. Öğrenme Kuramı .....	17
1.3.2.3. Nörofizyolojik Kuram.....	19
1.3.2.4. Bilişsel Kuram .....	19
<b>1.3.3. Aleksitiminin İlişkili Olduğu Değişkenler ve Temel Özellikleri .....</b>	<b>20</b>
1.3.3.1. Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk.....	21
1.3.3.2. Hayal kurmada, düşlemde kısıtlılık .....	22
1.3.3.3. İşlemsel düşünme .....	22
1.3.3.4. Dış merkezli bilişsel yapı .....	23
<b>1.3.4. Aleksitimi: Değişken mi Sabit mi?.....</b>	<b>23</b>
<b>1.3.5. Birincil ve İkincil Aleksitimi .....</b>	<b>24</b>
<b>1.3.6. Aleksitimi ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki .....</b>	<b>25</b>
<b>1.3.7. Ebeveyn Tutumları ile Aleksitimi Arasındaki İlişki .....</b>	<b>27</b>
<b>1.4. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ .....</b>	<b>28</b>
1.4.1. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki .....	30
1.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Algılanan Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki .....	32
<b>1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI .....</b>	<b>33</b>
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
2.1. KATILIMCILAR .....	36
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	37
2.2.1 Demografik Bilgi Formu .....	38
2.2.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ).....	38
2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	39
2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	40
2.2.5. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) .....	41
2.3. İŞLEM.....	42
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	43
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>44</b>
3.1. ÇALIŞMADAKİ ANA DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ.....	45

<b>3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI.....</b>	<b>46</b>
3.2.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizleri .....	46
3.2.2.Çalışmadaki Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri .....	47
<b>3.3. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN TEK YÖNLÜ ÇOK DEĞİŞKENLİ VARYANS ANALİZİ (MANOVA) BULGULARI.....</b>	<b>50</b>
3.3.1. Algılanan Anne Tutumunun Sosyal Kaygı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması.....	51
3.3.2. Algılanan Baba Tutumunun Sosyal Kaygı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması.....	53
<b>3.4. SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ VE EBEVEYN TUTUMLARINA İLİŞKİN AŞAMALI REGRESYON ANALİZİ.....</b>	<b>54</b>
3.4.1. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Anne Tutumlarına Dair Regresyon Analizi.....	55
3.4.2. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Baba Tutumlarına Dair Regresyon Analizi.....	56
<b>3.5. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNE DAİR ANALİZLER .....</b>	<b>58</b>
3.5.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne Dair Analizler .....	58
3.5.1.1. Algılanan Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	58
3.5.1.2. Algılanan Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	60
3.5.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne Dair Analizler .....	61
3.5.2.1. Algılanan Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	61

3.5.2.2. Algılanan Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	63
<b>4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....</b>	<b>66</b>
4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	66
4.2. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	70
4.3. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYİ AÇISINDAN FARKLILIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....	72
4.4. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN ARACI ROLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	77
4.4.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü .....	77
4.4.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü .....	78
4.5. ARAŞTIRMANIN KLİNİK ÖNEMİ .....	80
4.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI ve GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	81
SONUÇ.....	83
KAYNAKÇA.....	86
EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU .....	100
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	101
EK 3. YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (YEBÖ) .....	102
EK 4. LİEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (LSKÖ) .....	106
EK 5. TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20) .....	108
EK 6. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ).....	110
EK 7. ETİK KOMİSYON İZİNİ .....	111
EK 8. ORİJİNALLİK RAPORU .....	112

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Sosyal Kaygı Bozukluğu için DSM-5 Kriterleri.....	4
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzde Değerleri.....	36
<b>Tablo 3.</b> Çalışmadaki Ana Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	46
<b>Tablo 4.</b> Değişkenler arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 5.</b> YEBÖ-A ve Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	48
<b>Tablo 6.</b> YEBÖ-B ve Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	49
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumu, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması .....	51
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların algılanan anne tutumu alt boyut puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması .....	52
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların algılanan baba tutumu alt boyut puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması .....	54
<b>Tablo 10.</b> Anne Tutumlarının Sosyal Kaygıyı Yordama Düzeyi.....	55
<b>Tablo 11.</b> Değişkenlerin Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri.....	55
<b>Tablo 12.</b> Baba Tutumlarının Sosyal Kaygıyı Yordama Düzeyi.....	56
<b>Tablo 13.</b> Değişkenlerin Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri.....	57
<b>Tablo 14.</b> Olumsuz Anne Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi .....	59
<b>Tablo 15.</b> Olumsuz Baba Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi .....	61
<b>Tablo 16.</b> Olumsuz Anne Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi ..	63

<b>Tablo 17.</b> Olumsuz Baba Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi .....	65
--	----



## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1.</b> Algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı arasında aleksitiminin aracı rolünün incelendiği model.....	34
<b>Şekil 2.</b> Algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı arasında duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelendiği model .....	34
<b>Şekil 3.</b> Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Aleksitiminin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi .....	59
<b>Şekil 4.</b> Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Aleksitiminin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi .....	60
<b>Şekil 5.</b> Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi .....	62
<b>Şekil 6.</b> Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi .....	64

## GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve günlük hayattaki farklı ortamlarda (ev, okul, iş) çevresindeki kişilerle sosyal etkileşimlerde bulunması ve performans sergilemesi gereken durumların olması kaçınılmazdır. Bu tür sosyal ortamlarda hissedilen kaygı duygusu, kişinin gündelik hayatın gerekliliklerini yerine getirmesini engelleyebilir ya da bu gereklilikleri sıkıntıyla gerçekleştirmesine neden olabilir. Sosyal kaygı, kişinin başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda belirgin bir korku ya da kaygı duyması şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Sosyal kaygının nedenleri değerlendirildiğinde; ebeveyn tutumunun, duyguyu tanımlamada / ifade etmede yaşanan güçlüklerin (aleksitimik özellikler) ve duygu düzenleme süreçlerinin sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Erken dönemde algılanan ebeveyn tutumları kişinin dış dünyaya ve kendisine dair temsillerini şekillendirmektedir (Bowlby, 1969; akt., Mason, Platts ve Tyson, 2005). Bu nedenle sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde ebeveyn tutumları önemli bir yer tutmaktadır. Kişi bu temsilleri yaşamının ileri dönemlerindeki sosyal çevrelerde ve kişilerarası ilişkilerde de kullanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler kişilerarası ilişkiler boyutunda da sorun yaşamaktadırlar (Alden ve Taylor, 2004). Aynı zamanda duyguyu tanımlamada/ifade etmede yaşanan güçlüklerin (aleksitimik özellikler) ve duygu düzenleme süreçlerinin de kişilerarası iletişim ve sosyalleşmede çok önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Duygu boyutunda yaşanan problemlerin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ve sosyal kaygıyı sürdürmede etkili olduğu açıktır. Dolayısıyla sosyal kaygı, kişinin işlevselliğini olumsuz yönde en çok etkileyen patolojilerden biridir. Sosyal kaygı ile ilişkili olan faktörlerin daha iyi anlaşılmasının; uygulama alanına, bu alanda çalışanlara ve vakaların izlemine katkı ve yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının amacı; üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünü incelemektir. İzleyen bölümde, sosyal kaygı ile ilgili olduğu düşünülen

kavramlar (algılanan ebeveyn tutumu, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri) ve bu kavramların birbirleriyle ilişkisi alanyazın bilgisi çerçevesinde incelenecektir. Giriş bölümünün son kısmında ise araştırmanın hipotezlerine ve araştırma sorusuna yer verilecektir.

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. SOSYAL KAYGI

İnsanlar çevreleriyle yakın ve destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek isterler (Baumeister ve Leary, 1995). Çeşitli sosyal aktivitelere katılmak ve başkalarıyla bağlantı kurmak; psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik halinin teşvik edilmesinde en önemli mekanizmalardan biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Ancak kişinin sosyal ortamlarda deneyimlediği kaygının yaşamın her aşamasında daha az sayıda ve daha olumsuz sosyal ilişkilerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Alden ve Taylor, 2004). Aynı zamanda başka insanlarla bağlantıda olma ve tatmin edici ilişkiler kurma arzusuna sahip olmak ancak bunu yapamamak arasındaki çatışma, olumlu deneyimler için fırsatları zayıflatabilmektedir (Kashdan ve Breen, 2008).

Sosyal kaygı bozukluğu (SKB); kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda belirgin bir korku ya da kaygı duyması şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Bu tanımda kişinin, olumsuz değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygılandığına ilişkin belirtiler göstermekten korktuğu, böyle durumlardan kaçındığı ya da bu durumlara yoğun bir kaygı ile katlandığı aktarılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Sosyal kaygı bozukluğu, bazı araştırmacılar tarafından “nüfusun nispeten büyük bir yüzdesini etkileyen güçten düşüren bozukluk” olarak tanımlanmaktadır (Rapee ve Spence, 2004). Sosyal kaygı bozukluğunun DSM-5 tanı ölçütleri aşağıdaki tabloda verilmiştir (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Sosyal Kaygı Bozukluğu için DSM-5 Kriterleri \*

1. Sosyal değerlendirme olasılığına maruz kalındığında sürekli, belirgin ve orantısız korku.
2. Tetikleyiciye maruz kalma, kişinin olumsuz olarak değerlendirileceği yönünde bir düşünce geliştirmesine yol açarak yoğun kaygıya sebep olur.
3. Tetikleyen durumlardan kaçınılır ya da aşırı kaygı ile bunlara katlanılır.
4. Belirtiler en az 6 aydır mevcuttur.
<i>Not: DSM-IV-TR, bu bozukluğu "sosyal fobi" olarak tanımlar. DSM-5'te bu yoktur ancak DSM-IV-TR'de, "kişi korkusunun anlamsız olduğunu bilir." diye belirtilmektedir. DSM-IV-TR sadece 18 yaşın altındakiler için süre kriterini içerir.</i>

\* Kring, Johnson, Davison ve Neale (2017)

Sosyal kaygı bozukluğu, kaygı bozuklukları arasında en yaygın olarak görülen bozukluktur (Stein ve Stein, 2008). Alanyazında başlangıç yaşının erken (bireylerin yaklaşık %50'sinde 11 yaşına kadar, %80'inde 20 yaşına kadar) yaşlarda olduğu yer almaktadır (Stein ve Stein, 2008). Ergenlik döneminde sosyal etkileşimlerin kişinin hayatında giderek daha önemli bir yere sahip olmasıyla beraber bu dönemin sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin ortaya çıkması açısından kritik bir dönem olması muhtemeldir (Rapee ve Spence, 2004). Sosyal kaygı belirtilerinin erken ergenlik döneminde görülmeye başlanmasının, bu gelişim döneminde sosyal kaygıya neden olabilecek yaşam olaylarının ve sosyal kaygı nedeniyle yaşamdaki engellenmelerin artmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir (Rapee ve Spence, 2004).

Sosyal kaygı bozukluğunun epidemiyolojisine bakıldığında Dünya Ruh Sağlığı (The World Mental Health) Araştırma Girişimi'nin ülkeler genelinde Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun 12 aylık ve yaşam boyunca görülme yaygınlığına yönelik yaptığı araştırma karşımıza çıkmaktadır (Stein ve ark., 2017). Bu araştırmaya göre ülkeler genelinde 12 aylık ve yaşam boyunca görülme yaygınlığı tahminleri sırasıyla % 2.4 ve % 4.0'dür. Yine aynı çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun belirli sosyo-demografik özelliklerle (daha genç yaş, cinsiyetin kadın olması, medeni durumun bekar olması, düşük düzeyde eğitim ve düşük düzeyde gelir) ilişkili olduğu da bulunmuştur (Stein ve ark., 2017).

Utangaçlık ve sosyal kaygı bozukluğunun birbiriyle ilişkili yapılar olduğu ancak tamamen eşanlı olmadığı; bir kişi son derece utangaç olmasına rağmen sosyal kaygı bozukluğu tanısı almak için kriterleri karşılamayabileceği belirtilmektedir (Chavira, Stein ve Malcarne, 2002). Stein ve Stein'in (2008) seminer makalesine göre sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireyler:

- Yeni insanlarla tanışırken genellikle utangaçtır, gruplar içinde sessizdir ve aşına olmadıkları sosyal ortamlarda içine kapanırlar.
- Başkalarıyla etkileşime girdiklerinde, aleni olarak bir rahatsızlık belirtisi gösterebilir veya göstermeyebilirler (örneğin; kızarma, göz teması kurmama); ancak her zaman yoğun duygusal ve/veya fiziksel belirtiler (örneğin korku, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, odaklanmada zorluk) gösterirler.
- Başkalarının arkadaşlığını arzularlar; ancak sevimsiz, aptal veya sıkıcı olarak bulunma korkusuyla sosyal durumlardan kaçınırlar. Bu nedenle topluluk önünde konuşmaktan, fikirlerini ifade etmekten ve hatta akranlarıyla dostluk kurmaktan kaçınırlar.

Sosyal kaygı bozukluğunun kişilerin hayatında genellikle birden fazla alandaki (çalışma hayatı, sosyal hayat vb.) işlevsellikte bozulma ile ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Aderka, Hofmann, Nickerson, Hermesh, Gilboa-Schechtman ve Marom, 2012).

Ayrıca sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, düşük benlik saygısı ve yüksek öz-eleştiri ile karakterizedir (Cox, Fleet ve Stein, 2004). Sosyal kaygıda öz-eleştiriye inceleleyen çalışmada; öz-eleştiri düzeyinin, yaşam boyu sosyal kaygı öyküsü olan genel örneklemeledeki insanlarda artmış olduğu hatta mevcutta sosyal kaygısı olmayan ama geçmişte sosyal kaygı tanısı olan bireylerde de yükseldiği görülmüştür (Cox ve ark., 2004). Bu sonuçlar, öz-eleştirisinin sosyal kaygıda önemli bir psikolojik faktörü temsil edebileceğini göstermektedir.

### **1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun Etiyolojisi**

Sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesine katkısı olan etiyolojik faktörlerden bazıları; mizaç özellikleri, çevresel faktörler, öğrenme mekanizmaları, bilişsel faktörler şeklinde

sıralanabilir. İlerleyen kısımda alt başlıklar altında sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesine ve sürdürülmesine katkı sağlayan bu faktörler incelenecektir.

#### 1.1.1.1. Mizaç ve Kişilik Özellikleri

“Bir kişinin çevreyle etkileşim yolu ile değiştirilebilen içsel davranış özellikleri” şeklinde kavramsallaştırılan mizacın (Sanson, Prior, Garino, Oberklaid ve Sewell, 1987) sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğu öne sürülmektedir. Bir mizaç özelliği olan çocuklardaki davranışsal ketlenmenin kişinin yaşamının ilerleyen dönemlerinde sosyal kaygının gelişimi için bir risk faktörü olduğu varsayılmaktadır (Hayward, Killen, Kraemer ve Taylor, 1998). Bir çocuğun, yeni uyaranlara veya durumlara tepkisi sürekli olarak aşırı sempatik uyarılma ve davranışsal geri çekilme ile karakterize ise mizaç özelliği olarak davranışsal ketlenme sergilediği söylenebilir (Mick ve Telch, 1998). Davranışsal ketlenmenin örnekleri; devam eden faaliyetin kesilmesi, yeni olay ve uyarlardan kaçınma, geri çekilme, izolasyon ve bakım verene “yapışma” olarak sıralanabilir (Mick and Telch, 1998). Prospektif bir çalışmada çocuklukta davranışsal ketlenmenin ergenlik ve genç erişkinlik dönemindeki sosyal kaygı riskini arttırdığı bulunmuştur (Hayward ve ark., 1998). Davranışsal ketlenme kaygı bozukluklarının (özellikle sosyal kaygı) habercisi olarak görülmekle birlikte bu ilişkinin doğası henüz tam olarak aydınlatılmamıştır (Tillfors, 2004).

#### 1.1.1.2. Çevresel Faktörler (Ebeveynlik Stilleri, Akran İlişkileri)

Sosyal kaygının genellikle geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde geliştiği göz önüne alındığında, çocukluk dönemindeki çevresel faktörlerin büyük önem arzettiği açıktır. Çocuklar zamanlarının büyük çoğunluğunu ev ve okul olmak üzere iki ortamda geçirmekte; dolayısıyla ebeveynleri, aile üyeleri, öğretmenleri ve akranlarıyla olan etkileşimlerinden güçlü bir şekilde etkilenmektedirler (Rapee ve Spence, 2004). Ergenlerin akranlarıyla olan ilişkileri; yetişkinlikteki işlevsellik için önemli olan sosyal becerilerin ve kişisel yetkinlik duygularının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır (Ingersoll, 1989; akt. La Greca ve Lopez, 1998). Akran ilişkileri ve zorbalığın sosyal

kaygı bozukluğunun etiyolojisinde rol oynadığı görülmektedir. Şiddetli ve travmatik bir zorbalık deneyimi; zorba ve mağdur arasındaki olumsuz sosyal etkileşim göz önüne alındığında, özellikle sosyal kaygı olmak üzere, kaygının olası bir belirleyicisi haline gelmektedir (Brook ve Schmidt, 2008).

Çevresel faktörlerin en önemlilerinden bir tanesi kuşkusuz kişinin içinde yetiştiği aile ortamı ve ebeveynlerinin tutumudur. Bu konuyla ilgili detaylı bilgiye ilerleyen kısımda ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki bölümünde yer verilecektir.

#### 1.1.1.3. Öğrenme Mekanizmaları

Koşullanma, sosyal kaygının edinilmesinde öne çıkan en belirgin faktör olarak belirtilmektedir (Öst, 1985). Sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip olan birçok kişi rahatsızlıklarının başlamasında utanç verici/olumsuz travmatik bir sosyal olayın etkili olduğunu ve bu olayın ardından koşullanma geliştirerek sosyal kaygılarının sürdüğünü belirtmişlerdir (Öst, 1985). Bir diğer görüş ise sosyal kaygı tanısının dolaylı koşullanma yoluyla kazanılmasıdır (Öst ve Hughdahl, 1981). Buna göre kişi, dolaylı yoldan çevresindekilerin kaygı/korku veren deneyimlerini gözlemleyerek ya da duyarak sosyal kaygı deneyimlemeye başlamaktadır. Ancak bu konudaki çalışmaların bulguları dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir; çünkü hem sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler olumsuz deneyim bildirdikleri dönemler için bir bellek yanlılığına sahip olabilirler hem de bildirilen olaylar etiyolojik olaylardan ziyade bozukluğun erken belirtilerini yansıtır olabilir (Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002).

#### 1.1.1.4. Bilişsel Faktörler

Sosyal kaygı bozukluğu; sosyal bilgiyi işlemedeki yanlılık ve çarpıtmalar ile sosyal kaygı davranışlarını tetikleyen ve sürdüren düşünce, tutum ve inançlarla karakterize bir bozukluktur (Rapee ve Spence, 2004). Clark ve Wells (1995) sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin korkulan bir sosyal duruma girdikleri zaman yaşanan süreci “sosyal kaygının bilgi işleme modeli” ile açıklamışlardır (akt., Clark ve McManus, 2002). Bu modele göre sosyal kaygısı olan bireyler erken deneyimlere dayanan kendileri ve sosyal



dünya hakkında bir dizi sorunlu varsayım (örneğin "Her zaman akıcı konuşmalıyım"; "Kaygı belirtileri gösterirsem, insanlar aptal / beceriksiz / garip olduğumu düşünecekler"; "Ben sevimsizim") geliştirmektedir. Bu tür varsayımlar, kişilerin sosyal durumları tehlikeli olarak değerlendirmelerine yol açar ve bu da kaygı yaratır. Kaygı ve olumsuz değerlendirmeler bir dizi kısır döngü tarafından sürdürülür. Öncelikle, kişiler dikkatini sosyal durumdan uzaklaştırır ve kendine odaklanır. Başkalarına nasıl göründükleri hakkında hatalı çıkarımlar yapmalarına neden olan içsel bilgileri (kaygılı duygudurum ve gözlemlenebilir benliklerinin spontane, çarpıtılmış imajları gibi) kullanırlar. Korkulan felaketlerin meydana gelmesini önlemeye çalışmak için çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejiler (güvenlik davranışları) geliştirir ve kullanırlar. Güvenlik davranışlarının olumsuz inançları sürdürmesinin nedeni korkulan felaket durumunun gerçekleşmemesi güvenlik davranışına atfedilmektedir. Son olarak, sosyal kaygıya sahip kişilerin dışarıdan gelen sosyal ipuçlarını değerlendirmesi de başkalarının olumsuz olarak yorumlanabilecek tepkilerini tespit etme şeklinde yanlıdır. Clark ve Wells'in (1995) bilişsel modeli, kişilerin sosyal durumlardan önce ve sonra bilgiyi çarpıtılmış bir şekilde işlediklerini, kendileri ve sosyal performansları hakkında seçici olarak olumsuz bilgileri hatırladıklarını ve bu bilgileri kendileri hakkında olumsuz değerlendirmeler yapmak ve gelecekteki performansları hakkında olumsuz tahminler yapmak için kullandıklarını varsaymaktadır (akt., Clark ve McManus, 2002).

Clark ve Wells'in (1995) bilişsel modeli ile tutarlı olan yanlılıklar; muğlak sosyal olayları olumsuz bir şekilde yorumlamak, hafif olumsuz sosyal olayları felaketleştirici bir şekilde yorumlamak, çevreden gelen olumlu sosyal tepkiler yerine olumsuz sosyal tepkileri tespit etmeye yönelik yanlılık; dışarıdan gelen sosyal ipuçlarını işlemek için tahsis edilen işleme kaynaklarında belirgin bir azalma, kendine odaklı dikkatin artması, birinin başkalarına nasıl görüldüğüne dair yargılarda bulunurken potansiyel olarak yanıltıcı olabilecek içsel bilginin (duygular ve imgeler) kullanıldığı çıkarımsal bir süreç; zorlu bir sosyal etkileşim beklentisi sırasında kişinin algılanan, gözlemlenebilir benliğiyle ilgili olumsuz bilgilerin seçici olarak hatırlanması olarak sıralanabilir (Clark ve McManus, 2002). Bu yanlılıkların sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin sosyal durumları aşırı derecede olumsuz bir şekilde görmelerine neden olduğu öne sürülmektedir (Clark ve McManus, 2002). Bu yanlılıkların sosyal kaygıyı doğrudan

üretebildikleri ve devam ettirebildikleri gibi davranışsal tepkileri (korkulan durumdan kaçınma/güvenlik davranışları) düzenleme yoluyla da iyileşmeyi engelliyor olmaları muhtemeldir (Clark ve McManus, 2002).

## **1.2. EBEVEYN TUTUMLARI**

Ebeveynlik, bir çocuğun bebeklikten yetişkinliğe kadar fiziksel, duygusal, sosyal ve entelektüel gelişimini teşvik etme ve destekleme sürecidir (Yousaf, 2015). Çocuğun erken dönem dünyasının dinamiklerini ailesinin dinamikleri belirlemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Aynı zamanda çocuğun psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı bir gelişim göstermesinde aile içindeki psikolojik atmosfer belirleyici bir rol oynamaktadır (Sümer, Gündoğdu-Aktürk ve Helvacı, 2010). Bu psikolojik atmosfer ebeveynlik bağlamında; ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda sahip oldukları değerler ve hedefler, uyguladıkları ebeveynlik uygulamaları ve çocuklarına karşı sergiledikleri tutumları içermektedir (Darling ve Steinberg, 1993). Geçmişten günümüze ebeveyn tutumlarını ele alan farklı kuram ve kuramcılar bulunmaktadır.

### **1.2.1. Bağlanma ve Ebeveyn Tutumları**

Bağlanma, çocuk ile bakım veren arasında yakınlık arayışıyla kendini gösteren, stres durumlarında belirginleşen, sürekliliği olan yaşamın erken dönemlerinde oluşan bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2002; akt., Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin dinamiklerini açıklayan önemli kuramlardan biri olan Bowlby'nin Bağlanma Kuramına göre kişinin erken dönemde bakımını üstlenen bakımvereniyle kurduğu ilişki, hayatının ilerleyen dönemlerinde kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici ve önemli bir rol oynamaktadır (Bowlby, 1969; akt., Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Bir çocuğun bağlanma davranışı sergilemesinin öngörülebilir nedeni, diğer insanlarla ve özellikle de bakımından sorumlu olan belirli bir kişiyle daha yakın hale gelmek ve kazandığı bu yakınlığı korumaktır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bağlanma sisteminin bileşenleri; bir bakım verenin çocuğa yaklaşmasını veya yakınlık sağlandıktan sonra bu yakınlıkta kalmasını sağlayan ağlama, seslenme, takip etme,

yapışma, gülümseme ve çocuğun yalnız ya da yabancılarla bırakılması durumunda gösterdiği protestolar gibi sinyal verme davranışlarıdır (Ainsworth ve ark., 1978).

Temelde güvenli ve güvensiz olarak iki bağlanma stilinden bahsedilmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Çocuğun ihtiyacına ve duygusuna duyarlı olan ve zamanında karşılık veren ebeveyn ile güvenli bağlanma gerçekleşirken, bahsedilen özelliklerin zıttı özellikleri olan ebeveynlere karşı güvensiz bağlanma gerçekleşmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Bowlby'nin kuramı, güvensiz bağlanma stillerinin psikopatoloji ile ilişki düzeyini açıkça dile getirmektedir (Bowlby, 1969; akt., Mason ve ark., 2005). Bu modele göre, bir bebeğin bakımverenine bağlanma geliştirmesi, çocuğun benliği ve diğeri ile ilgili temsillerini etkileyen önemli bir gelişimsel görevdir. Bowlby, çocukların kendileri veya başkaları hakkında olumsuz temsiller geliştirdiklerinde psikopatolojiye karşı daha savunmasız hale geldiklerini öne sürmektedir. Bir bireyin ebeveynleri ile olan deneyimleri ile hayatının ileri dönemlerindeki duygusal bağlar kurma kapasitesi arasında da güçlü bir nedensel ilişki bulunmaktadır (Bowlby,1977). Bağlanma ile ilgili davranışlar, beklentiler ve temsiller, çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca deneyimler ışığında gelişmeye ve gözden geçirilmeye devam etmektedir (Waters, Petters ve Facompre, 2013). Kişiler çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle kurulan bağlanma örüntülerinin benzerini hayatının ileri dönemlerinde romantik partnerleriyle olan ilişkilerinde de deneyimlemektedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

### **1.2.2. Baumrind'in Ebeveynlik Tutumları**

Baumrind'in (1966) geliştirdiği modele göre ebeveyn tutumları; otoriter ebeveynlik, izin verici ebeveynlik ve demokratik ebeveynlik olmak üzere 3 grup altında toplanmıştır. Bu modele göre:

- İzin verici ebeveyn, çocuğun dürtülerine, arzularına ve eylemlerine karşı cezalandırıcı olmayan, kabul edici ve olumlu bir şekilde davranmaya çalışmaktadır. Çocuğun kendi aktivitelerini düzenlemesine mümkün olduğunca izin verir, kontrolden kaçınır ve onu bir standarda uymaya teşvik etmez.

- Otoriter ebeveyn, çocuğun davranış ve tutumlarını, genellikle mutlak bir standart olan ve daha yüksek bir otorite tarafından formüle edilen belirli bir davranış standardına uygun olarak şekillendirmeye, kontrol etmeye ve değerlendirmeye çalışır. İtaati bir erdem olarak değerlendirir ve çocuğun eylemlerinin veya inançlarının doğru davranış olduğunu düşündüğü şeyle çeliştiği noktalarda cezalandırıcı ve güçlü tedbirleri tercih eder. Düzenin ve geleneksel yapının korunmasını başlı başına çok değerli bir amaç olarak görür.
- Demokratik ebeveyn ise, çocuğun faaliyetlerini rasyonel ve durum odaklı bir şekilde yönlendirmeye çalışan ebeveyndir. Politikasının arkasındaki gerekçeyi çocukla paylaşır ve çocuk buna uymayı reddettiğinde itiraz nedenlerini öğrenmek ister. Çocuğun özerk iradesi de disiplinli uyumu da demokratik ebeveyn tarafından değerli kabul edilir. Bu nedenle, ebeveyn-çocuk fikir ayrılığının yaşandığı noktalarda sıkı bir kontrol uygular, ancak kısıtlamalarla çocuğa zarar vermez. Bir yetişkin olarak kendi bakış açısını uygular, ancak çocuğun bireysel ilgi alanlarını tanır. Demokratik ebeveyn, çocuğun mevcut niteliklerini onaylar, ancak aynı zamanda gelecekteki davranışları için standartlar belirler.

Otoriter ebeveynliğin saldırganlık ile pozitif yönde; akran kabulü, sosyal yeterlilik, seçkin öğrenci olma ve okul başarısı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken; demokratik ebeveynlik tarzının akran kabulü, sosyal yeterlilik ve okul başarısı ile pozitif yönde ve çocuğun yaşadığı sosyal zorluklar ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Chen, Dong ve Zhou, 1997). Sonuç olarak demokratik ebeveynliğin; güvenli bağlanmanın muhtemel aracılığı ile çocukların uyumu açısından en uygun ebeveynlik tutumu olduğu bilinmektedir.

### **1.2.3. Şema Modeline Göre Ebeveynlik Tutumları**

Şema; genel olarak kişinin yaşam deneyimini anlamlandırmak için oluşturduğu ve kullandığı kalıplar olarak düşünülebilir. . Bir şemanın içeriği olumlu veya olumsuz; adaptif ya da maladaptif olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şemalar; gerçekte

yanlış veya çarpıtılmış olsa bile, kişinin kendine ve dünyaya ilişkin istikrarlı görüşünü sürdürmek ve "bilişsel tutarlılık" ihtiyacını karşılamak için gereklidir.

Şemaların oluşmasında erken dönemdeki karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara dikkat çeken Young ve arkadaşları (2003) bireylerin sağlıklı ve uyumlu bir şekilde gelişebilmesi için çocuklukta karşılanması gereken beş temel ve evrensel duygusal ihtiyaç belirtmişlerdir. Bu ihtiyaçlar, diğerlerine güvenli bağlanma (güven, istikrar, bakım ve kabul); özerklik, yeterlik ve kimlik algısı; duyguları ve ihtiyaçları ifade etme özgürlüğü; kendiliğindenlik (spontan olma) ve oyun; gerçekçi sınırlar ve özdenetim olarak önerilmektedir. Bu beş temel duygusal ihtiyacın çocuklukta karşılanmaması şemaların oluşmasına neden olmaktadır (Young ve ark., 2003).

Young (1990) bu şemalardan bazılarının - özellikle örseleyici çocukluk yaşantıları sonucunda gelişen şemaların - birçok Eksen I bozukluğunun merkezinde olabileceğini varsaymış ve bu şemaları “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” olarak tanımlamıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar; anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan, kişinin kendisiyle yada başkalarıyla ilgili olan, çoğunlukla çocuklukta ya da ergenlik döneminde gelişen, yaşam boyunca tekrar eden, önemli ölçüde işlevsiz bilişsel kalıplardır (Young ve ark, 2003). Akranlar, okul ve çevredeki sosyo-kültürel yapı gibi etmenler şemaların gelişmesine yol açsa da bu şemalar erken dönemde ebeveyn ile etkileşimler sonucu oluşmuş şemalar kadar yaygın veya güçlü değildir (Young ve ark., 2003). Çocukluk döneminde maruz kalınan işlevsel olmayan ebeveynlik biçiminin, şema düzeyinde işlevsel olmayan bir örüntünün oluşması aracılığıyla yetişkinlik döneminde psikolojik bir soruna yol açabileceği anlaşılmaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009). Bu nedenle kişinin çocukluk döneminde ebeveynleriyle yaşadığı etkileşimler büyük önem taşımaktadır.

Bilimsel çalışmalarda ebeveynlerin tutumları doğrudan gözlenemediği ve kişilerin öz-bildirim ölçekleri yoluyla öznel değerlendirmeleri üzerinden çocukluklarındaki hatırladıkları ebeveyn tutumları değerlendirildiği için alanyazında “algılanan ebeveyn tutumları” kavramı kullanılmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların çocukluklarında ebeveynlerinin algıladıkları tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılmış olan Young

Ebeveynlik Ölçeği'nin (YEBÖ) Türk üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) ebeveyn tutumları için 10 faktörlü bir yapının uygun olduğunu bulmuştur. Buna göre bu çalışmada sosyal kaygı ile ilişkisi incelenecek olan ebeveynlik biçimleri; kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin veren/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik olarak sıralanabilir (Soygüt ve ark., 2008).

#### **1.2.4. Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Kaygı arasındaki İlişki**

Sosyal kaygı bozukluğunun etiolojisindeki önemli çevresel faktörlerden biri de ebeveyn tutumlarıdır. Literatürde; sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesinde ebeveyn tutumlarının etkilerine odaklanıldığı görülmektedir. Sosyal kaygının ortaya çıkma yaşının erken olduğu (ortalama 16 yaş) bulunmuştur (Öst,1987). Sosyal kaygıya sahip birçok kişi bu rahatsızlığı yaşamlarında hala ailelerinin önemli bir etkiye sahip olduğu yıllar boyunca geliştirmektedir (Bögels, Oosten, Muris ve Smulders, 2001). Sosyal kaygı etiolojisine ailenin yetiştirme tarzının katkısının olmasının bir diğer nedeni de; aile ortamının; kişilerin asıl bakım verenlerle etkileşimlerine dayanarak sosyal davranışları öğrendiği ve sosyal varlıklar olarak kendileri hakkında şemalar geliştirdikleri ilk yer olmasıdır (Bögels ve ark., 2001).

Yapılan bir çalışmada sosyal kaygıya sahip kişiler; her iki ebeveynlerini de reddedici, duygusal sıcaklıktan yoksun ve aşırı koruyucu olarak değerlendirmişlerdir (Arrindell, Kwee, Methorst, Van der Ende, Pol ve Moritz, 1989). Duygusal sıcaklık; fiziksel ve sözel olarak ebeveyn kabulünü ve ebeveynin fiziksel ve mental olarak hazır bulunması bileşenlerini içermektedir (Castro, Toro, Van der Ende & Arrindell, 1993). Ebeveynlerin duygusal sıcaklığı çocuğun olumlu kendilik imgesi geliştirmesine katkıda bulunur, bu da sosyal kaygıya karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Klonsky, Dutton ve Liebel, 1990). Ebeveynlerin, çocuklarının özerkliğini engellemesi veya çocuğu çevredeki deneyimlerden izole etmesi aşırı koruyucu bir ebeveyn tutumunu işaret etmektedir (Bögels ve ark., 2001). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun çeşitli yollarla

sosyal kaygı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çocuk; sosyal deneyimlerden izole edildiği ya da girişkenlik konusunda cesareti kırıldığı için sosyal beceriler geliştirme fırsatı bulamayabilir. Aynı zamanda ebeveynler aşırı korumacı ya da çocuğun özerk bir şekilde davranmasını reddedici bir şekilde davrandıklarında, çocuk bağımsızlığı utanç/kaygı ile ilişkilendirmeyi öğrenebilir (Nathason, 1992). Bu noktada ebeveynlerin çocuğu sosyal olmaya ne kadar teşvik ettiği önemli bir faktördür (Bruch, 1989). Bu durumun göstergesi; ebeveynlerin çocuklarını arkadaşlarını eve davet etmeleri için teşvik etmeleri ya da tüm ailenin sosyal faaliyetlere katılması olabilir. Bu ebeveyn davranışı çocuğun sosyal beceriler kazanacağı fırsatlara yol açmakta ve sosyal kaygının yok olmasına yol açan yeni sosyal durumlara maruz kalmayı arttırmaktadır (Bruch, 1989). Üniversite öğrencileriyle yapılmış bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin bildirdikleri sosyal kaygı, ebeveynlerin duygusal sıcaklıktan yoksun olması ve aşırı korumacı olmaları ile ilişkilendirilerek alanyazındaki bulguları desteklemiştir (Spokas ve Heimberg, 2009).

Sosyal kaygının gelişmesine katkıda bulunan ebeveyn davranışlarından bir tanesi de ebeveynin olumsuz değerlendirmesidir. Negatif geribildirime maruz kalmak; kişiyi çevreden gelen negatif değerlendirmelere karşı aşırı duyarlı yapabilir (Bögels ve ark., 2001). Alessandri ve Lewis (1993) ebeveynler ile 3 yaşındaki çocukları arasındaki etkileşimi bir performans görevi sırasında inceledikleri çalışmada, ebeveynin olumsuz değerlendirmelerinin varlığı ve olumlu değerlendirmelerinin yokluğu, çocukların utanç ifadesiyle ilişkilendirilmiştir.

### **1.3. ALEKSİTİMİ**

Psikososyal bir varlık olan insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerden biri iletişim kurma gereksinimidir. Kişilerin günlük yaşamlarında bu gereksinimlerini karşılayıp sağlıklı ilişkiler ve iletişim kurabilmeleri için en önemli unsurlardan bir tanesi de duygulardır. Bu süreçte duyguların kendisi kadar duyguları fark etmek ve ifade etmek de önemlidir. Duygularının farkında olan birey kendini daha iyi tanıyıp daha anlamlı ve sağlıklı bir yaşam sürebilir. Duyguların fark edilip ifade edilmesinin insan hayatında bu denli önemli bir yere sahip olması duygusal problemlerle yakından ilişkili

olan aleksitimi kavramını gündeme getirmekte ve incelenmesini gerekli kılmaktadır (Koçak, 2002).

### **1.3.1. Aleksitimi Kavramının Tarihi**

Aleksitimi kelimesi ilk kez 1972 yılında Sifneos tarafından duygusal sorunları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (akt. Koçak, 2002). Aleksitimi kelimesi Yunanca'da; a: yok, lexis: söz, thymos: duygu kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiş olup Türkçeye “duygular için söz yokluğu” olarak çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Sifneos'dan önce aleksitimi kavramı çeşitli araştırmacılar tarafından örneklemi psikosomatik şikayetleri olan hastalarda incelenmiştir.

Aleksitiminin kökeni ilk olarak Ruesch'in (1948) analitik terapide gördüğü psikosomatik şikayetleri olan hastaların duygularını sözel veya sembolik olarak ifade etmek yerine bedensel tepkiler ile ifade ettiği gözlemine dayanmaktadır. Sözel ya da sembolik olarak duygularını ifade edemeyen bireylerin ifade edilmemiş duygu ve gerginlikleri somatik belirtiler ile kendini göstermektedir. Bu hipotez, bir kişinin duygularını sözel olarak ifade etmeyi öğrenebildiği zaman fiziksel belirtilerin kaybolma eğiliminde olduğu gözlemiyle desteklenir (Ruesch, 1948). Ruesch (1948) ileride aleksitimik bireyler olarak adlandırılacak bu bireylerin özelliklerini “çocuksu kişilik (infantil personality)” olarak kavramsallaştırmış ve bu özellikleri psikosomatik hastalıkların temelinde yatan sorun olarak gördüğünü ifade etmiştir.

Ruesch'den kısa bir süre sonra MacLean (1949) birçok psikosomatik hastanın duygularını söze dökmeye belirgin bir zihinsel yetersizlik gösterdiğini belirtmiş ve bu duruma nörofizyolojik bir açıklama getirmiştir. MacLean'e (1949) göre limbik sistemde oluşan duyguların neokortekse aktarılması ve kelimelerin sembolik kullanımında ifade bulması yerine, duygular otonomik yollar aracılığıyla ifade edilmekte yani bir tür "organ dili"ne çevrilerek bedensel belirtiler yoluyla ifade edilmektedir. Freedman ve Sweet 1954 yılında yazdıkları makalede duygularını sözel olarak ifade edemeyen psikosomatik hastaları “duygu cahilleri (emotional illiterates)” olarak tanımlamışlardır.



1963’de Fransız psikanalistler Marty ve de M'uzan psikosomatik şikayetleri olan hastalar tarafından paylaşılan bazı bilişsel özellikler bildirmişlerdir. Kendi dillerinde “la pensée opératoire” dedikleri dilimize “işlemsel düşünme” olarak geçmiş olan bu bilişsel özellik fantezi ve rüyalardan yoksun, somut ve şimdi odaklı bir düşünce tarzını yansıtmaktadır (akt. Lesser, 1981). Marty ve de M’uzan’a (1963) göre “işlemsel düşünme” tarzına sahip olan kişi yaşadığı bir olay hakkında kendi duyguları veya başka bir kişinin duyguları hakkında iç gözlemden ziyade dışsal ve nesnel gerçeklerin detaylarına odaklanmaktadır (akt. Guttman ve Laporte, 2002).

Nemiah ve Sifneos (1970) psikosomatik şikayetlere sahip 20 hasta ile yapılan serbest çağrışım ve fantezi üretimini teşvik edecek şekilde tasarlanan psikiyatrik görüşmelerin deşifrelerini kelimesi kelimesine incelediklerinde; 20 hastanın 16’sının duygularını sözlü olarak ifade etmede veya tanımlamada belirgin bir zorluk gösterdiğini, aynı zamanda fantezinin yokluğunu veya çarpıcı bir şekilde azaldığını bulmuşlardır. Hastalar ya duygularının farkında olmuyorlar ya da duygularını ilkel terimlerle tanımlayabiliyorlardı (akt. Lesser, 1981). Tarihsel olarak tutarlı klinik ve fenomenolojik gözlemlerin gövdesinde kök salan “aleksitimi” kelimesi yukarıda sözü edilmiş belirti kümesini açıklamak amacıyla ilk olarak Sifneos tarafından kullanılmıştır (Lesser, 1981).

### **1.3.2. Aleksitiminin Kuramsal Altyapısı**

Aleksitimiye açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri; psikanalitik kuram, öğrenme kuramı, nörofizyolojik kuram ve bilişsel kuramdır. Takip eden kısımda aleksitimi bu kuramlar çerçevesinde incelenecektir.

#### **1.3.2.1. Psikanalitik Kuram**

Aleksitimiye psikanalitik yaklaşımla açıklayan McDougall’a (1982) göre erken dönemde anne-çocuk ilişkisindeki bozukluk/eksiklik çocuğun içsel temsiller oluşturma ve imge kurma yeteneğini engellediği için çocuk, hayal kurma ve düşlem yeteneklerinden yoksun kalacaktır. Aynı zamanda erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisindeki düzensizlik gerçek benliğin oluşmasını engellediği için içgüdüsel

ihtiyaçların sözel olarak ifade edilmesini güçleştirmekte, bu da aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (akt. Koçak, 2002).

Krystal'e (1979) göre bir çocuk başlangıçta duygularını bedeniyle ifade eder, duyguları henüz farklılaşmamıştır ve sözelleşmemiştir. Duyguların bedensellikten ayrılarak sözelleştirilme süreci, anne ve çocuk ilişkisi bağlamında gerçekleşen ana gelişimsel süreçlerden biridir. Duyguların farklılaşması, bedensellikten ayrılarak sözelleştirilmesi sürecinde yaşanan erken dönem travmaların duygusal gelişimi durdurucu etkisi, erişkinlik dönemine ait travmaların ise geriletici etkisi bulunmaktadır. Yani Krystal'e (1979) göre aleksitimik bireyler çocukluklarında yaşadıkları travmalar nedeniyle duygusal gelişimin ilk dönemine saplanmışlardır ya da gerilemişlerdir. Sonuç olarak Krystal (1979) aleksitimik özellikleri; erken çocuklukta yaşanan ve duygusal gelişimi engelleyen olay ve ilişkilere bağlamaktadır.

Oral dönemdeki anne-bebek ilişkisindeki hatalar, çocuğun duyguları sembolize etme veya kelimelere dökme yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilir (Lane, 2002). Bu nedenle, bu hastalar psikopatolojileriyle ilgili konuşmak yerine birçok bedensel belirti göstermektedirler (Lane, 2002). Kimi zaman terapide terapistin söylediklerini anlamıyor gibi görünen hastalar olabilir. Lane'e (2002) göre bu durumlarda, hastanın erken gelişim dönemlerinde neyin eksik olduğu farkedilip empatik farkındalık ile uyum sağlamak akıllıca olacaktır. Hastalar tıpkı geçmişte annelerinden bekledikleri gibi terapistin sözleri ile rahatlatılmaya ihtiyaç duyarlar ve terapötik ortamda güvende hissetmek isterler. Bu hastaların çoğu duyguları için doğru kelimeleri bulmaktan yoksundurlar ve bedenlerini duyguları ifade etmek için kullanırlar (Lane, 2002). Terapide terapist söylenmemiş olanı ele almalıdır, bunu yapmanın bir yolu hastanın duygu durumuna karşılık gelen kelimeleri tanıtmak olabilir (Lane, 2002).

### 1.3.2.2. Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramı genel olarak davranışların kişilerin kültürel ve sosyal ortamlarında gerçekleşen öğrenmeler sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Kauhanen, Kaplan, Julkunen, Wilson ve Salonen'e (1993) göre; aleksitimi, çocuklukta başlayan ve sosyal

bağlamda kendini geliştiren ve pekiştiren birikimli (kümülatif) bir süreçtir. Lesser'a (1981) göre aleksitimi, duyguların sözel bir şekilde ifade edilmesinin sağlıklılık ve olgunluk belirtisi olduğunu kabul eden Batı felsefesi ve düşüncesinden etkilenmektedir. Batı kültürlerinin tersine Doğu kültürlerinde duyguların sözel ifadesi hoş görülmemekte ve duygular genellikle bedenselleştirme yoluyla ifade edilmektedir (Lesser, 1981). Bireylerin, duygularını açık bir şekilde ifade etmenin güvenli ve kabul edilebilir olup olmadığını ailelerinden öğrenmeleri mümkündür ve bu durum kişilerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde duygularını kolaylıkla sözel olarak ifade edip etmeyeceklerini etkilemektedir (Berenbaum ve James, 1994). McDougall (1982) bir aleksitimik hastasının kendisine analiz esnasında "Ailemizde üzgün olmak, kızgın olmak ya da herhangi bir şeye ihtiyaç duymak yasaktı. Hala ne hissettiğimi anlamaya çalıştığımda kafam karışıyor." dediğini ifade etmiştir. Joukamaa ve arkadaşlarına (2003) göre, Finlandiya'nın geleneksel yaşam tarzı insanları, özellikle erkekleri, duygularını özgürce ifade etmeye teşvik etmemektedir. Borens, Grosse-Schulte, Jaensch ve Kortemme (1977) psikosomatik rahatsızlığı olan hastalarla yaptıkları görüşmelerde ; düşük sosyoekonomik statüdeki hastaların verdikleri yanıtların daha az duygu yüklü olduğunu ve daha az fantezi içerdiğini bulmuşlar; aleksitiminin sosyal sınıfla ilişkilendirilebilecek bir fenomen olduğu sonucuna varmışlardır. Levant (1992) aleksitimideki cinsiyet farklılığını cinsiyet rolü sosyalleşmesi kavramıyla açıklamıştır. Cinsiyet rolü sosyalleşmesi sürecinde erkek çocukları genellikle problem çözme, mantıksal düşünme, risk alma, tehlike karşısında sakin kalma ve saldırganlık konularında eğitim alarak yetiştirilmişlerdir (Levant, 1992). Erkek çocuklar duygularını tanımlamayı ve ifade etmeyi öğrenmeye teşvik edilmedikleri gibi "erkekler ağlamaz" gibi söylemlerle daha belirgin bir şekilde bunu yapmamaları teşvik edilmiştir (Levant, 1992). Bundan dolayı erkekler; başkalarının duygularına empatik olarak uyum sağlama yeteneği, kendi duygularına erişme ve bunların farkına varma yeteneği ve ifade etme yeteneği gibi daha çok kızların ilgi alanına giren bazı psikolojik becerileri öğrenme konusunda eksik kalmışlardır (Levant, 1992). Bu tür sosyalleşme deneyimlerinin bir sonucu olarak, erkekler duygularından habersiz, duygusal farkındalıktan yoksun olarak bilişlerine güvenme eğilimindedirler ve nasıl hissetmeleri gerektiğini mantıkla bulmaya çalışmaktadırlar (Levant, 1992).

### 1.3.2.3. Nörofizyolojik Kuram

Aleksitimiye biyolojik temelli açıklayan birçok çalışma bulunmaktadır. MacLean (1949) psikosomatik şikayetlere sahip hastaların beyinlerinde neokorteks ile limbik sistem arasındaki bağlantıda bir kopukluk olabileceğini ifade etmiştir. Hoppe ve Bogen (1977) yaptıkları çalışmada komissürotomi (korpus kallosumun kesilmesiyle beyin sağ ve sol yarımkürelerinin cerrahi olarak ayrılması) işlemi uygulanan kişilerin kontrol grubuna göre daha fazla aleksitimik özellik gösterme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Bu çalışmalarla tutarlı olarak yapılan diğer araştırmalarda korpus kallosumları kesilerek iki yarımküre arasındaki bağlantı koparılan hastaların yoğun somatik şikayetler sergiledikleri görülmüştür (Koçak, 2002). Buradan yola çıkarak aleksitimik bireylerde beyin sağ ve sol yarımküreleri arasında bağlantı kopukluğu olduğu düşünülebilir. Lumley ve Sielky (2000) beyin sağ yarımküresinin işlevselliğindeki eksikliğin veya beyin sağ ve sol yarımküresi arasındaki aktarımdaki yetersizliğin erkeklerdeki aleksitimi oluşumuyla daha yüksek seviyede ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Nemiah (1975) psikosomatik belirtilerin ortaya çıkması için olası bir mekanizma önermiştir. Bu mekanizmaya göre aleksitimik bireylerde duyuşsal uyarılar limbik sistemden neokortekse geçişte bloke edildikleri için kişi duyguların bilinçli farkındalığını yaşayamaz ancak neokortikal yolların kısa devre olması nedeniyle hipotalamus aktivitesinden kaynaklanan otonomik değişiklikleri deneyimler (Nemiah, 1975). Spitzer, Brandl, Rose, Nauck ve Freyberger (2005) aleksitiminin erkeklerde artmış nöradrenerjik aktivite ve HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal) ekseninin azalmış bazal aktivitesi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu cinsiyet farkı, erkeklerde ve kadınlarda aleksitiminin altta yatan farklı nörobiyolojik süreçlerini yansıtabilir (Spitzer ve ark., 2005).

### 1.3.2.4. Bilişsel Kuram

Lane ve Schwartz'a (1987) göre duygular, duygusal uyarılmaların bilişsel olarak değerlendirilmeleri sonucu oluşmaktadır. Lane ve Schwartz aleksitimiye bilişsel bir açıklama getirirken Piaget'in bilişsel-gelişim kuramını temel almışlardır. Bu kuramda bilişsel gelişim süreci beş basamakta açıklanmaktadır, en alt basamakta duygular

ayrışmamıştır ve bedenle ifade edilmektedir. Lane ve Schwartz'a (1987) göre aleksitimik bireyler bilişsel gelişim sürecinin bu ilk döneminde takılı kalan kişilerdir.

Aleksitimiye bilişsel yaklaşımla benzer bir açıklama getiren Stoudemire'e (1991) göre aleksitimiklerin duygularını tanıma ve ifade etme sırasında yaşadıkları güçlük, duygularını bedensel tepkiler olarak göstermeleri; bu kişilerin bilişsel gelişimin duyuşsal-motor (sensory-motor) ve işlem öncesi (pre-operational) dönemlerindeki saplanmalardan kaynaklanmaktadır. Bu dönemde zorluklar yaşayıp bu evrelerde saplanan kişiler aleksitimik özellikler gösterebilmektedir (akt. Koçak, 2002).

### **1.3.3. Aleksitiminin İlişkilili Olduğu Değişkenler ve Temel Özellikleri**

Aleksitimi kavramı, aleksitiminin tarihçesinde de belirtildiği üzere ilk olarak psikosomatik belirtileri açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Ancak günümüzde araştırmalar; aleksitiminin sadece psikosomatik rahatsızlığı olan kişilerde değil; depresyon (Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen & Viinamaki, 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Krystal, Giller ve Cicchetti, 1986), yeme bozukluğu (Taylor, Parker, Bagby ve Bourke, 1996) gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip; fibromiyalji sendromu (Güleç, Sayar, Topbaş, Karkucak ve Ak, 2004) gibi fiziksel rahatsızlıklara sahip kişilerde ve klinik örneklem dışındaki sağlıklı bireylerde de görülebileceğine işaret etmektedir (Koçak, 2002).

Aleksitiminin demografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde aleksitimi, düşük eğitim seviyesi ile ilişkili bulunmuştur; eğitim seviyesi düşük olan bireyler eğitim seviyesi yüksek olan bireylere göre daha aleksitimik görünmektedirler (Salminen, Saarijärvi, Äärelä, Toikka ve Kauhanen, 1999; Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Aleksitimi puanlarının cinsiyet değişkenine göre nasıl farklılaştığı konusunda alanyazında birbirinden farklı bulguları olan çalışmalar bulunmaktadır. Bazı çalışmalar (Salminen ve ark., 1999; Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009; Kokkonen ve ark., 2001 ) aleksitiminin erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğünü bulurken; Durak-Batıgün ve Büyükşahin (2008) cinsiyetler arasında aleksitiminin görülme sıklığında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Aleksitimik bireylerin duyguları tanıma becerilerinde bir bozulma olup olmadığı konusunda da çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada, aleksitimi puanları arttıkça sözel ve sözel olmayan duygusal uyaranları tanıma becerisinin azaldığı bulunmuştur (Lane ve ark., 1996). Bu bulgular, aleksitiminin ayırt edici özelliği olan duyguları kelimelere dökmede yaşanan zorluğun aslında duygusal bilgiyi kodlama ve dönüştürmede yaşanan daha genel bir zorluğun göstergesi olabileceğini düşündürmektedir (Lane ve ark., 1996). Bu çalışmayla tutarlı olarak Prkachin, Casey ve Prkachin (2009) TAÖ-20'den alınan yüksek puanların, duyguların yüz ifadelerini algılama becerisindeki düşüş ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Çalışmada bu düşüş özellikle üzüntü, öfke ve korku duyguları için spesifiktir. Aleksitimik katılımcılar arasında mutluluk, tiksinti ve şaşkınlığa duyarlılık anlamlı ölçüde azalmamıştır. Duyguların yüz ifadelerini tespit etme yeteneği, kişinin davranışını duygusal durumlara veya başkalarının muhtemel davranışlarına göre ayarlaması için bir önkoşuldur. Sonuç olarak, mevcut bulgular, aleksitimik insanların yaşadığı kişilerarası zorlukları anlamak için bir temel oluşturmaktadır. Özellikle korku, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular başkaları tarafından ifade edildiğinde, bir dereceye kadar kişisel tehdit anlamına gelen duygulardır. Bu duyguları algılayamayan bireyler, davranışlarını duruma uygun bir şekilde ayarlayamamanın bir sonucu olarak kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşayabilmektedirler (Prkachin, Casey ve Prkachin, 2009).

Görgül çalışmalar ve gözlemsel raporlar bir araya getirildiğinde, aleksitimi yapısı aşağıdaki belirgin özellikleri içerecek şekilde ifade edilmektedir : 1) Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk 2) Hayal kurmada, düşlemde kısıtlılık 3) İşlemsel düşünme 4) Dış merkezli bilişsel yapı (Lesser, 1981; Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

#### 1.3.3.1. Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk

Aleksitiminin en belirgin özelliği kişilerin duyguları tanıma, birbirinden ayırt etme ve ifade etmede yaşadıkları zorluktur. Aleksitimik birey, sık sık fiziksel semptom bildirir, duygularını ifade etmek için uygun kelimeleri bulmakta güçlük çeker ve konuşmaları tekrar eden detaylarla karakterizedir (Lesser,1981). Duygularını genelde “rahatlama” ve “rahatsız olma” gibi genel kavramlarla ifade etmekte ya da “gevşeme” ve “gergin olma”

gibi bedensel belirtilerle göstermektedirler (Dereboy, 1990). Aleksitimik bir bireye yaşadığı bir olay hakkında ne hissettiği sorulduğu zaman kişi duyguları yerine olay esnasında ne düşündüğünü ya da nasıl davrandığını detaylı olarak anlatır ancak hissettiği duyguları özgül terimlerle adlandırmakta ve duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt etmekte zorluk yaşar (Dereboy, 1990). Bazı aleksitimik kişiler duygusal bir tepkinin beklendiği durumlarda belirsiz bir fiziksel rahatsızlığın farkına varırken, diğerleri çarpıntı veya mide bulantısı gibi, duyguların fizyolojik yönlerini bile gözden kaçırma eğilimindedir (Krystal,1979). Sonuç olarak, aleksitimik bireylerin en belirgin özelliği; duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt etmede ve bunlar arasında bağlantı kurmada, duygu ve bedensel duyumlarını birbirinden ayırt etmede ve bütün bunları ifade etmekte güçlük çekmeleridir (Koçak, 2002).

#### 1.3.3.2. Hayal kurmada, düşlemede kısıtlılık

Aleksitimik kişilerde hayal gücünün ciddi derecede fakirleştiği aktarılmaktadır (Krystal, 1979). Bu kişilerin nadiren hayal kurdukları ve kurdukları zaman da bunu bir zaman kaybı olarak gördükleri ayrıca kurdukları hayallerin gerçeklik sınırlarının içinde, kuru ve renksiz fanteziler olduğu gözlenmektedir (Dereboy, 1990). Aleksitimik kişiler kendilerine duygularını çağrıştıracak hayallerden uzak durmayı tercih etmektedirler (Koçak, 2002). Aleksitimik kişilerin rüyalarını nadiren hatırladığı, hatırladıkları zaman da rüyaların açık içeriğinin oldukça basit ve genellikle birkaç cümle ile sınırlı olduğu aktarılmaktadır (Krystal, 1979). Bu kişiler yaratıcılık kapasitelerinde de belirgin bir bozulma göstermektedirler (Krystal, 1979). Yaratıcı kişi; özgün, hayal gücü kuvvetli, duyarlı, örtük bağlantıları keşfedebilen, paradoksal düşünceleri tolere edebilen, sezgiyi kullanabilen ve karşıt/ilgisiz deneyimleri anlamlı bir bütün halinde sentezleme yeteneğine sahip olan bir kişi olarak tanımlandığında aleksitimik bireylerin yaratıcı olmakta zorlanabilecekleri beklenebilir (Sifneos, 1988).

#### 1.3.3.3. İşlemsel düşünme

Aleksitimik kişi pragmatik ve mekanik bir şekilde düşünme eğilimindedir. Sorunları derinlemesine irdelemek yerine kısa yoldan somut çözümler getirmeye yönelik düşünür. Yakın ilişkilerinde çıkan sorunları ele alırken de aleksitimik kişiler aynı tutumu

sergilemektedir. Sorunların kökeninde yatan duygusal etmenleri ve çatışmaları aramaz; yüzeysel nedenlerle yetinir, konuyu en kısa yoldan çözümlenme yöntemlerini ve aynı sorunun yeniden ortaya çıkmaması için gerekli önlemleri düşünüp bulmaya yönelir. Bu özellikten dolayı aleksitimikler, genellikle çevrelerindeki kişilerce uyumlu ve ilişkilerini sorunsuz sürdüren kişiler olarak görünürler ancak bu yalancı bir uyum (Pseudoconformity) olarak görülmektedir (Dereboy, 1990).

#### 1.3.3.4. Dış merkezli bilişsel yapı

Aleksitimik kişinin düşünce içeriği; fantezi veya duygulardan ziyade dış olaylarla daha fazla ilişkilidir (Sifneos, 1973). Bu kişiler dış gerçekliklere yönelik bilişsel bir stil sergilemeye yatkındırlar (Franz ve ark., 2008). İlişkilerinde kişinin tutum ve davranışlarına yön veren içsel etkenler ve duyguları değil daha çok dış uyaranlardır (Koçak, 2002).

#### 1.3.4. Aleksitimi: Değişken mi Sabit mi?

Aleksitiminin durumsal bir strese karşı ortaya çıkıp çıkmadığı ya da duygu düzenlemeyle ilgili sabit bir kişilik özelliği olup olmadığıyla ilgili çeşitli görüşler ve yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar aleksitimiye, ruhsal bozukluklar bakımından yatkınlık faktörü oluşturan sabit bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, diğer araştırmacılar psikolojik sıkıntıya karşı ikincil bir savunma mekanizması olarak görmektedir (Mikolajczak ve Luminet, 2006). Aleksitiminin kalıcı bir özellik olup olmadığını belirlemek için ayakta tedavi gören 169 depresif hastada yapılan altı aylık bir takip çalışmasında aleksitimiye ölçen Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) puanındaki değişimi açıklayan en önemli tek değişken, Beck Depresyon Envanteri (BDI) puanlarındaki değişiklik olarak bildirilmiştir (Honkalampi, Hintikka, Saarinen, Lehtonen ve Viinamäki, 2000). Klinik örneklemden elde edilen bu sonuçlar; aleksitiminin depresif bozukluğu olan hastalarda bir kişilik özelliği olmadığı, genellikle ikincil bir fenomen olarak ortaya çıktığı ve aleksitiminin depresyonun bir fonksiyonu olarak değiştiği fikrini desteklemektedir. Çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak araştırmacılar, aleksitimik özelliklerin psikiyatrik tedaviye yanıt vermesini olası görmektedir (Honkalampi ve ark., 2000). Amacı akademik sınavlarla ilgili stresin neden



olduğu psikolojik sıkıntıdaki artış bağlamında aleksitiminin stabilitesini değerlendirmek olan prospektif bir diğer çalışmada ise aleksitiminin mutlak olarak stabil olmasa da, psikolojik sıkıntıdaki akut artışa rağmen yüksek derecede göreceli stabilite gösterdiği bulunmuştur (Mikolajczak ve Luminet, 2006). Aleksitimi puanlarının psikolojik sıkıntıdaki akut değişime rağmen yüksek stabiliteye sahip olduğunu göstermek, aleksitiminin nispeten istikrarlı bir özellik olduğu ve durumsal olarak ortaya çıkan akademik stres seviyesinin etkilerinden etkilenmediği sonucuna varmak için istatistiksel olarak yeterli görülmektedir (Mikolajczak ve Luminet, 2006). Bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak; amacı, üniversite sınavlarının neden olduğu duygusal sıkıntı düzeylerindeki değişime göre aleksitiminin stabilitesini incelemek olan bir diğer çalışmada duygusal sıkıntı düzeyi önemli ölçüde değişirken, aleksitimi düzeyi değişmeden kalmıştır. Buradan hareketle aleksitiminin sabit bir özelliği temsil ettiği ve durumsal olarak ortaya çıkan akademik stres seviyesinin etkilerinden etkilenmediği sonucuna varılmıştır (Martínez-Sánchez, Ato-García ve Ortiz-Soria, 2003).

### **1.3.5. Birincil ve İkincil Aleksitimi**

Freyberger (1977) aleksitimiye; birincil ve ikincil aleksitimi olarak ayırmıştır. Birincil aleksitimi, bireyin içsel duygusal durumlarını tanımlamada ve bildirmede güçlük çektiği, minimum düzeyde düşlem gücüne sahip olduğu, dışsal ve somatik kaygılara odaklandığı bir kişilik özelliğine işaret eder (Simha-Alpern, 2007). İkincil aleksitimide ise aleksitimik özellikler, çoğunlukla birincil olarak organik hastalıkları olan hastalarda (örneğin; nakil hastaları, kanser hastaları, yoğun bakım hastaları) ve geçici olarak hayatı tehdit eden bir durumla karşılaşan kişilerde ortaya çıkmaktadır (Freyberger, 1977).

İkincil aleksitimi, acı veren duygulanım durumlarına karşı ortaya çıkan bir savunma mekanizması olarak görülmesi açısından daha çok dissosiyasyona benzemektedir (Simha-Alpern, 2007). Kişinin gelişiminin kritik bir döneminde meydana gelen bir psikolojik travma, yalnızca duyguların sözlü ifadesini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda duyguların ele alınma şekli üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olup aleksitimi gelişmesine neden olabilir (Sifneos, 1988). Toplama kampları ve savaş deneyimleri gibi travmatik olaylara uyum sağlamanın yolu olarak kişi ilgisizlik, hislerinde kısmi/tam

uyuşma ve duygulardan kaçınma tepkilerini deneyimleyebilmektedir (Sifneos, 1988). Bu bireyler hayatta kalmayı başarırlarsa, hayatta kalmalarını ve travmanın aşırı etkilerinden korunmalarını duyguları hakkında düşünmekten kaçınma yeteneklerine atfederler, bu nedenle bu savunma stratejisinden vazgeçmek konusunda oldukça isteksizdirler (Sifneos, 1988). Grabe, Rainermann, Spitzer, Gänsicke ve Freyberger (2000) çalışmalarında; önceden var olan aleksitimik özelliklerin, travmatik deneyimlere verilen stres cevabını hafiflettiğini ve böylece patolojik dissosiyasyon riskini arttırıp işlevsiz başa çıkma mekanizmalarına yol açtığını belirtmektedirler.

### **1.3.6. Aleksitimi ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki**

Gelişimsel açıdan bakıldığında çocukluktaki sosyal çevre, insanların daha sonraki yaşamlarında duygularını ifade etme şekli üzerinde etkiye sahiptir (Kauhanen ve ark., 1993). Sosyal etkileşimler, duyguları sözel olarak sembolize ederek ifade etme becerisi kazanmak için ortam yaratmaktadır (Kauhanen ve ark., 1993). Sosyal kaygının genellikle erken yaşlarda ortaya çıktığı bilindiğine göre (Öst, 1987), çocukluktaki kaçınmaya bağlı sosyal etkileşim azalmasının duyguları sözel olarak ifade etme becerisinin kazanılamaması sonucu aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir (Solmaz ve ark., 2000). Bu durumun tersi olarak, ergenliklerinde kişilik özelliği olarak ciddi düzeyde aleksitimik özellikler gösteren bireyler genellikle sosyalleşmede zorluk çekmekte ve bu nedenle sosyal durumlarda kendilerini rahatsız hissetmektedirler; bu da onları sosyal kaygıya daha yatkın hale getirebilmektedir (Dalbudak ve ark., 2013).

Alanyazında aleksitimi ve sosyal kaygı ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Fukunishi, Kikuchi, Wogan ve Takubo (1997) aleksitimi prevalansını sosyal kaygı grubunda %58, sağlıklı grupta ise %15 olarak bulmuşlardır. Cox, Swinson, Shulman ve Bourdeau (1995) ise sosyal kaygı bozukluğunda aleksitimi prevalansını % 28,3 olarak bulmuşlardır.

Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar'ın (2000) yaptıkları araştırma sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin aleksitimi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı

düzyeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Yine aynı çalışmada sosyal kaygı ve kaçınma alt ölçeği puanları ile yeti yitimi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular, aleksitiminin kişinin kendini sosyal kaygı ve yıkıcı etkilerinden korumak için geliştirdiği bir savunma düzeneği olarak işlev görüp kişinin yaşadığı sıkıntının yeti yitimine yol açmayacak bir düzeyde tutulmuş olabileceğini düşündürmektedir (Solmaz ve ark., 2000). Aslan ve arkadaşları (1997) da kendi çalışmalarında benzer bir sonuç bulmuş ve bu sonucu sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal ortamlara özgü uyarılma durumlarını deneyimlemekten kaçınırken giderek tüm duygularını kısıtlayıp yaşamaktan kaçınabilecekleri şeklinde yorumlamaktadırlar (akt. Solmaz ve ark., 2000).

Fukunishi ve arkadaşlarının (1997) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı bozukluğu tedavisi sonrasında aleksitiminin duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük boyutlarından alınan puanlarda anlamlı ölçüde azalma olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada; aleksitiminin genel ölçek puanındaki azalma kaygıdaki azalma ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda, tedavi öncesinde sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastalarda aleksitimi oranının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olması da aleksitiminin sosyal kaygı bozukluğu olan birçok hastada var olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, kaygı ile ilişkili ikincil aleksitiminin sosyal kaygıya sahip hastalarda bir durum tepkisi olarak ortaya çıkmış olabileceğini göstermektedir (Fukunishi ve ark., 1997). Bundan farklı olarak Solmaz ve arkadaşları (2000) sosyal kaygı bozukluğuna sahip Türk hastalarda aleksitiminin kaygı ve depresyon ölçümlerinden bağımsız olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar sosyal kaygı bozukluğu hastalarında aleksitiminin, kaygı ya da depresyonun sonucu olarak göremeyeceğimiz yaygın bir kişilik özelliği olarak bulunduğu sonucuna varmışlardır (Solmaz ve ark., 2000).

Motan ve Gençöz (2007) aleksitiminin duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük boyutuyla genel kaygı yakınmaları arasında pozitif yönde ilişki; aleksitiminin duygu iletişimde zorluk boyutuyla genel kaygı yakınmaları arasında negatif yönde ilişki belirtmektedirler. Duygularını ifade etmekte güçlük çeken kişilerin kendilerini rahatsız eden ilişki ve ortamlardan kaçınarak kaygılarını düşürmüş olma ihtimalleri; bu negatif yönde ilişkiyi doğrular niteliktedir (Motan ve Gençöz, 2007).

Dalbudak ve arkadaşları (2013) üniversite öğrencilerinin katılımıyla aleksitimi ve sosyal kaygı ilişkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt ölçeklerinin (korku/kaygı ve kaçınma) Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin "duyguları tanımlamada zorluk" ve "duyguları ifade etmede güçlük" alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu aktarmaktadırlar.

Ertekin, Koyuncu, Aslantaş-Ertekin ve Özyıldırım (2015) çalışmalarında sosyal kaygı bozukluğu hastalarının %32.9 'unun aleksitimik olduğunu aktarmaktadırlar. Çalışmada, aleksitimik hastalarda Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin korku ve kaçınma alt ölçeklerinden alınan puanların ve toplam puanın aleksitimik olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bulgular, aleksitiminin sosyal kaygı bozukluğunun daha şiddetli klinik görünümü (belirtilerin daha şiddetli olması, daha yüksek eş tanı oranı ve daha fazla yeti yitimi) ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Ertekin ve ark., 2015).

Bu çalışmaları değerlendirdiğimizde aleksitimi ve sosyal kaygı kavramlarının birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu görünmektedir. Sosyal kaygısı olanların duygularını yaşamayı kısıtlayıp aleksitimik özellikler geliştirebileceği gibi aleksitimik özellikler gösteren bireylerin sosyalleşmede zorluk çekip sosyal kaygı geliştirmeleri de olası görünmektedir. Sonuç olarak; aleksitimi ve sosyal kaygı arasında iki yönlü bir ilişkinin varlığı düşünülebilir.

### **1.3.7. Ebeveyn Tutumları ile Aleksitimi Arasındaki İlişki**

Aleksitimi gelişiminin altında yatan nedenlerin bir kısmı, çocukluk dönemindeki duygu gelişimindeki aksamaya atfedilmiştir (Güleç ve Yenel, 2010). Duyguları sözel olarak ifade etmeyi öğrenmek, anne ve çocuk etkileşimi bağlamında gerçekleşen en önemli gelişimsel süreçlerden biridir (Krystal, 1979). Erken dönemde; çocuk, duygusal davranış kalıpları (duyguları öğrenme, deneyimleme ve ifade etme) açısından anneye özdeşleşir (Krystal,1979). Duygusal gereksinimlerini anlamayan ve bu gereksinimlere karşılık vermeyen, oynama isteğine cevap vermeyen ve duygusal olarak kendini ifade etmeyi reddeden ebeveynlerle büyüyen çocuklar, duygularını en yakınlarıyla paylaşması

için olumlu pekiştireç alamaz (Wolff, 1977). Bu durumda çocuğun bunu, başka kişilerle olan ilişkisinde yapacak becerisi de azalabilir ve sadece günlük hayatının davranışsal yönleriyle meşgul, duygusal değil rasyonel olmaya çalışan, fantezi, hayal gücü, oyun ve paylaşılan duygular yerine düşünce ve eylem yoluyla iletişim kurmaya yatkın sahte bir benlik geliştirme olasılığı artar (Wolff, 1977).

Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu aleksitimi ve aile ortamı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada Berenbaum ve James (1994) olumlu iletişimin çok az olduğu evlerde büyümenin aleksitiminin en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Çalışmanın sonuçları, duygularını doğrudan ifade etmelerine izin verilmeyen veya duygusal olarak güvensiz hissettikleri bir ortamda büyüdüğünü bildiren kişilerin aleksitimik özellikler geliştirme riski altında olabileceğini göstermiştir (Berenbaum ve James, 1994). Bu bulgular, duyguları tanımlama ve ifade etme güçlüğünün, destekleyici ve duygusunu ifade ettiğinde tehdit edici bir sonuçla karşılaşmayan rol modellerin olduğu olumlu bir çocukluk ortamının olmamasından kaynaklanabileceğini göstermektedir (Berenbaum ve James,1994).

Ebeveynlik stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında; sonuçlar, anne bakımı ile aleksitimi (aleksitimiyi ölçen Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin üç alt boyutundan ikisi (duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük)) arasında orta-güçlü ilişkilere işaret etmektedir. Annenin ve babanın aşırı korumacı olması, aleksitiminin duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur (Thorberg, Young, Sullivan ve Lyvers, 2010). Bu meta-analiz çalışmasının bulguları, ebeveynlik stillerinin aleksitiminin etiyolojisi ve gelişiminde önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

#### **1.4. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ**

Duygu düzenleme kavramı uzun yıllardan beri üzerinde çalışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiler çeşitli durumlarda farklı duygular hissetmelerine rağmen, günlük yaşamlarına devam edebilmek için bu duyguları kontrol etmek ve düzenlemek zorundadırlar. İnsanlar her durumda hissettiklerine göre davrandıklarında, hem yakın

ilişkilerinde hem de sosyal ilişkilerinde birçok zorlukla karşılaşmaları muhtemeldir (Aka, 2011). Bu durumlarda devreye giren duygu düzenleme; kişilerin duyguları nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiği sürecine işaret etmektedir (Gross, 1998b). Duygu düzenleme; kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmekten sorumlu olan dışsal ve içsel süreçlerden meydana gelmektedir (Thompson, 1994). Öncül-odaklı (antecedent-focused) duygu düzenleme stratejileri, duygusal tepki tamamen aktive olmadan, kişilerin davranışlarını ve periferal fizyolojik tepkilerini değiştirmeden önce yapılanları; tepki odaklı (response-focused) olan duygu düzenleme stratejileri ise duygusal tepki halihazırda ortaya çıktıktan sonra yapılanları belirtmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenlemenin süreç modeline göre; duygu, duygunun ortaya çıkma sürecinde beş noktada düzenlenebilir (Gross, 1998). Bunlar; durum seçme (situation selection), durumu değiştirme (situation modification) , dikkatte yayılma (attentional deployment) , bilişsel değişim (cognitive change) ve tepki düzenleme (response modulation) olarak sıralanabilir. Durum seçme; duyguları düzenlemek için belirli kişilere, yerlere, nesnelere yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı ifade eder. Durumu değiştirme; durumun duygusal etkisini değiştirmek için durumu doğrudan değiştirmeye yönelik aktif çabaları ifade etmektedir. Dikkatte yayılma; durumun duygusal etkisini değiştirmek için kişinin dikkatini çevrenin belirli bir özelliğine yönlendirmek olarak ifade edilebilir. Bilişsel değişim, duygusal tepkiyi değiştirmek amacıyla durumun anlamının veya öneminin aktif olarak değiştirilmesidir. Son olarak tepki düzenleme; fizyolojik, yaşantısal veya davranışsal olarak verilen tepkiyi doğrudan değiştirmeyi ifade eder ve duygunun ifadesini arttırmayı veya azaltmayı içerir. Durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim öncül-odaklı (antecedent-focused) duygu düzenleme stratejileri kategorisine girerken; tepki modülasyonu tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir.

Alanyazında öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri arasındaki farklılıkları değerlendirebilmek için iki özel strateji belirlenmiştir. Bunlar; bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumsal bastırma stratejileridir (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme, potansiyel olarak duygu ortaya çıkaracak bir durumu

duygusal etkisini değiştirecek şekilde yorumlamayı ve bilişsel olarak dönüştürmeyi içeren bir bilişsel değişim formudur (Lazarus ve Alfert, 1964). Dışavurumsal bastırma ise; sreğelen duyguyu ifade eden davranışı bilinçli bir şekilde engellemeyi içeren tepki modülasyonunun bir formudur (Gross,1998).

Herhangi bir duygu düzenleme stratejisinin her zaman iyi ya da her zaman kötü olması muhtemel olmasa da, bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanımı olumlu sosyal ve duygusal sonuçlarla ilişkilendirilirken, bastırma gibi diğer duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanımı olumsuz sosyal ve duygusal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Gross ve John, 2003). Bazen hızla gelişen bir durumu bilişsel olarak yeniden değerlendirmek için zaman olmayabilir, bu da bilişsel yeniden değerlendirmeyi çalışmayan bir seçim haline getirmekle birlikte, duyguları düzenlemek için yapılanlar açısından, bilişsel yeniden değerlendirmenin duygudurum, ilişkiler ve iyilik hali için daha uyum sağlayıcı (adaptif) sonuçları bulunmaktadır (Gross ve John, 2003). Duyguları bastırma eğiliminin; olumlu duygu deneyimlerinin azalması, duygusal etkileşimlerin unutulması, yakın ilişkilerden kaçınılması ve başkalarıyla daha az olumlu ilişkilere sahip olunması gibi olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmektedir (Gross, 2014). Buna karşılık, bilişsel yeniden değerlendirmenin daha olumlu duygu deneyimi, daha iyi hatırlama, başkalarıyla daha yakın ilişkiler ve daha fazla duyguları paylaşma eğilimi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Gross, 2014).

#### **1.4.1. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki**

Duygu düzenleme kavramı giderek artan bir şekilde psikopatoloji modellerine dahil edilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Duygu düzenleme süreçlerindeki aksama; kaygı bozukluklarında kaygının ortaya çıkması, şiddetlenmesi ve/veya sürdürülmesi ile ilişkilendirilmektedir (Zlomke & Hahn, 2010). Araştırmalar, adaptif duygu düzenleme becerilerinde eksiklik olan bireylerin kaygı bozukluklarına daha yatkın olduklarını ve duyguları etkili bir şekilde düzenleme becerisine sahip olanlara göre daha yoğun olumsuz duygu deneyimlediklerini göstermektedir (Carthy, Horesh, Apter ve Gross, 2010). Schmidt, Tinti, Levine ve Testa (2010) araştırmalarında bilişsel yeniden değerlendirmenin olumlu duygular ve kişinin bir durumla başa çıkma

kapasitesi hakkındaki olumlu algılar ile; dışavurumsal bastırmanın ise kaygı, korku, hayal kırıklığı ve güçsüzlük gibi olumsuz duygularla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır.

Srivastava, Tamir, McGonigal, John ve Gross (2009) dışavurumsal bastırmayı ve bunun sosyal işlevselliği nasıl etkilediğini duygusal ve sosyal zorlukların muhtemel olduğu bir dönem olan üniversiteye geçiş dönemindeki kişilerde incelemiştir. Bu geçiş döneminin bir parçası olan yoğun duygular göz önüne alındığında, kritik faktörlerden biri bireylerin duygularını düzenleme şeklidir. Dışavurumsal bastırma; duygunun başkaları tarafından görülebilen ve sosyal iletişim işlevine sahip bir bileşeni hedeflemektedir. Bu bileşen; duyguyu ifade edici davranışlardır. Dolayısıyla, bastırma stratejisinin sonuçları iç deneyimin ötesine ve sosyal çevreye yayılabilmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre dışavurumsal bastırma; düşük düzeyde sosyal desteği, başkalarına yakınlığın daha az olmasını ve düşük düzeyde sosyal tatmini yordamaktadır (Srivastava ve ark., 2009).

Sosyal kaygı bozukluğu olan ergenlerle yapılan bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin kontrol grubuna kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha çok, uyum sağlayıcı duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları bulunmuştur (Sackl-Pammer ve ark., 2019). Ergenlerde uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde bir pozitif korelasyon bulunmaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak psikoterapi sürecinin başlangıcından itibaren uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin azaltılması üzerinde çalışılması önerilmektedir. Klinik ve kontrol grupları; uyum sağlayıcı (adaptif) duygu düzenleme stratejilerini (bilişsel yeniden değerlendirme) kullanma açısından birbirlerinden farklılaşmıştır; klinik grup bilişsel yeniden değerlendirmeyi kontrol grubuna göre daha az kullandığını bildirmiştir (Sackl-Pammer ve ark., 2019).

Werner, Goldin, Ball, Heimberg ve Gross (2011) yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğunda duygu düzenleme stratejilerini incelemiştir. Bu çalışma, sosyal kaygı bozukluğunda durum seçiminin öne çıkan yerini doğrulamaktadır. Benzer yoğunluktaki kaygı durumları için, sosyal kaygı bozukluğu hastalarının kontrol grubuna göre bazı ortamlardan ve durumlardan daha kolay kaçındığı gösterilmiştir. Duygu düzenleme



stratejileri açısından bakıldığında ise sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler, kontrol grubuna kıyasla bastırma stratejisini daha fazla kullandığını bildirmiştir. Bu bulgular, sosyal kaygı bozukluğunda belirli duygu düzenleme eksikliklerini vurgulamaktadır (Werner ve ark., 2011).

Bahsi geçen çalışmalarla tutarlı olarak Aka ve Gençöz (2014) de çalışmalarında bastırma stratejisinin daha çok kullanılmasının ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha az kullanılmasının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

#### **1.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Algılanan Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki**

Çocukların yaşadıkları çevre, büyümelerini ve gelişimlerini birçok önemli etken vasıtasıyla etkilemektedir. Çocukların aileleri, okulları, akranları ve yetiştikleri kültür duygusal gelişimlerinde rol oynamaktadır. Bu önemli etkilere rağmen, duygu düzenleme ve bağlam üzerine bugüne kadar yapılan araştırmaların çoğu öncelikle ebeveyn etkilerine odaklanmıştır (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Aile bağlamı duygu düzenleme becerilerinin gelişimini üç önemli şekilde etkilemektedir (Morris ve ark., 2007). İlk olarak, çocuklar gözlem yoluyla duygu düzenleme hakkında bilgi edinmektedirler. İkinci olarak, duyguların sosyalleşmesi ile ilgili belirli ebeveynlik uygulamaları ve davranışları duygu düzenlemeyi etkilemektedir. Son olarak ise duygu düzenleme; bağlanma ilişkisinin, ebeveynlik tarzlarının, ailenin duyguyu ifade edip etmemesinin ve evlilik ilişkisinin duygusal kalitesinin yansıdığı ailenin duygusal ikliminden etkilenmektedir (Morris ve ark., 2007). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, çocuğun bakımveren ile ilişkisine ve aile ortamına güçlü bir şekilde bağlıdır (Greenspan ve Shanker, 2004).

Aka (2011) tez çalışmasında; anne ve babalarını daha sıcak olarak algılayan katılımcıların, anne ve babalarını daha az sıcak olarak algılayan katılımcılara göre bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, çocukluk döneminde ebeveynin sıcaklığının duygu

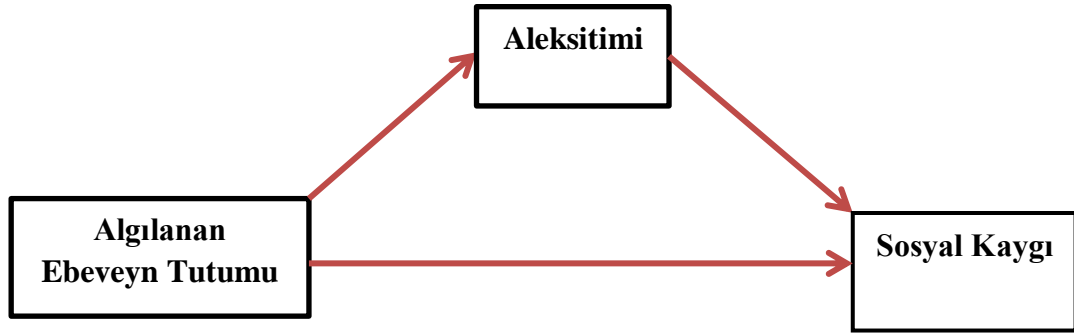
düzenlemenin gelişimine olumlu katkı sağladığını belirten literatürle uyumludur (Morris ve ark., 2007). Aka'ya (2011) göre duygusal açıdan sıcak olan ebeveynler, kendi düşünce ve duygularını açıkça ifade etmenin ötesinde çocuklarının duygularını anlamak ve ona göre davranma açısından duygu düzenleme süreçlerinde rol model olarak hareket ederse çocuklar durumları farklı bakış açılarından değerlendirmeyi öğrenerek bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanabilirler. Yine aynı çalışmada babalarını daha fazla korumacı olarak algılayan katılımcıların, babalarını daha az korumacı olarak algılayan katılımcılar ile karşılaştırıldığında bir duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmayı kullanma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Çocukların, ebeveynlerinin aşırı kontrolünden kaçınmak için duygularını bastırmayı öğrenebilecekleri söylenebilir. Ortada çocuk tarafından açıkça ifade edilen bir duygu ya da davranış olmadığında ebeveynin kontrol edebileceği alanlar kısıtlanmaktadır (Aka, 2011).

### **1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI**

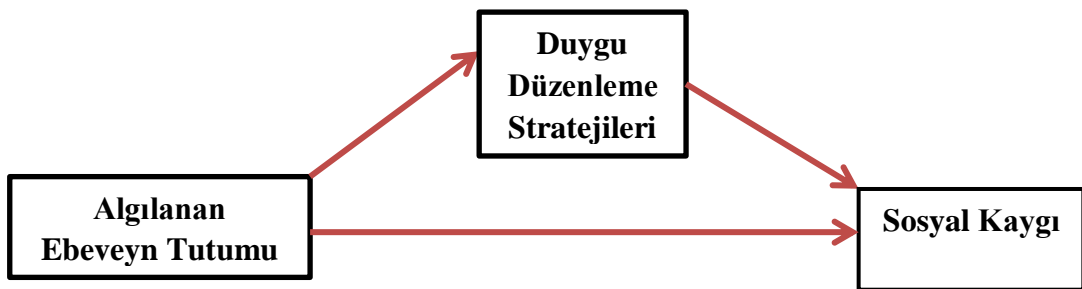
Sosyal kaygı kişilerin işlevselliğini en çok etkileyen patolojilerden biridir. Alanyazında görüldüğü üzere sosyal kaygının gelişmesinde algılanan ebeveyn tutumları da önemli rol oynamaktadır. Aleksitiminin ve kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn tutumlarıyla birlikte şekillenebileceği ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Sosyal kaygı ile ilişkili olan ve sosyal kaygıya aracılık eden faktörlerin daha iyi anlaşılmasının; uygulama alanına, yapılacak müdahalelere, bu alanda çalışanlara ve vakaların izlemine katkı ve yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan alanyazın taramasında bu çalışmada incelenecek olan 4 değişkenin (algılanan ebeveyn tutumu, sosyal kaygı, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri) bir arada bulunduğu; algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde aleksitiminin ve duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisinin araştırıldığı bir modele rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu çalışma, algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde aleksitimi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü üniversite öğrencilerinde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışma kapsamında test edilecek modeller aşağıda Şekil 1 ve Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 1. Algilanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı arasında aleksitiminin aracı rolünün incelendiği model



Şekil 2. Algilanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı arasında duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelendiği model

Bu çalışmada test edilecek hipotezler ve araştırma sorusu aşağıda verilmiştir;

H1: Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H2: Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile aleksitimi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H3: Aleksitimi puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H4: Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H5: Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H6: Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H7: Duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H8: Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rol oynaması beklenmektedir.

H9: Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol oynaması beklenmektedir.

S1: Duygu düzenleme stratejileri, aleksitimi ve algılanan ebeveyn tutumları; sosyal kaygı düzeyi farklılaşan gruplarda farklılık göstermekte midir?

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın analizleri; farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde lisans ve lisansüstü (yüksek lisans/doktora) eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini 388 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-38 aralığındadır, yaş ortalaması ise 22,97'dir (SS=4,005). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sıklık ve yüzde değerlerine Tablo 2. de yer verilmiştir.

Tablo 2. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzde Değerleri (N=388)*

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	281	72.4
Erkek	104	26.8
Diğer	3	0.8
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	14	3.61
Bekar	373	96.13
Kayıp Veri	1	0.3
<b>Eğitim Durumu (son alınan diploma)</b>		
Lise	211	54.4
Üniversite	111	28.6
Yüksek Lisans/Doktora	66	17.0
<b>En uzun süre yaşanılan yer</b>		
Köy	9	2.3
Kasaba	7	1.8
İlçe	43	11.1
Şehir	76	19.6
Büyükşehir	253	65.2
<b>Kiminle yaşıyor?</b>		
Aile/Aile bire leri	302	77.84
Sevgili/Eş/Eş ve çocuk	10	2.58
Akraba	2	0.52
Arkadaş	27	6.96

Tek	43	11.08
Kayıp Veri	4	1.03
<b>Anne sağ mı?</b>		
Evet	383	98.7
Hayır	5	1.3
<b>Baba sağ mı?</b>		
Evet	370	95.4
Hayır	18	4.6
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	105	27.1
Ortaokul	36	9.3
Lise	105	27.1
Üniversite	121	31.2
Yüksek Lisans/Doktora	21	5.4
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	44	11.3
Ortaokul	39	10.1
Lise	113	29.1
Üniversite	161	41.5
Yüksek Lisans/Doktora	31	8.0
<b>Ebeveyn Medeni Durum</b>		
Evli	34	89.4
Boşanmış	41	10.6
<b>Ailede psikopatoloji</b>		
Var	48	12.4
Yok	340	87.6
<b>Kardeş Sayısı</b>		
0	55	14.18
1	205	52.8
2	85	21.9
3	28	7.2
4	9	2.3
5 ve üzeri	6	1.55

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmanın verileri; Demografik bilgi formu (bkz. EK 2), Young Ebeveynlik Ölçeği (bkz. EK 3), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (bkz. EK 4), Toronto Aleksitimi Ölçeği (bkz. EK 5) ve Duygu Düzenleme Ölçeği (bkz. EK 6) kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgi aşağıda yer almaktadır.

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri hakkında bilgi sahibi olmak amacı ile; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, bağlı oldukları fakülte ve bölüm, doğum yeri, medeni durumları, yaşanılan yer, kiminle yaşadıkları, en uzun süre yaşanılan yer (köy, kasaba, ilçe, şehir, büyükşehir), anne- babalarının eğitim ve evlilik durumu, sağ olup olmadıkları, anne-baba kaybı var ise bu kaybın ne zaman yaşandığı, kardeş sayısı, ailenin boşanmış olup olmadığı, boşanmışlar ise boşanmanın ne zaman gerçekleştiği, boşanmadan sonra kişinin kiminle yaşadığı ve diğer ebeveyni görme sıklığı, ailede psikopatoloji olup olmadığı sorularının sorulduğu demografik bilgi formu kullanılmıştır (bkz. EK 2).

### 2.2.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)

Araştırmada, algılanan ebeveyn tutumlarının ölçülmesi amacıyla Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) kullanılmıştır (bkz. EK 3). Young ebeveynlik ölçeği; Young (1994) tarafından geliştirilmiştir. YEBÖ, on yedi olumsuz temel inancın potansiyel kökenlerini tanımlamayı amaçlamaktadır. 72 maddeden oluşan ölçek, altılı Likert tipi ölçeği formundadır. Ölçeğin yönergesinde, kişiden ebeveynini tarif eden davranışları, hem anne hem de babasını düşünerek, onları katılımcının çocukluğu sırasında en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında ayrı ayrı derecelendirmesi istenmektedir. Ölçeğin her bir maddesi, on yedi olumsuz temel inançla ilgili olabilecek ebeveyn davranışlarını yansıtır. Bunlar; duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal edilme, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, bağımlılık/ yetersizlik, kusurluluk/utanç, başarısızlık, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, kendini feda, hak görme/büyüklük, yetersiz özdenetim, iç içelik/gelişmemiş benlik, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırılma, onay arayıcılık ve boyun eğicilik şemalarına karşılık gelen 17 alt boyut olarak önerilmiştir.

Young ebeveynlik ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik – güvenilirlik çalışması Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada; hem anne hem baba formunda 10 faktörden oluşan yapının veriye uygun olduğu bulunmuştur. Bu alt boyutlar; kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı,

koşullu/başarı odaklı, aşırı izin veren/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik olarak önerilmiştir. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutundaki tüm maddeler (1,2,3,4,5,36,45 ve 52) ve cezalandırıcı alt boyutundaki 63. madde ters puanlanmaktadır. Tüm ölçekten ve alt boyutlardan alınan yüksek puanlar; işlevsel olmayan, uyumsuz ebeveynlik biçimleri hakkında bilgi vermektedir. Soygüt ve arkadaşları; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının anne formunda (YEBÖ-A) 0.53 ile 0.86 arasında, baba formunda (YEBÖ-B) ise 0.61 ile 0.88 arasında değiştiğini bulmuşlardır. 107 öğrenciden 3 hafta arayla alınmış ölçümlerde test - tekrar test Pearson korelasyon katsayısı YEBÖ-A formunda 0.38 ile 0.83 arasında, YEBÖ-B formunda ise 0.56 ile 0.85 arasında değiştiği bulunmuştur. YEBÖ'nün Türkçe formunun araştırmalarda kullanılmak için kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Soygüt ve ark., 2008).

### 2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Çalışmada, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır (bkz. EK 4). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; 1987 yılında Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin psikometrik özelliklerini Heimberg, Horner, Juster, Safren, Brown, Scheier ve Liebowitz (1999) incelemişlerdir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, performans ve sosyal etkileşim durumlarında kişilerin korku/kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır (Liebowitz, akt. Heimberg ve ark., 1999). 24 maddeden oluşan ölçeğin 11 maddesi sosyal etkileşim durumlarındaki korku/kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirirken diğer 13 maddesi ise performans durumlarındaki korku/kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirmektedir. Kişiden, her madde (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan durum) için geçen haftayı düşünerek yaşadığı korku/kaygı ve kaçınma düzeyini ayrı ölçekler altında değerlendirmesi ve dördümlü Likert tipi ölçeği doldurması istenir (Korku ya da anksiyete: 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3=şiddetli ; Kaçınma: 0=asla, 1=ara sıra, 2=sıkça, 3=genellikle). Korku/kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinden alınan puanların toplamı testten alınan toplam puana işaret eder. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 144 arasında değişmektedir. Yüksek puan; kişinin sosyal kaygı düzeyinin



yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için 0.96 olarak bulunmuştur. Korku/kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinin her ikisinin de Cronbach alfa değerleri 0.92 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin sosyal kaygıyı ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kanısına varılmıştır (Heimberg ve ark., 1999).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği için kesme puanı korku/kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için 25, toplam ölçek puanı için ise 50 olarak önerilmiştir. Soykan ve arkadaşları; Cronbach alfa katsayısını tüm ölçek için 0.98 olarak bulmuşlardır. Korku/kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayıları ise sırasıyla; 0.96 ve 0.95 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler ve tüm ölçeğin 1 haftalık test – tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.97 olarak bulunmuştur. Değerlendiriciler arası güvenilirlik katsayıları; tüm ölçek ve korku/kaygı alt ölçeği için 0.96, kaçınma alt ölçeği için 0.95 olarak bulunmuştur. Bu çalışma, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Soykan ve ark., 2003).

#### **2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)**

Yapılan çalışmada, katılımcıların aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır (bkz. EK 5). Ölçeğin 20 maddelik kısa formu olan TAÖ-20; Bagby, Parker ve Taylor tarafından 1994 yılında yapılan düzenleme ile yeniden oluşturulmuştur. Ölçeğin amacı, kişilerin aleksitimi düzeylerini belirlemektir. TAÖ-20; beşli Likert ölçeği formundadır. Derecelendirme; hiçbir zaman (1), nadiren (2), bazen (3), sık sık (4) ve her zaman (5) şeklindedir. Kişilerden her madde için kendilerine en uygun seçeneği seçmeleri istenir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Maddelerden 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters olarak puanlanır. Yüksek puanlar, kişinin aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır. Bunlar; 7 madde ile değerlendirilen Duyguları tanımada zorluk (Örn; Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem), 5 madde ile değerlendirilen Duyguları söze dökmede zorluk (Örn; Duygularım için uygun

kelimeleri bulmak benim için zordur) ve 8 madde ile değerlendirilen Dışa Vuruk Düşünme (Örn; Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim) alt boyutlarıdır (Bagby ve ark., 1994). Bagby ve arkadaşları (1994; akt., Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009) 20 maddeli ölçeğin (TAÖ-20) aleksitimi ölçmede en iyi ölçek olduğunu bildirmişlerdir.

Bagby ve arkadaşları (1994) toplam ölçek Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0.81 olarak bulmuşlardır. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları ise sırasıyla; 0.78 , 0.75 ve 0.66 olarak bulunmuştur. 72 öğrenciden 3 hafta arayla alınmış ölçümlerde test - tekrar test korelasyon katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. TAÖ-20, Türk psikiyatri araştırmacısı Kemal Sayar tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa değeri 0.78 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla; 0.80, 0.57 ve 0.63 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi yapıldığında sonuçlar; aleksitiminin 3 faktörlü yapısını doğrulamıştır (Güleç ve ark., 2009). Güleç ve Yenel (2010) TAÖ-20 ölçeğinin kesme noktalarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; Türkiye örnekleminde aleksitimiklerin olmadığı bir grup elde edilmek isteniyorsa ölçekten 51 ve altında puan alan kişilerle, aleksitimik bir grup elde edilmek isteniyor ise 59 ve üstünde puan alan kişilerle çalışılmasının uygun olduğunu bulmuşlardır. Sonuç olarak; Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin (TAÖ-20) psikometrik özellikleri, ölçeğin Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur (Güleç ve ark., 2009).

### **2.2.5. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)**

Çalışmada, katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır (bkz. EK 6). Duygu Düzenleme ölçeği Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı kişilerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmektir. Ölçeğin 2 alt boyutu vardır. Bunlar; 6 madde ile değerlendirilen bilişsel yeniden değerlendirme (Örn; İçinde

bulduğum duruma göre düşünme şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim) ve 4 madde ile değerlendirilen bastırma (Örn; Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim) alt boyutlarıdır. Genel duygu maddelerine ek olarak, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının her ikisi de negatif duyguları (örneğin; üzüntü ve öfke) düzenlemeye ilişkin en az bir ögeyi ve pozitif duyguları (örneğin; sevinç ve eğlence) düzenlemeye ilişkin en az bir ögeyi içerir. Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. (1) Hiç katılmıyorum ve (7) Tamamen katılıyorum arasında derecelendirilen yedili Likert tip ölçeği formundadır. Her alt boyuttan alınan yüksek puan, bastırma veya bilişsel yeniden değerlendirmenin kişinin sık kullandığı bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları için sırasıyla 0.79 ve 0.73 olarak bulunmuştur. 3 ay arayla alınmış ölçümlerde test - tekrar test korelasyon katsayısı her iki alt boyut için de 0.69 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 2003).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yurtsever (2008) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları için sırasıyla 0.85 ve 0.78 olarak bulunmuştur. 4 hafta arayla alınmış ölçümlerde test - tekrar test korelasyon katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için 0.88, bastırma boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur.

### 2.3. İŞLEM

Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik komisyon izni (bkz. EK 7) alındıktan sonra veri toplama sürecine başlanmıştır. Veri toplama işlemi Nisan 2020'de başlayıp Şubat 2021'de sona ermiştir. COVID-19 pandemisinden ötürü üniversitelerde yüz yüze eğitime ara verildiği için veri toplama süreci sadece çevrimiçi olarak gerçekleşmiştir. Çalışmanın linki katılımcılara sosyal ağlar ve e-posta yolu ile iletilmiştir. Google Forms uygulaması üzerinden araştırma ile ilgili bilgilerin (araştırmacının bilgileri, çalışmanın amacı, yaklaşık ne kadar süreceği) yer aldığı Gönüllü Katılım Formu (bkz. EK 1) ile katılımcıların onamları alınmıştır. Ayrıca katılımcılara, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Katılımcıların gönüllü katılım formunu okuyup onay vermelerinin ardından katılımcılara sırasıyla

Demografik Bilgi Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği (anne ve baba formu), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğini içeren ölçek seti uygulanmıştır.

#### **2.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin yapılabilmesi için IBM SPSS v.23 programı kullanılmıştır. Analizler yapılmadan önce veri seti kontrol edilerek gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri hesaplandıktan sonra değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Aleksitiminin, duygu düzenleme stratejilerinin ve ebeveynlik biçimlerinin; sosyal kaygı düzeyleri farklılaşan gruplar açısından incelenmesi için MANOVA yapılmıştır. Algılanan ebeveynlik tutumlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü SPSS programının PROCESS eklentisi kullanılarak Aracı Değişken Analizi ile test edilmiştir.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak çalışmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı özellikleri belirtilmiştir. Ardından değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine yönelik yapılmış olan korelasyon analizinin bulgularına yer verilmiştir. Aleksitiminin, duygu düzenleme stratejilerinin ve ebeveynlik biçimlerinin; sosyal kaygı düzeyleri farklılaşan gruplar açısından incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizinin (MANOVA) bulguları aktarılmıştır. Son olarak ise algılanan ebeveynlik tutumlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemek için yapılan Aracı Değişken analizinin bulgularına yer verilmiştir.

Veri temizliği işlemine 429 katılımcı ile başlanmıştır. Bakü doğumlu ve şu anda Bakü'de üniversite eğitimine devam eden 6 kişiden toplanan veriler dil faktörü nedeniyle karıştırıcı olabileceği düşünülerek analiz dışı bırakılmıştır. Sistem ile ilgili bir hatadan dolayı olduğu düşünülen ve iki kez girildiği tespit edilen 13 kişinin çift olan verilerinin bir tanesi silinmiştir. Young Ebeveynlik Ölçeği için toplam madde sayısının %10'undan daha fazlasını boş bırakan kişilerin verileri analizlere dahil edilmemiştir (Soygüt ve ark., 2008). Buna göre 7 kişinin verileri araştırma dışında bırakılmıştır. Young ebeveynlik ölçeğinde %10 barajını aşmayan katılımcıların kayıp değerleri yerine ilgili maddenin ortalama puanı atanmış, diğer ölçeklerde boş bırakılan madde olmadığı için herhangi bir işlem yapılmamıştır. Uç değer ve normallik analizlerine geçmeden önce; ölçeklerin ters kodlanması gereken maddeleri ters kodlanmış ve ölçek toplam puanları hesaplanmıştır. Geriye kalan 403 kişinin verileriyle uç değer ve normallik analizine geçilmiştir.

403 katılımcıdan oluşan verinin sürekli değişkenlerinin normallik dağılımı kontrol edilmiştir. Normal dağılmayan sürekli değişkenler için uç değer analizi yapılmıştır. Tek değişkenli uç değer analizi yapılması amacıyla normal dağılmayan sürekli değişkenler için z puanları hesaplanmış ve değerleri +3.29 ile -3.29 aralığında bulunmayan 15

katılımcıya ait veri analize dahil edilmemiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Sonuç olarak analizler 388 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir.

### **3.1. ÇALIŞMADAKİ ANA DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ**

İlk olarak araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Young Ebeveynlik Ölçeği'nin (YEBÖ) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı anne formu (YEBÖ-A) ve baba formu (YEBÖ-B) için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları anne formunda .56 ile .91, baba formunda ise .63 ile .93 arasında değişmektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (LSKÖ) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .96; korku/kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için sırasıyla .94 ve .93 bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin (TAÖ-20) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .83; duyguları tanımada güçlük alt boyutu için .86, duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu için .76, dışa vuruk düşünme alt boyutu için ise .48 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (DDÖ) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları bastırma alt boyutu için .70, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için ise .87 olarak hesaplanmıştır. Analizler sonucunda hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları göz önüne alındığında araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmadaki ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, çalışmada ölçeklerden alınmış olan en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmış ve Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmadaki Ana Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri (N= 388)

Ölçekler	Ort.	ss	Min.	Maks.
<b>YEBÖ-Anne</b>	175.19	45.59	90	316
<b>YEBÖ-Baba</b>	181.57	49.10	93	342
<b>LSKÖ</b>	51.73	28.72	0	141
<b>TAÖ-20</b>	50.56	11.64	25	84
<b>DDÖ</b>				
Bastırma	15.03	5.17	4	28
BYD	28.94	7.68	6	42

Not. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; TAÖ-20 = Toronto Aleksitimi Ölçeği; DDÖ = Duygu Düzenleme Ölçeği; BYD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme.

### 3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

#### 3.2.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizleri

Bu bölümde çalışmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı analizi aracılığıyla hesaplanmıştır. Ana değişkenler arasındaki ilişkilere Tablo 4’de yer verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6
<b>1-YEBÖ-A</b>	-					
<b>2-YEBÖ-B</b>	.63**	-				
<b>3-LSKÖ</b>	.25**	.23**	-			
<b>4-TAÖ-20</b>	.24**	.18**	.48**	-		
<b>5-DDÖ-BYD</b>	-.07	-.13**	-.17**	-.18**	-	
<b>6-DDÖ-B</b>	.18**	.18**	.33**	.50**	.11	-

\*\* p < .01 Not. YEBÖ-A = Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu; YEBÖ-B = Young Ebeveynlik Ölçeği- Baba Formu; LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; TAÖ-20 = Toronto Aleksitimi Ölçeği; DDÖ - BYD = Duygu Düzenleme Ölçeği-Bilişsel Yeniden Değerlendirme; DDÖ - B = Duygu Düzenleme Ölçeği-Bastırma.

Tablo 3’te bulunan sonuçlarda görüldüğü gibi katılımcıların algıladıkları olumsuz anne tutumu ile algıladıkları olumsuz baba tutumu ( $r = .63, p < .01$ ), sosyal kaygı belirtileri ( $r = .25, p < .01$ ), aleksitimik özellikler ( $r = .24, p < .01$ ) ve duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ( $r = .18, p < .01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Algılanan olumsuz anne tutumu ile bilişsel yeniden değerlendirme ( $r = -.07, p > .05$ ) arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Katılımcıların algıladıkları olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri ( $r = .23, p < .01$ ), aleksitimik özellikler ( $r = .18, p < .01$ ), bastırma ( $r = .18, p < .01$ ) arasında pozitif; bilişsel yeniden değerlendirme ( $r = -.13, p < .01$ ) arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Sosyal kaygı belirtileri ile aleksitimik özellikler ( $r = .48, p < .01$ ) ve bastırma ( $r = .33, p < .01$ ) arasında pozitif; bilişsel yeniden değerlendirme ( $r = -.17, p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Aleksitimik özellikler ile bastırma ( $r = .50, p < .01$ ) arasında pozitif; bilişsel yeniden değerlendirme ( $r = -.18, p < .01$ ) arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

### **3.2.2. Çalışmadaki Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri**

Bu bölümde, çalışmada yer alan ana değişkenlerin alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayılarına yer verilmiştir. Tablo 5’te YEBÖ anne formunun alt boyutları ile diğer değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Tablo 6’da ise YEBÖ baba formunun alt boyutları ile diğer değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiler belirtilmektedir.



Tablo 5. *YEBÖ-A ve Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>1-Kuralcı</b>	-																
<b>2-Küçümseyici</b>	.66**	-															
<b>3-D.B.Y.B.</b>	.39**	.63**	-														
<b>4-Sömürücü</b>	.39**	.63**	.47**	-													
<b>5-Aşırı Koruyucu</b>	.44**	.33**	.05	.14**	-												
<b>6-Koşullu</b>	.60**	.42**	.18**	.30**	.27**	-											
<b>7-Aşırı izin veren</b>	.09	.33**	.33**	.36**	.26**	.06	-										
<b>8-Kötümser</b>	.51**	.50**	.36**	.41**	.33**	.44**	.27**	-									
<b>9-Cezalandırıcı</b>	.61**	.62**	.54**	.51**	.21**	.45**	.20**	.45**	-								
<b>10-Duyularını bastıran</b>	.41**	.35**	.32**	.16**	.21**	.20**	.10*	.30**	.19**	-							
<b>11-L.S.K.Ö-Korku/Kaygı</b>	.16**	.19**	.20**	.16**	.25**	.07	.16**	.18**	.15**	.17**	-						
<b>12-L.S.K.Ö.-Kaçınma</b>	.14**	.15**	.16**	.13**	.20**	.08	.08	.16**	.17**	.10*	.82**	-					
<b>13-T.A.Ö.- D.T.G.</b>	.18**	.16**	.20**	.08	.19**	.10	.25**	.16**	.14**	.16**	.46**	.44**	-				
<b>14-T.A.Ö.-D.S.D.G.</b>	.18**	.17**	.20**	.04	.17**	.05	.16**	.16**	.18**	.18**	.47**	.48**	.73**	-			
<b>15-T.A.Ö.-D.V.D.</b>	.04	.01	-.01	-.05	.14**	.03	.00	-.07	.03	.02	.14**	.10*	.19**	.26**	-		
<b>16-D.D.Ö.-Bastırma</b>	.16**	.14**	.08	-.02	.18**	.07	.07	.06	.08	.13**	.31**	.33**	.38**	.53**	.26**	-	
<b>17-D.D.Ö.-B.Y.D.</b>	.03	-.08	-.12*	-.12*	-.06	.05	-.20**	-.07	-.04	-.02	-.20**	-.13*	-.24**	-.16**	.01	.11*	-

\*\* p < .01 \* p < .05 Not. D.B.Y.B. = Duyusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; L.S.K.Ö. = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; T.A.Ö. = Toronto Aleksitimi Ölçeği; D.T.G. = Duyuları Tanımlamada Güçlük; D.S.D.G.=Duyuları Söze Dökmede Güçlük; D.V.D. =Dışa Vuruk Düşünme; D.D.Ö. = Duygu Düzenleme Ölçeği; B.Y.D. = Bilişsel Yeniden Değerlendirme.

Tablo 6. *YEBÖ-B ve Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>1-Kuralcı</b>	-																
<b>2-Küçümseyici</b>	.64**	-															
<b>3-D.B.Y.B.</b>	.30**	.59**	-														
<b>4-Sömürücü</b>	.25**	.51**	.55**	-													
<b>5-Aşırı Koruyucu</b>	.46**	.24**	-.08	-.06	-												
<b>6-Koşullu</b>	.58**	.35**	.08	.19**	.34**	-											
<b>7-Aşırı izin veren</b>	.10*	.38**	.48**	.41**	.03	.01	-										
<b>8-Kötümser</b>	.58**	.54**	.31**	.27**	.33**	.34**	.26**	-									
<b>9-Cezalandırıcı</b>	.61**	.67**	.51**	.47**	.20**	.39**	.31**	.48**	-								
<b>10-Duyularını bastıran</b>	.51**	.42**	.36**	.16**	.23**	.32**	.20**	.43**	.28**	-							
<b>11-L.S.K.Ö.-Korku/Kaygı</b>	.15**	.21**	.22**	.13**	.19**	.13*	.16**	.04	.17**	.18**	-						
<b>12-L.S.K.Ö.-Kaçınma</b>	.13*	.16**	.16**	.10	.15**	.13**	.08	.03	.16**	.14**	.82**	-					
<b>13-T.A.Ö.-D.T.G.</b>	.13**	.17**	.21**	.12*	.14**	.09	.25**	.03	.11*	.13**	.46**	.44**	-				
<b>14-T.A.Ö.-D.S.D.G.</b>	.07	.14**	.20**	.04	.07	.03	.15**	.00	.10*	.15**	.47**	.48**	.73**	-			
<b>15-T.A.Ö.-D.V.D.</b>	-.01	.00	.02	-.02	.08	.05	.02	-.08	.05	.02	.14**	.10*	.19**	.26**	-		
<b>16-D.D.Ö.-Bastırma</b>	.17**	.16**	.10	.02	.16**	.12*	.01	.05	.09	.19**	.31**	.33**	.38**	.53**	.26**	-	
<b>17-D.D.Ö.-B.Y.D.</b>	-.07	-.12*	-.15**	-.12*	-.01	-.07	-.16**	-.06	-.06	-.10	-.20**	-.13*	-.24**	-.16**	.01	.11*	-

\*\* p < .01 \* p < .05 Not. D.B.Y.B.= Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; L.S.K.Ö. = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; T.A.Ö. = Toronto Aleksitimi Ölçeği; D.T.G. = Duyguları Tanımlamada Güçlük; D.S.D.G.=Duyguları Söze Dökmede Güçlük; D.V.D. =Dışa Vuruk Düşünme; D.D.Ö. = Duygu Düzenleme Ölçeği; B.Y.D. =Bilişsel Yeniden Değerlendirme.

### 3.3. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN TEK YÖNLÜ ÇOK DEĞİŞKENLİ VARYANS ANALİZİ (MANOVA) BULGULARI

Bu bölümde duygu düzenleme stratejileri, aleksitimi ve algılanan ebeveyn tutumlarının; sosyal kaygı düzeyi farklılaşan gruplarda farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizinin (MANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) için kesme puanı toplam ölçek puanı için 50 olarak önerilmiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003). Buna göre LSKÖ'den 50 puan ve daha düşük puan alanlar düşük sosyal kaygı grubuna, 50 puan üstü alanlar ise yüksek sosyal kaygı grubuna dahil edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olmak üzere iki düzeyden oluşacak şekilde bağımsız değişken olarak eklenmiştir. Çalışmada ele alınan değişkenlerin değerlendirildiği ölçeklerin (YEBÖ-A, YEBÖ-B, TAÖ-20, DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve DDÖ-Bastırma) toplam puanları ise bağımlı değişken olarak atanmıştır.

Sonuçlar temel değişkenlerin katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını [ $Wilks' \lambda = .796$ ,  $F(5,382) = 19.607$ ,  $p = .000$ ,  $\eta^2 = .20$ ] göstermektedir. Bu doğrultuda, sosyal kaygı düzeyi toplam değişimin % 20'sini açıklamaktadır. Yani bağımlı değişkenlerdeki değişimin %20'si sosyal kaygı düzeyi tarafından açıklanmaktadır.

Bu bağlamda her değişkenin sosyal kaygı düzeyine göre ortalama, standart sapma ve anlamlılık değerlerinin gösterildiği tablo aşağıda verilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumu, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması

Ölçekler	Düşük SK Ort.	(N=200) ss	Yüksek SK Ort.	(N=188) ss	P
YEBÖ-A	163.29	40.13	183.44	45.16	.00*
YEBÖ-B	170.24	45.32	188.66	47.89	.00*
TAÖ-20	45.76	9.69	55.33	11.22	.00*
DDÖ-BYD	29.72	7.79	28.08	7.65	.04*
DDÖ-B	13.57	5.00	16.60	4.83	.00*

\*  $p < .05$  Not. SK = Sosyal Kaygı; YEBÖ-A = Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu; YEBÖ-B = Young Ebeveynlik Ölçeği- Baba Formu; LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; TAÖ-20 = Toronto Aleksitimi Ölçeği; DDÖ - BYD = Duygu Düzenleme Ölçeği-Bilişsel Yeniden Değerlendirme; DDÖ - B = Duygu Düzenleme Ölçeği-Bastırma.

Analiz sonuçlarına göre algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri puanları; katılımcıların sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Bkz. Tablo 7).

### 3.3.1. Algılanan Anne Tutumunun Sosyal Kaygı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

YEBÖ anne formu puanlarının sosyal kaygı düzeylerine göre farklılaştığı bir önceki bölümde belirtilmiştir. Algılanan anne tutumunun hangi alt boyutlarının sosyal kaygı düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olmak üzere bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. YEBÖ anne formunun 10 alt boyut puanı (kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırılığı koruyucu/ evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin veren/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik) ise bağımlı değişken olarak atanmıştır. Analizde kullanılan bağımlı değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve anlamlılık değerleri sosyal kaygı düzeylerine göre Tablo 8’de verilmiştir.

Analiz sonuçları algılanan anne tutumu değişkeninin, katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığına [Pillai's Trace = .085,  $F(11,376) = 3.167$ ,  $p = .000$ ,  $\eta^2 = .09$ ] işaret etmektedir. Bu doğrultuda, sosyal kaygı düzeyi toplam değişimin % 9' unu açıklamaktadır. Bir diğer deyişle bağımlı değişkenlerdeki değişimin %9'u sosyal kaygı düzeyi tarafından açıklanmaktadır denilebilir.

Tablo 8. *Katılımcıların algılanan anne tutumu alt boyut puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması*

	<b>Düşük SK</b>	<b>(N=200)</b>	<b>Yüksek SK</b>	<b>(N=188)</b>	<b>P</b>
	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	
<b>Kuralcı</b>	30.50	13.24	35.55	13.75	.00*
<b>Küçümseyici</b>	13.85	6.39	16.25	8.23	.00*
<b>D.B.Y.B.</b>	16.72	7.36	19.76	8.58	.00*
<b>Sömürücü</b>	7.90	1.84	8.27	2.17	.07
<b>Aşırı Koruyucu</b>	21.22	6.74	24.07	7.77	.00*
<b>Koşullu</b>	16.08	6.12	16.86	5.99	.20
<b>Aşırı izin veren</b>	10.09	4.19	10.92	4.74	.07
<b>Kötümser</b>	7.35	3.63	8.61	3.99	.00*
<b>Cezalandırıcı</b>	10.08	4.03	11.44	4.63	.00*
<b>Duygularını bastıran</b>	8.20	3.17	8.89	3.33	.04*

\*  $p < .05$  Not. SK= Sosyal Kaygı; D.B.Y.B =Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı.

Algılanan anne tutumu ölçeğinin alt boyutlarından; kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu, kötümser, cezalandırıcı ve duygularını bastıran ebeveynlik alt boyutları sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Bkz. Tablo 8). Öte yandan annenin sömürücü, koşullu ve aşırı izin verici algılanması üzerinde sosyal kaygı düzeyinin temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

### 3.3.2. Algılanan Baba Tutumunun Sosyal Kaygı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

YEBÖ baba formu puanlarının sosyal kaygı düzeylerine göre farklılaştığı bir önceki bölümde belirtilmiştir. Algılanan baba tutumunun hangi alt boyutlarının sosyal kaygı düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olmak üzere bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. YEBÖ baba formunun 10 alt boyut puanı (kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/ evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin veren/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik) ise bağımlı değişken olarak atanmıştır. Analizde kullanılan bağımlı değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve anlamlılık değerleri sosyal kaygı düzeylerine göre Tablo 9’da verilmiştir.

Analiz sonuçları algılanan baba tutumu değişkeninin, katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığına [Wilks'  $\lambda = .909$ ,  $F(11,376) = 3.435$ ,  $p = .000$ ,  $\eta^2 = .09$ ] işaret etmektedir. Bu doğrultuda, sosyal kaygı düzeyi toplam değişimin % 9’unu açıklamaktadır. Yani bağımlı değişkenlerdeki değişimin %9’u sosyal kaygı düzeyi tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların algılanan baba tutumu alt boyut puanlarının sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması

	Düşük SK Ort.	(N=200) ss	Yüksek SK Ort.	(N=188) ss	P
<b>Kuralcı</b>	32.02	13.62	35.35	14.58	.02*
<b>Küçümseyici</b>	14.91	8.63	18.31	9.96	.00*
<b>D.B.Y.B.</b>	21.37	9.97	25.80	10.40	.00*
<b>Sömürücü</b>	8.90	3.40	9.73	4.52	.04*
<b>Aşırı koruyucu</b>	18.99	6.14	20.54	6.83	.02*
<b>Koşullu</b>	15.52	5.83	16.44	5.85	.12
<b>Aşırı izin veren</b>	10.76	5.07	11.90	5.41	.03*
<b>Kötümser</b>	7.48	3.82	7.55	3.62	.86
<b>Cezalandırıcı</b>	10.72	4.82	12.02	5.04	.01*
<b>Duygularını bastıran</b>	9.97	4.10	11.28	3.89	.00*

\*  $p < .05$  Not. SK= Sosyal Kaygı; D.B.Y.B =Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı.

Algılanan baba tutumu ölçeğinin alt boyutlarından; kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü, aşırı koruyucu, aşırı izin veren, cezalandırıcı ve duygularını bastıran ebeveynlik alt boyutları sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Bkz. Tablo 9). Öte yandan babanın koşullu ve kötümser algılanması üzerinde sosyal kaygı düzeyinin temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

### 3.4. SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ VE EBEVEYN TUTUMLARINA İLİŞKİN AŞAMALI REGRESYON ANALİZİ

Bir önceki bölümde düşük ve yüksek sosyal kaygı düzeylerinde farklılaşan ebeveynlik tutumları incelenmiştir. Bu tutumlardan hangilerinin sosyal kaygı belirtilerinin en güçlü

yordayıcıları olduğunu araştırmak amacıyla aşamalı (stepwise) regresyon analizi anne ve baba formları için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

### 3.4.1. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Anne Tutumlarına Dair Regresyon Analizi

Anne tutumlarından hangilerinin sosyal kaygı belirtilerini daha iyi açıkladığını değerlendirebilmek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanı analize bağımlı değişken olarak katılırken; bir önceki bölümde sosyal kaygı düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuş olan Young Ebeveynlik Ölçeği Anne formunun alt boyut (kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu, kötümser, cezalandırıcı ve duygularını bastıran) puanları bağımsız değişken olarak katılmıştır.

Tablo 10. Anne Tutumlarının Sosyal Kaygı Yordama Düzeyi

Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	Yord. Std. Hatası	F	p
1	.23	.05	.05	27.97	22.82	.00
2	.29	.09	.08	27.53	18.78	.00

1.Yordayıcılar: Sabit, YEBÖ A - Aşırı Koruyucu

2.Yordayıcılar: Sabit, YEBÖ A – Aşırı Koruyucu, YEBÖ A – Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı

Tablo 11. Değişkenlerin Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p	
1	(Sabit)	31.48	4.46	7.06	.00	
	YEBÖA-A.K.	.90	.19	.23	4.78	.00
2	(Sabit)	20.70	5.25	3.94	.00	
	YEBÖA-A.K.	.87	.19	.23	4.70	.00
	YEBÖA-D.B.Y.B.	.62	.17	.18	3.74	.00

Not. YEBÖ-A = Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu; A.K. = Aşırı Koruyucu; D.B.Y.B.= Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı.



Aşamalı regresyon analizi uygulanarak sosyal kaygı belirtilerinin yordanmasında anlamlı katkı sağlayan ebeveynlik tutumları ve bu tutumların sosyal kaygının yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısı belirlenmiştir. Birinci modelde aşırı koruyucu anne tutumu regresyon eşitliğine girilmiş ve sosyal kaygı belirtilerindeki varyansın %5'i aşırı koruyucu anne tutumu değişkeni tarafından açıklanmıştır. Diğer bir ifade ile sosyal kaygı belirtileri değişkeninin en güçlü yordayıcısı aşırı koruyucu anne tutumu olarak belirlenmiştir. İkinci regresyon modelinde aşırı koruyucu anne tutumu değişkeninden sonra duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumu değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile sosyal kaygı belirtilerinde açıklanan varyans %5'ten %9'a çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumu değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %4'lük bir katkısı görülmektedir. Sonuç olarak; Tablo 10 ve 11'e bakıldığında sosyal kaygı belirtilerinin en güçlü yordayıcısının aşırı koruyucu anne tutumu, ikinci olarak ise duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumu olduğu görülmektedir.

### 3.4.2. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Baba Tutumlarına Dair Regresyon Analizi

Baba tutumlarından hangilerinin sosyal kaygı belirtilerini daha iyi açıkladığını değerlendirebilmek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanı analize bağımlı değişken olarak katılırken; bir önceki bölümde sosyal kaygı düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuş olan Young Ebeveynlik Ölçeği Baba formunun alt boyut (kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü, aşırı koruyucu, aşırı izin veren, cezalandırıcı ve duygularını bastıran) puanları bağımsız değişken olarak katılmıştır.

Tablo 12. *Baba Tutumlarının Sosyal Kaygıyı Yordama Düzeyi*

Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	Yord. Std. Hatası	F	p
1	.21	.04	.04	28.15	17.59	.00
2	.28	.08	.07	27.67	16.47	.00

1.Yordayıcılar: Sabit, YEBÖ B – Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı

2.Yordayıcılar: Sabit, YEBÖ B – Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, YEBÖ B – Aşırı Koruyucu

Tablo 13. Değişkenlerin Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

	Model	B	Std. Hata	Beta	t	p
1	(Sabit)	38.62	3.43		11.27	.00
	YEBÖB-D.B.Y.B.	.55	.13	.21	4.19	.00
2	(Sabit)	21.54	5.58		3.86	.00
	YEBÖB-D.B.Y.B.	.60	.13	.22	4.64	.00
	YEBÖB-A.K.	.81	.21	.19	3.84	.00

Not. YEBÖ-B = Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu; D.B.Y.B. =Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; A.K. = Aşırı Koruyucu.

Birinci modelde duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba tutumu regresyon eşitliğine girilmiş ve sosyal kaygı belirtilerindeki varyansın %4'ü duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba tutumu değişkeni tarafından açıklanmıştır. Diğer bir ifade ile sosyal kaygı belirtileri değişkeninin en güçlü yordayıcısı duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba tutumu olarak belirlenmiştir İkinci regresyon modelinde duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba tutumu değişkeninden sonra aşırı koruyucu baba tutumu değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile sosyal kaygı puanında açıklanan varyans %4'ten %8'e çıkmıştır. Diğer bir ifade ile aşırı koruyucu baba tutumu değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %4'lük bir katkısı görülmektedir. Sonuç olarak; Tablo 12 ve 13'e bakıldığında sosyal kaygı belirtilerinin en güçlü yordayıcısının duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba tutumu, ikinci olarak ise aşırı koruyucu baba tutumu olduğu görülmektedir.

### 3.5. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNE DAİR ANALİZLER

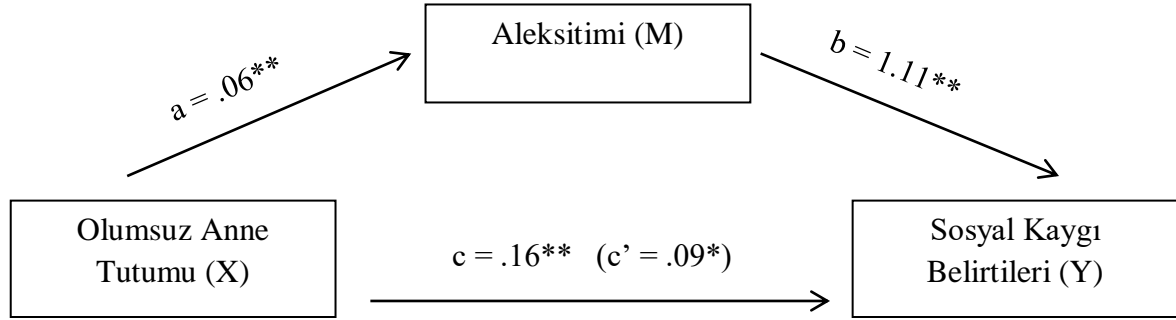
Bu bölümde algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü değerlendirmek için yapılan aracı değişken analizinin bulgularına yer verilmiştir. Aracı değişken analizi için SPSS programının içinde yer alan PROCESS v.3.3 eklentisi kullanılmıştır. Mevcut çalışmada Hayes'in aracılık modellerinden "Model 4" kullanılmıştır (Hayes, 2013).

#### 3.5.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne Dair Analizler

##### 3.5.1.1. Algılanan Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi

İlk olarak algılanan olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bağımsız değişken (X) olarak YEBÖ - Anne formundan alınan toplam puan, bağımlı değişken (Y) olarak LSKÖ toplam puanı, aracı değişken (M) olarak ise TAÖ-20 toplam puanı analize sokulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, olumsuz anne tutumunun, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ( $c$  ;  $\beta = .16$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 5.05$ ,  $p < .001$ , CI [.10, .23]). Olumsuz anne tutumunun aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ( $a$  ;  $\beta = .06$ ,  $SH = .13$ ,  $t = 4.81$ ,  $p < .001$ , CI [.04, .09]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $b$  ;  $\beta = 1.11$ ,  $SH = .11$ ,  $t = 9.76$ ,  $p < .001$ , CI [.88, 1.33]). Bununla birlikte, olumsuz anne tutumu ile aleksitimi aracı değişkeni modele beraber alındığında doğrudan etki açısından olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki ve anlamlılık düzeyi azalmıştır ( $c'$  ;  $\beta = .09$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 3.15$ ,  $p < .01$ , CI [.04, .15]) (Bkz. Şekil 3).



Şekil 3. Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Aleksitiminin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi

\*\*  $p < .001$  \*  $p < .01$

Bulgular, olumsuz anne tutumunun aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin ( $ab$ ) anlamlı (nokta tahmin = .07; BCa GA [.04, .10], SH = .02) olduğunu göstermektedir (Bkz. Tablo 10). Bu doğrultuda aleksitiminin olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu ( $F_{(2,385)} = 63.53$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %25'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 14. *Olumsuz Anne Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi*

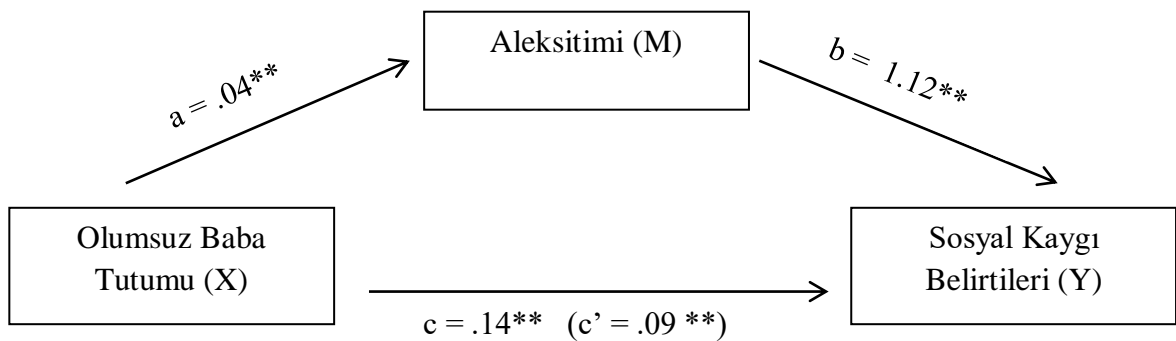
	%95 Güven Aralığı			
	b	SH	Alt Limit	Üst Limit
<b>Toplam Etki</b>	.16	.03	.10	.23*
<b>Doğrudan Etki</b>	.09	.03	.04	.15*
<b>Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki</b>	.07	.02	.04	.10*

Not. SH = Standart Hata; \*Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

### 3.5.1.2. Algılanan Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi

Algılanan olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bağımsız değişken (X) olarak YEBÖ- Baba formundan alınan toplam puan, bağımlı değişken (Y) olarak LSKÖ toplam puanı, aracı değişken (M) olarak ise TAÖ-20 toplam puanı analize sokulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, olumsuz baba tutumunun, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ( $c$  ;  $\beta = .14$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 4,68$ ,  $p < .001$ , CI [.08, .20]). Olumsuz baba tutumunun aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ( $a$  ;  $\beta = .04$ ,  $SH = .01$ ,  $t = 3,56$ ,  $p < .001$ , CI [.02, .07]). Aleksitimi aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $b$  ;  $\beta = 1.12$ ,  $SH = .11$ ,  $t = 10.06$ ,  $p < .001$ , CI [.90, 1.34]). Bununla birlikte, olumsuz baba tutumu ile aleksitimi aracı değişkeni modele beraber alındığında doğrudan etki açısından olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki azalmış fakat anlamlılığını kaybetmemiştir ( $c'$  ;  $\beta = .09$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 3,38$ ,  $p < .001$ , CI [.04, .14]) (Bkz. Şekil 4).



Şekil 4. Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Aleksitiminin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi

\*\*  $p < .001$

Bulgular, olumsuz baba tutumunun aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin (*ab*) anlamlı (nokta tahmin = .05; BCa GA [.02, .08], SH = .02) olduğunu göstermektedir (Bkz. Tablo 11). Bu doğrultuda aleksitiminin olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu ( $F_{(2,385)} = 64.47$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %25'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 15. *Olumsuz Baba Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi*

	%95 Güven Aralığı			
	<b>b</b>	<b>SH</b>	<b>Alt Limit</b>	<b>Üst Limit</b>
<b>Toplam Etki</b>	.14	.03	.08	.20*
<b>Doğrudan Etki</b>	.09	.03	.04	.14*
<b>Aleksitimi Aracılığıyla Dolaylı Etki</b>	.05	.02	.02	.08*

Not. SH = Standart Hata; \*Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

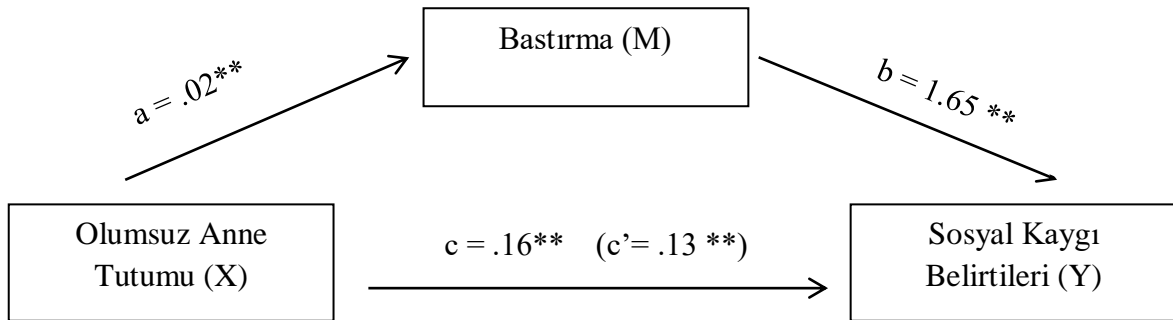
### 3.5.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne Dair Analizler

#### 3.5.2.1. Algılanan Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Algılanan olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ile anne tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı için sadece bastırma stratejisinin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Bağımsız değişken (X) olarak YEBÖ- Anne formundan alınan toplam puan, bağımlı değişken (Y) olarak LSKÖ toplam puanı, aracı değişken (M) olarak ise DDÖ-Bastırma alt boyutundan alınan toplam puan analize sokulmuştur. Yapılmış olan korelasyon

analizinde algılanan anne tutumu ile duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirilmenin ilişkili olmadığı görüldüğünden bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi analize dahil edilmemiştir.

Olumsuz anne tutumunun, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ( $c$  ;  $\beta = .16$  ,  $SH = .03$  ,  $t = 5,05$  ,  $p < .001$  ,  $CI [.10, .23]$ ). Olumsuz anne tutumunun bastırma stratejisi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ( $a$  ;  $\beta = .02$  ,  $SH = .01$  ,  $t = 3,52$  ,  $p < .001$  ,  $CI [.01, .03]$ ). Bastırma aracı değişkeninin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $b$  ;  $\beta = 1.65$  ,  $SH = .27$  ,  $t = 6.20$  ,  $p < .001$  ,  $CI [1.13, 2.17]$ ). Bununla birlikte, olumsuz anne tutumu ile bastırma aracı değişkeni modele beraber alındığında doğrudan etki açısından olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki azalmış fakat anlamlılığını kaybetmemiştir ( $c'$  ;  $\beta = .13$  ,  $SH = .03$  ,  $t = 4.12$  ,  $p < .001$  ,  $CI [.07, .19]$ ) (Bkz. Şekil 5).



Şekil 5. Olumsuz Anne Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi

\*\*  $p < .001$

Bulgular, olumsuz anne tutumunun bastırma aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin ( $ab$ ) anlamlı (nokta tahmin = .03; BCa GA [.01, .06],  $SH = .01$ ) olduğunu göstermektedir (Bkz. Tablo 12). Bu doğrultuda bastırma stratejisinin olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu ( $F(2,385)$

= 33.24,  $p < .001$ ) ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 16. *Olumsuz Anne Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi*

	%95 Güven Aralığı			
	<b>b</b>	<b>SH</b>	<b>Alt Limit</b>	<b>Üst Limit</b>
<b>Toplam Etki</b>	.16	.03	.10	.23*
<b>Doğrudan Etki</b>	.13	.03	.07	.19*
<b>Bastırma Aracılığıyla Dolaylı Etki</b>	.03	.01	.01	.06*

Not. SH = Standart Hata; \*Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

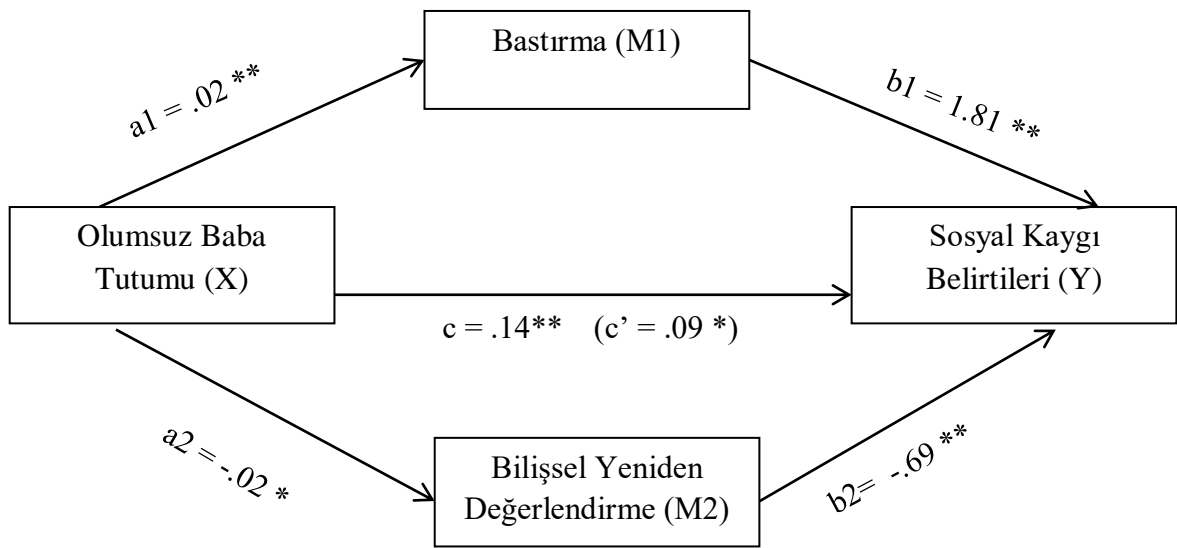
### 3.5.2.2. Algılanan Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Algılanan olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bağımsız değişken (X) olarak YEBÖ- Baba formundan alınan toplam puan, bağımlı değişken (Y) olarak LSKÖ toplam puanı, aracı değişken (M) olarak ise DDÖ - Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutlarından alınan toplam puanlar analize sokulmuştur.

Olumsuz baba tutumunun, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ( $c$  yolu;  $\beta = .14$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 4,68$ ,  $p < .001$ ,  $CI [ .08, .20 ]$ ). Olumsuz baba tutumunun aracı değişkenler olarak bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki doğrudan etkileri anlamlıdır ( $a1$ ;  $\beta = .02$ ,  $SH = .01$ ,  $t = 3,57$ ,  $p < .001$ ,  $CI [ .01, .03 ]$ ;  $a2$ ;  $\beta = -.02$ ,  $SH = .01$ ,  $t = -2,66$ ,  $p < .01$ ,  $CI [ -.04, -.01 ]$ ). Aracı değişkenlerin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde



bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarının, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $b_1$ ;  $\beta = 1.81$ ,  $SH = .26$ ,  $t = 6,82$ ,  $p < .001$ ,  $CI [1.29, 2.33]$ ;  $b_2$ ;  $\beta = -.69$ ,  $SH = .17$ ,  $t = -3.94$ ,  $p < .001$ ,  $CI [-1.03, -.34]$ ). Buna ek olarak, olumsuz baba tutumu ile aracı değişkenler modele beraber alındığında doğrudan etki açısından olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki ve anlamlılık düzeyi azalmıştır ( $c'$ ;  $\beta = .09$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 3.12$ ,  $p < .01$ ,  $CI [.03, .15]$ ) (Bkz. Şekil 6).



Şekil 6. Olumsuz Baba Tutumu ile Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin Aracı Değişken Analizi

\*\*  $p < .001$  \*  $p < .01$

Bulgular; iki aracı değişkene ait toplam dolaylı etkinin anlamlı olduğunu (nokta tahmin = .05 ; BCa GA [.02., .08],  $SH = .01$ ) göstermektedir. İki aracı değişken ayrı ayrı değerlendirildiğinde her iki alt boyutun aracılığı istatistiksel olarak anlamlıdır (bastırma; nokta tahmin = .04; BCa GA [.01, .06 ],  $SH = .01$ ; bilişsel yeniden değerlendirme; nokta tahmin = .02; BCa GA [.00, .03],  $SH = .01$  ). Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin aracı etkilerinin farkı anlamlı bulunmadığı için hangi değişkenin daha güçlü aracı etkisi olduğuna dair bir karşılaştırma yapılmamıştır (nokta tahmin = -.20; BCa GA [-.05, .01],  $SH = .01$ ) (Bkz. Tablo 13). Bu doğrultuda

bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin ayrı ayrı olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Son olarak araştırma modelinin anlamlı düzeyde olduğu ( $F(3,384) = 26.95$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 17. *Olumsuz Baba Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rollerinin Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi*

			%95 Güven Aralığı	
	b	SH	Alt Limit	Üst Limit
<b>Toplam Etki</b>	.14	.03	.08	.20*
<b>Doğrudan Etki</b>	.09	.03	.03	.15*
<b>Toplam Dolaylı Etki</b>	.05	.01	.02	.08*
<b>Bastırma Aracılığıyla Dolaylı Etki</b>	.04	.01	.01	.06*
<b>Bilişsel Yeniden Değerlendirme Aracılığıyla Dolaylı Etki</b>	.02	.01	.00	.03*
<b>Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Stratejilerinin aracı etkilerinin farkı</b>	-.20	.01	-.05	.01

Not. SH = Standart Hata; \* Anlamlı Etkiler (Güven Aralığında 0 değeri bulunmayan)

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmada algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal kaygı ilişkisinde aleksitimi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Aynı zamanda değişkenler arasındaki ilişkiler (algılanan ebeveyn tutumları, sosyal kaygı belirtileri, aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri) ve değişkenlerin sosyal kaygı belirti düzeyi düşük ve yüksek olan gruplarda farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bölümde; çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulguları alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır. Bulgular tartışıldıktan sonra son olarak araştırmanın klinik önemine, sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

#### 4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre çalışmanın değişkenleri arasında çeşitli düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu kısımda, bulunan ilişkiler alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Korelasyon analizinin ilk bulgusu; algılanan olumsuz ebeveyn (hem anne hem baba) tutumu ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle kişilerin çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişilerin genç yetişkinlikte deneyimledikleri sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen bir çok çalışma bulunmaktadır (Arrindell ve ark., 1989; Spokas ve Heimberg, 2009; Nathason, 1992; Rana, Akhtar ve Tahir, 2013). Sosyal kaygının erken yaşlarda ortaya çıktığı bilinmekle beraber (Öst, 1987); bu yaş dönemi kişinin hayatında ailelerinin hala önemli bir yer kapladığı bir zaman dilimidir (Bögels ve ark., 2001). Bögels ve arkadaşlarına (2001) göre; kişinin sosyal davranışları öğrendiği ve kendisi hakkında şemalar geliştirdiği ilk yerin aile ortamı olması nedeniyle de sosyal kaygının gelişiminde aile ve dolayısıyla

ebeveyn tutumları önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle otoriter ebeveynliğin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rana ve ark., 2013; Klonsky ve ark., 1990). Katı ve talepkar ebeveyn tutumu, çocuğun güvensizlik hissetmesine ve sosyal ortamlarda güven eksikliği yaşamasına neden olmaktadır (Rana ve ark., 2013). Bununla paralel olarak, mevcut tez çalışmasında olumsuz ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı belirtilerinin birbiriyle ilişkili değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın bir diğer bulgusu; olumsuz ebeveyn (hem anne hem baba) tutumunun aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu yönündedir. Başka bir deyişle kişilerin çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişilerin aleksitimi düzeyleri artmaktadır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren bireylerin duygularını tanıma ve sözel olarak ifade etme becerilerinin gelişmesinde aile ortamının önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Kystal, 1979; Wolff, 1977; Berenbaum ve James, 1994). Algılanan olumsuz ebeveyn tutumunun aleksitimi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu alanyazındaki çalışmalarda da tespit edilmiştir (Berenbaum ve James, 1994; Thorberg ve ark., 2010). Baumrind'in (1966) modelinde tanımladığı otoriter ebeveynlik tarzı, yetişkinlikte de artarak devam eden aleksitimi ile ilişkilendirilmiştir (Janik McErlean ve Lim, 2020). Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelen, bu ihtiyacı karşılamayan ve kendi duygularını da ifade etmeyen ebeveynler; çocuğun duygularını farkedip ifade etmesi için olumlu pekiştireç alamamasına neden olmaktadır (Wolff, 1977). Gelişimsel süreçlerinde duygularını keşfetme ve iletme konusunda cesareti kırılan çocuklar; duygu düzenleme becerilerinde azalma ve aleksitimi düzeyinde artış sergilemektedirler (Janik McErlean ve Lim, 2020). Aynı zamanda olumlu iletişimin az olduğu, duygu ifadesine izin verilmeyen ve duygusal olarak güvensiz ortamda büyüyen kişilerin aleksitimik özellikler geliştirme riskinin fazla olduğu bilinmektedir (Berenbaum ve James, 1994). Nedensel bağ kurulamasa da mevcut çalışmanın bulguları, çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz ebeveyn tutumlarının ilerleyen dönemlerde aleksitimi ile ilişkili olabileceği görüşünü desteklemektedir.

Mevcut çalışmaya göre; olumsuz ebeveyn (hem anne hem baba) tutumu ile duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır. Başka bir

deyişle kişilerin çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı kullanma sıklıkları artmaktadır. Aynı zamanda olumsuz baba tutumunun duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunurken; olumsuz anne tutumu ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ilişkili bulunmamıştır. Yani kişilerin çocukluklarında algıladıkları baba tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanma sıklıkları azalmaktadır. Genel olarak bakıldığında olumsuz ebeveyn tutumunun bastırma ile pozitif yönde, bilişsel yeniden değerlendirme ile ise negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Alanyazına bakıldığında Aka (2011) da tez çalışmasında benzer bulgulara ulaşmıştır. Ebeveynler, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Morris, Criss, Silk ve Houlberg, 2017). Ebeveyn-çocuk etkileşiminin kalitesi bağlanma ilişkisinin temelini oluşturmaktadır ve bu ilişkinin; çocuğun duyguyu deneyimlemesi, ifade etmesi ve düzenlemesinde büyük etkileri olduğu bilinmektedir (Jaffe, Gullone ve Hughes, 2010). Bu doğrultuda mevcut çalışmada kişilerin ağırlıklı olarak hangi duygu düzenleme stratejisini kullandıklarının çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumu ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, sosyal kaygı belirtileri ile aleksitimi arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır. Yani aleksitimi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Alanyazındaki birçok çalışma sosyal kaygının aleksitimi ile ilişkisini belirten mevcut çalışmanın bulgusunu desteklemektedir (Solmaz ve ark., 2000; Motan ve Gençöz, 2007; Fukunishi ve ark., 1997; Cox ve ark., 1995; Ertekin ve ark., 2015; Dalbudak ve ark., 2013; Kaur ve Kaur, 2015; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005; Evren, Evren, Dalbudak ve Çakmak, 2008). Sosyal etkileşimlerin duyguları sözel olarak sembolize etme becerisi kazanmak için bir ortam yarattığı bilinmektedir (Kauhanen ve ark., 1993). Yapılan çalışmalarda sosyal kaygı belirtilerine sahip kişilerde kaçınmaya bağlı sosyal etkileşim azalmasının aleksitimik özellikleri geliştirmeye katkısının olabileceği gibi (Solmaz ve ark., 2000); aleksitimik kişilik özelliklerine sahip kişilerin sosyalleşmede zorluk yaşayarak sosyal kaygıya daha yatkın hale gelebileceği (Dalbudak ve ark., 2013) üzerinde de durulmaktadır. Kişinin nasıl hissettiğini bilmesi; mevcut durumun doğası, bir adım sonra ne yapılacağı ve

duygularını değiştirmesi için mevcut seçenekler hakkında ek bir bilgi kaynağı sağlamaktadır (Feldman-Barrett, Gross, Conner-Christensen ve Benvenuto, 2001; akt., Turk ve ark., 2005). Mevcut çalışma kapsamında bu bilgi kaynağının sosyalleşme ve kişilerarası ilişkilerde işlevsel olabileceği dolayısıyla sosyal kaygı bozukluğu etiyojisinde önemli olduğu düşünölmektedir. Ertekin ve arkadaşları (2015) aleksitiminin sosyal kaygı bozukluğunun daha şiddetli klinik görünümu (belirtilerin daha şiddetli olması vb.) ile ilişkili olabileceğini düşünmüşlerdir. Duygularını sözel veya sembolik olarak ifade edemeyen kişilerin duygularını psikosomatik belirtiler ile gösteriyor olması (Ruesch, 1948), Ertekin ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmanın bulgusuyla paralel gözökmektedir. Yani sözel olarak ifade edilmemiş duyguların bedensel tepkiler olarak kendini göstermesiyle beraber aleksitimik kişilerin sosyal kaygının fiziksel belirtilerini daha şiddetli bir şekilde deneyimlemelerinin muhtemel olduğu düşünölmüştür.

Çalışmanın bulguları, sosyal kaygı belirtileri ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Yani kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanma sıklığı azaldıkça sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Sosyal kaygı ile bastırma stratejisi arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlıdır. Bir diğer deyişle kişinin bastırma stratejisini kullanma sıklığı arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Sosyal kaygının duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde ve bastırma ile pozitif yönde ilişkili olduğununa dair bulgu alanyazındaki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Srivastava ve ark., 2009; Sackl-Pammer ve ark., 2019; Werner ve ark., 2011; Aka ve Gençöz, 2014). Genel olarak sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin uyum sağlayıcı (adaptif) duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanırken uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullandıkları düşünölmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu; kaygı nedeniyle bireyin kişilerarası ilişkilerinin bozulduğu bir durum olarak tanımlanabilir (Alden ve Taylor, 2004). Sosyal ilişkiler karşılıklı bir duygu alışverişi iğerdiğinden sosyal alanda sağlıklı bir uyum için duygu düzenleme çok önemli bir yer tutmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995). Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier ve Samson (2017) meta-analiz çalışmalarında; sağlıklı bireylerin kaygılı bireylere kıyasla bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme becerileri gibi uyum sağlayıcı (adaptif)

stratejileri daha çok; kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi uyumsuz (maladaptif) stratejileri daha az kullandıkları bulmuşlardır. Aka ve Gençöz (2014) sosyal kaygı belirtileri için duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın kaçınma kavramı üzerinden tartışılabileceğini ifade etmişlerdir. Araştırmacılara göre; sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler kaygı uyandıran durumlardan kaçınmaya çalışırlar ve bastırma da bir kaçınma biçimi olarak değerlendirilebilir. Yüksek düzey sosyal kaygısı olan kişilerin daha az sosyal kaygıya sahip kişilere kıyasla düşüncelerini kontrol etme ve bastırma; olumlu ve olumsuz duyguların ifadesini engelleme olasılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür (Turk ve ark., 2005). Aynı zamanda sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin, davranışsal ve bilişsel stratejilerin olumsuz duygudurum durumlarını hafifletmede etkili olacağına inançları kontrol grubuna göre daha düşüktür ve bu durum da sosyal kaygı bozukluğu hastalarında daha düşük yaşam kalitesine neden olmaktadır (Sung ve ark., 2012). Mevcut çalışmanın bulguları, kişinin hangi duygu düzenleme stratejisini daha ağırlıklı olarak kullandığının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

#### **4.2. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Çalışmadaki değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla YEBÖ'nin anne ve baba formları için ayrı ayrı korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizin bulgularından bir tanesi; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile aleksitiminin duyguları tanımlamada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu şeklindedir. Yani kişinin duyguları tanımlamada ve ifade etme boyutlarında yaşadığı güçlük arttıkça kişinin deneyimlediği sosyal korku/kaygı ve kaçınma düzeyi de artmaktadır. Dalbudak ve arkadaşları (2013) bizim çalışmamızın da örneklemini olan üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında aynı sonuca ulaşmışlardır. Evren ve arkadaşları (2008) yatarak tedavi gören alkol bağımlıları ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal korku/kaygı ve kaçınma alt boyutları ile aleksitiminin “duyguları tanımlamada güçlük” alt boyutuyla yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Motan ve Gençöz'ün (2007) aleksitimi ve kaygı yakınmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri

çalışmada; duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük alt boyutu ile kaygı yakınmaları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, duygu iletişimindeki zorluk alt boyutu ile kaygı yakınmaları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar bu negatif yöndeki ilişkiyi duygu ifadesinde zorlanan kişilerin rahatsızlık verici ilişki ve ortamlardan kaçınarak kaygılarını düşürmüş olma ihtimali ile açıklamaktadırlar. Mevcut çalışmada ise sosyal korku/kaygı ile duyguları tanımlamada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda duyguları tanımlama ve söze dökmeye güçlük alt boyutlarının kaçınma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı bozukluğunun işlevsellikte ve kişilerarası ilişkilerde çok önemli sonuçlarının olduğu bilindiği üzere duygularını tanımlamakta ve söze dökmekte güçlük yaşayan kişilerin belli ortam ve durumlardan kaçınınsalar bile yüksek düzeyde sosyal kaygı deneyimlemeye devam ettikleri çalışmamızın sonuçlarında kendini göstermektedir.

Ebeveyn tutumları ve aleksitiminin alt boyutlarının ilişkisi açısından alanyazına bakıldığında; Thorberg ve arkadaşları (2010) anne ve babanın aşırı korumacı olması ile aleksitiminin duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutunun orta düzeyde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut çalışmada da anne boyutu için benzer bir sonuç bulunurken, baba boyutu için bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ülkemizde ebeveyn davranışları açısından değerlendirildiğinde annelerin babalara göre daha fazla korumacı davranmalarının bu farkı açıklayabileceği düşünülmektedir.

Ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme stratejileri açısından bakıldığında; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ve baba tutumu ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyn tutumlarını ölçen Young Ebeveynlik Ölçeği'nin “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” alt boyutunun ters kodlanan maddelerinden birkaçı “Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi” , “Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık” ve “Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık” gibi ebeveynin duygusal sıcaklığını ölçen maddelerdir. Çalışma bulgularına benzer olarak Aka (2011) çalışmasında ebeveynlerini daha sıcak olarak algılayan kişilerin daha az sıcak olarak algılayanlara göre duygu



düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanma ihtimallerinin daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Morris ve arkadaşlarına (2007) göre, ebeveyn sıcaklığı duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine olumlu katkı sağlamaktadır. Korelasyon analizinin bir bulgusu da aşırı koruyucu anne tutumu ile bastırma arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişkidir. Yani kişinin annesini aşırı koruyucu olarak algılama düzeyi arttıkça bastırma stratejisini kullanma sıklığı da artmaktadır. Aka'nın (2011) çalışmasına göre babalarını daha fazla korumacı olarak algılayan kişiler babalarını daha az korumacı olarak algılayan kişiler ile karşılaştırıldığında bir duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmayı kullanma eğilimindedirler. Aka (2011) kişinin ebeveyn kontrolünden sıyrılmak ve ebeveynin kontrol edebileceği alanları kısıtlamak amacıyla duygularını bastırmayı öğrenebileceğini ifade etmiştir. Bu çalışmanın bulguları da belirli ebeveyn tutumlarının hangi duygu düzenleme stratejisinin kullanımının tercih edileceği ile ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

Ebeveyn tutumu değişkeninin belirli alt boyutlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisi bir sonraki bölümde tartışılacaktır.

#### **4.3. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYİ AÇISINDAN FARKLILIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Çalışmadaki değişkenlerin sosyal kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılması amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Yapılan varyans analizinin sonucunda algılanan ebeveyn tutumu, aleksitimi düzeyi ve duygu düzenleme stratejilerinin düşük sosyal kaygı ve yüksek sosyal kaygı gruplarında farklılaştığı bulunmuştur.

Çalışmanın bulgularına göre; yüksek sosyal kaygı grubundakiler düşük sosyal kaygı grubundakilere göre daha çok aleksitimik özellik göstermektedirler. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Solmaz ve ark., 2000; Fukunishi ve ark., 1997; Ertekin ve ark., 2015). Mevcut çalışmanın bulguları da bireylerin aleksitimi düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri açısından farklılaştığını göstermektedir.

Aynı zamanda yüksek sosyal kaygı grubunun düşük sosyal kaygı grubuna kıyasla duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az, bastırma ise daha çok kullandıkları bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Sackl-Pammer ve ark., 2019; Werner ve ark., 2011). Sosyal kaygı grubunda klinik olmayan gruba göre bastırmanın daha yüksek olması, bastırma stratejisinin aşırı kullanımının sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisindeki olası etkilerine işaret etmektedir (Werner ve ark., 2011).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba göre çocukluklarında ebeveynlerinin (hem anne hem baba) tutumlarını daha olumsuz algıladıkları bulunmuştur. Anne boyutunun alt boyutları açısından bakıldığında yüksek sosyal kaygı grubu düşük sosyal kaygı grubuna kıyasla annelerini daha kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu, kötümser, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı olarak algılamaktadırlar. Baba boyutunun alt boyutları açısından bakıldığında ise yüksek sosyal kaygı grubu düşük sosyal kaygı grubuna kıyasla babalarını daha kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü, aşırı koruyucu, aşırı izin veren, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı olarak algıladıkları bulunmuştur.

Sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisinde ailenin önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir (Bögels ve ark., 2001). Çalışma bulguları, sosyal kaygı düzeyi farklılaşan gruplarda farklılaşan bazı ebeveynlik tutumları (hem anne hem baba boyutunda) üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bunlar; kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, cezalandırıcı ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik tutumlarıdır.

Bulgularda belirtildiği üzere algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından “küçümseyici/kusur bulucu” alt boyutu sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bir diğer deyişle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba göre çocukluklarında ebeveynlerinin (hem anne hem baba) tutumlarını daha küçümseyici/kusur bulucu algıladıkları bulunmuştur. Bu alt boyutun maddelerine bakıldığı zaman (“Beni çok eleştirirdi”, “Önemli konularda kendimden utanmama

neden oldu” , “Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı” , “Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı” , “Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış gibi hissettirdi”) yüksek sosyal kaygı grubunun ebeveynlerini daha küçümseyici/kusur bulucu olarak algılaması anlaşılır görünmektedir. Ebeveynin olumsuz değerlendirmesinin sosyal kaygının ortaya çıkmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bögels ve arkadaşlarına (2001) göre erken dönemde olumsuz geribildirimlere maruz kalmak ileride kişiyi çevreden gelen olumsuz geribildirimlere karşı aşırı duyarlı hale getirebilmektedir. Alessandri ve Lewis (1993) de çalışmalarında ebeveynin olumsuz değerlendirmelerinin varlığı ile utancın ilişkilendirilmiş olduğunu görmüşlerdir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olan katılımcıların düşük sosyal kaygı grubuna göre ebeveynlerini daha kuralcı/kalıplayıcı olarak algılaması olarak bulunmuştur. Bu alt boyutun altındaki maddelerden birkaçı “Herşey onun kurallarına uymalıydı” , “Neyin doğru neyin yanlış olduğuyla ilgili kesin ve katı kuralları vardı” , “Çok talepkardı; herşeyin onun istediği gibi olmasını isterdi” , “Herşey onun kontrolü altında olmalıydı” şeklinde sıralanabilir. Maddelerden de görüldüğü üzere kuralcı/kalıplayıcı tutum çok katı ve kontrolcü bir ebeveynlik tutumuna işaret etmektedir. Anne tarafından gösterilen aşırı kontrolün doğrudan çocuğun kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Affrunti ve Ginsburg, 2012). Affrunti ve Ginsburg’e (2012) göre aşırı kontrolcü ebeveyn tutumu çocuğa çevresinin tehlikeli ve kontrol edilemez olduğu mesajını iletebileceğinden çocuğun kaygı düzeyini doğrudan etkileyebilir. Aynı zamanda ebeveyn iyi niyetle de olsa çocuğun çevresine müdahale ettiği zaman çocuk bu ve benzeri durumlar ile başa çıkmayacağı yönünde inançlar geliştirmesinden ötürü kaygısı artabilir (Affrunti ve Ginsburg, 2012). Kişinin bu inancını yetişkinlikte de sürdürmesi ile sosyal ortamlarda ya da performans sergilemesi gereken durumlarda kaygı duyarak bu ortamlardan kaçınması beklenebilir.

Analiz sonuçlarına göre; yüksek sosyal kaygıya sahip katılımcılar düşük sosyal kaygıya sahip katılımcılara kıyasla ebeveynlerini daha fazla duygusal bakımdan yoksun bırakıcı olarak algıladıklarını bildirmişlerdir. Young Ebeveynlik Ölçeği’nin “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” alt boyutunun ters kodlanan maddelerinden birkaçı “ Beni

sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı” , “Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi” , “Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık” ve “Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık” gibi ebeveynin duygusal sıcaklığını ölçen maddelerdir. Castro ve arkadaşları (1993) duygusal sıcaklık kavramını fiziksel/sözel ebeveyn kabulü ile ebeveynin fiziksel ve mental olarak hazır bulunması bileşenleriyle açıklamışlardır. Duygusal sıcaklığın, çocuğun olumlu bir kendilik imgesi geliştirmesine yardımcı olarak sosyal kaygıya karşı koruyucu bir rol oynadığı düşünülmektedir (Klonsky ve ark., 1990). Alanyazına bakıldığında bu konuda yapılmış olan çalışmalarda sosyal kaygıya sahip kişilerin ebeveynlerini duygusal sıcaklıktan yoksun olarak değerlendirmeleri (Arrindell ve ark., 1989; Bögels ve ark., 2001; Spokas ve Heimberg, 2009) çalışmamızın bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Çalışmanın bulgularına göre; algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından “aşırı koruyucu/evhamlı” alt boyutu sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu alt boyutu ölçen maddelere bakıldığında “ Beni aşırı korurdu” , “İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı” , “Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım” gibi maddeler yer almaktadır. Maddelerden de anlaşılacağı üzere aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, çocuğun özerkliğinin engellendiği ve çevredeki deneyimlerden izole edildiği bir ebeveynlik stiline işaret etmektedir (Bögels ve ark., 2001). Çalışmanın bu bulgusu, alanyazında sosyal kaygının aşırı koruyucu/evhamlı ebeveyn tutumu ile ilişkisini bulmuş olan birçok çalışma ile desteklenmektedir (Arrindell ve ark., 1989; Spokas ve Heimberg, 2009; Bögels ve ark., 2001; Klonsky ve ark., 1990; Parker, 1979). Bu çalışmalar genel olarak; sosyal deneyimlerden izole edilen, bağımsız bir şekilde keşif yapmasına izin verilmeyen ve girişkenliği desteklenmeyen çocuğun sosyal beceriler edinemediği üzerinde durmaktadır. Ebeveynin çocuğu çeşitli yollarla (ailenin sosyal faaliyetlere katılması, çocuğu eve arkadaşlarını çağırması için teşvik etmek) sosyal olmaya teşvik etmesi; çocuğun sosyal beceriler kazanacağı fırsatlara yol açarak ve yeni sosyal durumlara maruz kalmayı arttırarak sosyal kaygı belirtileri için önleyici olabilmektedir (Bruch, 1989). Bir birey erken dönemde sosyal risklere dair kendi inançlarını ebeveynlerinin eylemlerini gözlemleyerek ve referans alarak oluşturmaktadır (Bögels ve Perotti, 2011). Ebeveynden gelen ipuçları, sosyal etkileşimin olumsuz bir

deneyim ile sonuçlanacağını öne sürerse, çocuk sosyal kaygıya sahip biri olabilir (Bögels ve Perotti, 2011). Ebeveynin aşırı koruyucu tutumunun kaygı ile ilişkilendirilmesine neden olabilecek olası bir mekanizma, çocuğa “dünyanın zararlı olduğu ve çocuğun kendini savunamayacağı için korunması gerektiği” mesajını iletmesidir (Hudson ve Rapee, 2000). Bu mesaj çocuğun sosyal durumlarla baş edemeyeceğine dair inancının oluşmasını sağlayarak kaygı duygusu için temel oluşturabilir.

Analiz sonuçlarına göre; yüksek sosyal kaygıya sahip katılımcılar düşük sosyal kaygıya sahip katılımcılara kıyasla ebeveynlerini daha fazla cezalandırıcı olarak algıladıklarını bildirmişlerdir. Bu alt boyutun maddelerinden bazıları “Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu” , “Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu” şeklinde sıralanabilir. Eleştirel ve cezalandırıcı ebeveyn tutumunun kişinin kendisiyle ilgili olumsuz inançlar oluşturmasına katkı yapabileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda ebeveynleri tarafından cezalandırıcı tutumla yetiştirilmiş kişiler hata yapmanın kabul edilemez ve felakete sonuçlanması gereken bir durum olduğunu öğrenmiş olabilirler. Bu kişiler için onaylanmama bir ceza olabilmekte ve bu nedenle bu kişilerin sosyal ortamlardan, performans göstermesi gereken alanlardan ve onaylanmamanın olası bir sonuç olabileceği durumlardan kaçınması muhtemel gözükmektedir.

Düşük ve yüksek sosyal kaygı düzeylerinde farklılaşan ebeveynlik tutumlarından hangilerinin sosyal kaygı belirtilerinin en güçlü yordayıcısı olduğunu incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda hem anne hem baba formlarında aşırı koruyucu ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı belirtilerinin en güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre bireyin kendini nasıl gördüğü ve hissettiğinden, ileride kuracağı ilişkilerine kadar bir çok konuda belirleyici olan ebeveynlik tutumlarından bireyselleşmeye izin vermeyen aşırı koruyucu tutum ve ihmalkar ebeveynlik kapsamına giren duygusal bakımdan yoksun bırakıcı tutumların sosyal kaygı belirtileri için en önemli risk faktörleri olduğu düşünülebilir.

#### **4.4. ÇALIŞMADAKİ DEĞİŞKENLERİN ARACI ROLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Alanyazında yer aldığı gibi olumsuz ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Benzer bir ilişki bu çalışma kapsamında da bulunmuştur. Bu çalışmada amaç olumsuz ebeveyn tutumunun sosyal kaygı belirtileriyle olan ilişkisinde etkili olabilecek değişkenleri incelemektir. Bu doğrultuda aleksitimi ve duygu düzenleme stratejileri değişkenlerinin bu ilişkide aracı rol oynayabilecekleri düşünülmüştür. Bu ilişkiyi anlamak için de Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Bu bölümde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisini görmek için yapılan analizden elde edilen bulgular alanyazın ışığında değerlendirilmiştir.

##### **4.4.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü**

Algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla anne ve baba için ayrı ayrı aracı değişken analizi yürütülmüştür. Yapılan aracı değişken analizinin sonucunda olumsuz ebeveyn tutumu (hem anne hem baba) ve sosyal kaygı ilişkisinde aleksitiminin aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle algılanan ebeveyn tutumunun olumsuzluğu arttıkça aleksitimi düzeyi artmakta ve sonrasında kişinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimi artmaktadır. Olumsuz ebeveyn tutumu, sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisinin bir kısmını aleksitimik özellikler üzerinden göstermektedir denilebilir.

Olumsuz ebeveyn tutumları, sosyal kaygı belirtileri ve aleksitimi birbirleriyle ilişkili değişkenlerdir. Ancak, bu çalışmada olduğu gibi algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalarda genel olarak sosyal kaygı belirtilerine sahip olan kişilerde kaçınmaya bağlı sosyal etkileşim azalmasının kişinin giderek tüm duygularını yaşamayı kısıtlayarak aleksitimik özellikler geliştirmesine katkıda bulunabileceği üzerinde durulurken (Solmaz ve ark.,

2000); aleksitimik kişilik özelliklerine sahip olan kişilerin sosyalleşmede zorluk yaşayıp sosyal ortamlarda kendilerini rahatsız hissederek sosyal kaygıya daha yatkın hale gelebileceği (Dalbudak ve ark., 2013) ile ilgili çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Mevcut çalışma aleksitimi ve sosyal kaygı belirtilerinin bu yöndeki ilişkisini de doğrulamakta ve aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygı yatkınlığının artabileceğini göstermektedir. Çalışmanın bu bulgusu, erken dönemde çocuğun duygusal gelişimini etkileyen yıkıcı ilişkilerden ve ortamlardan dolayı (örn.; olumsuz ebeveyn tutumları, duygu ifadesinin desteklenmediği aile ortamı) aleksitimik özelliklerin gelişip (Krystal, 1979; Wolff, 1977; Berenbaum ve James, 1994) duygularını tanıma ve ifade etme güçlüklerinin ileriki dönemde sosyal kaygıya yatkınlığı arttırabileceğini düşündürmektedir.

Kişinin duygularını sağlıklı bir şekilde düzenleyebilmesi ve kişilerarası ilişkilerde yol gösterici olarak kullanabilmesi için öncelikle ne hissettiğini bilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Kişinin nasıl hissettiğini bilmesi; mevcut durumun doğası, bir adım sonra ne yapılacağı ve duygularını düzenleyebilmesi için ne yapılması gerektiği hakkında kişiye yol göstermektedir (Feldman-Barrett ve ark., 2001; akt., Turk ve ark., 2005 ). Bu nedenle duyguların, sosyal ilişkileri inşa etmek ve korumak için çalışan önemli işlevlere hizmet ettiği düşünülmektedir (Zeman ve Shipman, 1998). Sonuç olarak olumsuz ebeveyn tutumlarıyla şekillenen aleksitimik özellikler nedeniyle kişilerin duyguların yol gösterici fonksiyonunu kullanamayarak sosyal ortamlarda ve kişilerarası ilişkilerde problem yaşamalarının ve sosyal kaygı belirtileri göstermeye yatkın hale gelmelerinin muhtemel olduğu düşünülmektedir.

#### **4.4.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Kaygı Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü**

Algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinin rolünü değerlendirmek amacıyla anne ve baba için ayrı ayrı aracı değişken analizi yapılmıştır. Yapılan aracı değişken analizinin sonucunda olumsuz baba tutumu ve sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın ayrı ayrı aracılık etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yani algılanan baba tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişi bastırma stratejisini daha fazla kullanmakta ve bu durum da kişinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimini arttırmaktadır. Aynı zamanda algılanan baba tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişi bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullanmakta ve bu da kişinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimini arttırmaktadır. Anne için yapılan aracı değişken analizi sonucunda ise olumsuz anne tutumu ile sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Yani algılanan anne tutumunun olumsuzluğu arttıkça kişi bastırma stratejisini daha fazla kullanmakta ve bu durum da kişinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimini arttırmaktadır.

Alanyazında bu çalışmadaki gibi algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Çalışmanın bu bulgusu, erken dönemde çocuğun duygu düzenleme becerilerini geliştirmesini engelleyen ilişkilerden dolayı (örn.; olumsuz ebeveyn tutumları) işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin gelişerek (Morris ve ark., 2007; Aka, 2011) ileriki dönemde sosyal kaygı belirtilerini ortaya çıkarabileceğini düşündürmektedir.

Aka (2011); olumlu bir ebeveyn tutumu olarak duygusal açıdan sıcak olan ebeveynlerin, kendi duygularını açıkça ifade etmenin yanı sıra çocuklarının duygularını anlamak ve ona göre davranma açısından rol model olarak çocukların durumları farklı bakış açılarından değerlendirmeyi öğrenme ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanma ihtimallerini arttırdığını belirtmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin daha olumlu duygu deneyimi, daha yakın ilişkiler ve daha fazla duyguları paylaşma eğilimi ile ilişkili olduğu (Gross, 2014) bilindiğine göre sosyal kaygı belirtileri açısından koruyucu faktör olduğu düşünülebilir. Mevcut çalışma kapsamında kişinin sosyal ortamlarda ve performans göstermesi gereken durumlarda düşünce içeriğini değiştirerek duygusunu düzenlemesinin ve durumu farklı açılardan değerlendirebilmesinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimini azaltabileceği düşünülmüştür.



Duygularını bastıran ebeveynlerin de çocuklarını duygularını ifade etmeleri yönünden teşvik etmedikleri rapor edilmektedir (Suveg, Zeman, Flannery-Schroeder ve Cassano, 2005). Duygularını ifade etmeyen ebeveynlerin çocukları duygu ifadesinin güvenli olmadığını, duyguların kontrol edilmesi gerektiğini ve duyguların ifade edilmesinin olumsuz sonuçlar doğurabileceğini öğrenmiş olabilirler. Duyguları bastırma eğiliminin; olumlu duygu deneyimlerinin azalması, yakın ilişkilerden kaçınılması ve başkalarıyla daha az olumlu ilişkilere sahip olunması gibi sonuçlara neden olduğu bilinmektedir (Gross, 2014). İşlevsel sonuçları olmayan bu duygu düzenleme stratejisinin sosyalleşmede zorluklar yaşanmasına neden olarak sosyal kaygıya olan yatkınlığı arttırabileceği düşünülmüştür.

#### **4.5. ARAŞTIRMANIN KLİNİK ÖNEMİ**

Mevcut çalışmada ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin ve duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Bu model sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında nasıl bir mekanizma işleyebileceği ile ilgili fikir vermektedir. Sosyal kaygı bozukluğunun kişilerin işlevselliğini en çok etkileyen patolojilerden birisi olması dolayısıyla; sosyal kaygı ile ilişkili olan ve sosyal kaygıya aracılık eden faktörlerin daha iyi anlaşılmasının; uygulama alanına, yapılacak müdahalelere, bu alanda çalışanlara ve vakaların izlemine katkı ve yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, sosyal kaygı belirtileri gösteren bir bireyde değerlendirilmesi gereken alanlardan bazılarına işaret ettiği düşünülmektedir. Psikolojik müdahale yapılırken; kişilerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin ve aleksitimi düzeylerinin değerlendirilip bu alanlar üzerinde çalışılmasının sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde faydalı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, duygularını daha iyi tanıma ve ayırt etme becerilerini geliştirmekten fayda görebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, geleneksel bilişsel davranışçı tekniklerine ek olarak duyguları tanımlama, ayırt etme ve iletişim becerilerinin kazandırılması için verilecek eğitimin sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip kişiler için yararlı olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme çoğunlukla çocukluk döneminde öğrenilse de doğru içgörü ve yeni öğrenme deneyimleri ile duygu düzenleme stratejileri değiştirilerek sosyal kaygı belirtilerinin önlenmesi ya da tedavi

edilebilir hale gelmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında aynı zamanda kişilerin çocukluklarında ebeveynlerinin algıladıkları tutumlarının duygu düzenleme stratejileri ve aleksitimi aracılığıyla sosyal kaygıyı yordayabileceği de bulunmuştur. Bu noktada da erken müdahale programları kapsamında ailelere etkili ve sağlıklı ebeveynlik eğitimi (özellikle kendine yeten ve bağımsız bir birey olma yönünden bireyselleşmeyi engelleyen aşırı koruyucu ve kendilik değerinin oluşumunu engelleyen duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumları ve bu ebeveynlik tutumların muhtemel sonuçları hakkında) verilerek sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesinin erken dönemde önlenmesi mümkün olabilir.

#### **4.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI ve GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) katılımcıların algıladıkları anne baba tutumlarını geriye dönük (retrospective) olarak ölçen bir ölçektir. Ölçeğin yönergesinde katılımcılardan çocukluklarındaki algıladıkları anne ve baba tutumlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların ölçeği doldururken sahip olabilecekleri hatırlama yanlılığı çocukluklarındaki anne ve baba tutumlarını tam anlamıyla doğru değerlendirmemelerine neden olmuş olabilir.

Mevcut çalışma; kesitsel bir çalışma olduğu için model ilişkisel bir şekilde açıklamaktadır, sonuçlar ile ilgili nedensel bir çıkarım yapılmamalıdır. Gelecek çalışmalarda aynı model boylamsal bir şekilde incelenirse nedensel çıkarımların da yapılabilmesi mümkün olabilmektedir.

Mevcut çalışmada öz-bildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerde yer alan soruları dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Ancak kişinin ebeveynleriyle ilgili tutumları değerlendirdikleri ölçekteki bazı soruların hassas olabilmesi nedeniyle katılımcılar bazı sorulara doğru cevap vermemiş olabilirler. Gelecek çalışmalarda algılanan ebeveyn tutumlarının ölçekler ile değil de görüşme yapılarak değerlendirilmesi ile bu sınırlılığın önüne geçmek mümkün olabilir. Aynı zamanda Young Ebeveynlik Ölçeği'nin madde sayısı (anne ve baba için 72'şer madde)

çok olduğu için ölçeğin sonlarına doğru katılımcılar yorulmuş ve dikkatlerini toplamakta güçlük çekmiş olabilirler. Bu da çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Ayrıca çalışmanın yürütüldüğü dönemde tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgınından dolayı okullarda yüz yüze eğitime ara verildiği için çalışmanın veri toplama aşaması sadece çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle katılımcıların ölçekleri doldururken akıllarına takılan bir şey olduğunda soru sorma fırsatları olmamıştır. Aynı zamanda kişiler kendi ortamlarında ölçekleri doldurdukları için araştırmacının ortam üzerinde herhangi bir kontrol şansı olmamıştır. Ölçeklerin ne kadar sürede doldurulduğu, kişinin ölçekleri doldururken tek başına olup olmadığı bilgileri alınmamıştır.

Bu çalışmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde lisans ve yüksek lisans düzeylerinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların genellikle belirli bir eğitim düzeyinde olmaları ve klinik olmayan örneklem olmaları çalışma bulgularının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmalarda genellenebilirliği arttırabilmek amacıyla farklı örneklerle çalışılması şeklinde bir öneri sunulabilir.

Alanyazında algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı ilişkisinde aleksitiminin ve duyguların düzenleme stratejilerinin aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bu konuda alanyazına bir katkı sağlayacağı düşünülmele birlikte bu ilişkileri inceleyen diğer değişkenlerin ekleneceği daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

## SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aleksitimi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolleri incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’deki üniversitelerde lisans/yüksek lisans düzeyinde eğitimi devamı eden 388 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında katılımcılara “Demografik Bilgi Formu” , “Young Ebeveynlik Ölçeği” , “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” , “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek ve araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) ve Aracı Değişken Analizi yürütülmüştür. Bu kısımda analiz bulguları; araştırmanın hipotezleri üzerinden gidilerek özetlenmiştir.

1. hipotezimiz “Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” şeklindeydi. Mevcut çalışmanın bulguları; algılanan olumsuz anne ve baba tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermiş ve bu hipotez doğrulanmıştır.

2. hipotezimiz “Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile aleksitimi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” şeklindeydi. Çalışma bulguları; olumsuz anne ve baba tutumunun aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu yönündedir ve bu hipotez desteklenmiştir.

3. hipotezimiz “Aleksitimi puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” şeklindeydi. Mevcut çalışmanın bulgularına göre, sosyal kaygı ile aleksitimi arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır. Çalışmanın bu hipotezi de doğrulanmıştır.

4. hipotezimiz “Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” idi. Mevcut çalışmaya göre; olumsuz anne ve baba tutumu ile

duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıdır. Çalışmanın bu hipotezi desteklenmiştir.

5. hipotezimiz “Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” şeklinde ifade edilmişti. Mevcut çalışma sonuçlarına göre; sosyal kaygı ile bastırma stratejisi arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlıdır ve bu hipotez doğrulanmıştır.

6. hipotezimiz “Çocukluk dönemine dair algılanan ebeveyn tutumu puanları ile duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” olarak belirtilmişti. Çalışmanın sonucunda; olumsuz baba tutumunun duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunurken; olumsuz anne tutumu ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ilişkili bulunmamıştır. Çalışmanın bu hipotezi baba boyutu için doğrulanırken anne boyutu için doğrulanmamıştır.

7. hipotezimiz “Duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanları ile sosyal kaygı belirti puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.” idi. Çalışmanın bulguları, sosyal kaygı ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir ve bu hipotez desteklenmiştir.

8. hipotezimiz “Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rol oynaması beklenmektedir.” şeklindeydi. Yapılan aracı değişken analizinin sonucunda olumsuz ebeveyn tutumu (hem anne hem baba) ve sosyal kaygı ilişkisinde aleksitiminin aracılık etkisinin olduğu bulunmuş ve bu hipotez doğrulanmıştır.

9. hipotezimiz “Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol oynaması beklenmektedir.” idi. Olumsuz anne tutumu

ile sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın aracılık etkisinin; olumsuz baba tutumu ile sosyal kaygı ilişkisinde hem bastırmanın hem de bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin aracılık etkisinin olduğu bulunmuş ve bu hipotez desteklenmiştir.

Son olarak araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda algılanan ebeveyn tutumlarının, aleksitimi düzeyinin ve kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin sosyal kaygı düzeyi farklılaşan gruplarda farklılaştığı bulunmuş ve bu bulguların alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki çeşitli düzeydeki ilişkiler alanyazındaki çalışmalar tarafından da doğrulanmaktadır. Bu araştırma kapsamında incelenmiş olan aracılık etkilerinin daha önce çalışılmamış olması nedeniyle bu araştırmanın alanyazındaki bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmanın; sosyal kaygının ortaya çıkış mekanizması ve sosyal kaygı ile ilişkili değişkenler ile ilgili sağladığı bilgiler itibarıyla uygulama alanına ve yapılacak müdahalelere yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 26* (3), 393–400.
- Affrunti, N. W., & Ginsburg, G. S. (2011). Maternal Overcontrol and Child Anxiety: The Mediating Role of Perceived Competence. *Child Psychiatry & Human Development, 43*(1), 102–112.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Aka, B.T. (2011). Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aka, B.T., & Gençöz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 159*, 529-533.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review, 24*, 857–882.
- Alessandri, S. M., & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in young children. *Sex roles, 29*, 335–343.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tam Ölçütleri Başvuru El kitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2014.
- Arrindell, W. A., Kwee, M. G. T., Methorst, G. J., van der Ende, J., Pol, E., & Moritz,

- B. J.M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in - patients. *British Journal of Psychiatry*, 155, 526-535.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- Batıgün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 105–114.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37 (4) , 887-907.
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56, 353-359.
- Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W., & Kortemme, K.-H. (1977). Is “Alexithymia” but a Social Phenomenon ? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28 (1-4), 193–198.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210.
- Bögels, S. M., Oosten, A., Muris, P., & Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 273-287.
- Bögels, S. M., & Perotti, E. C. (2010). Does Father Know Best? A Formal Model of the Paternal Influence on Childhood Social Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 20 (2), 171–181.
- Brook, C.A., & Schmidt, L.A. (2008). Social anxiety disorder: A review of



- environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4 (1), 123-143.
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical Psychology Review*, 9 (1), 37–47.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., & Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 32(1), 23-36.
- Castro, J., Toro, J., Van der Ende, J., & Arrindell, W. A. (1993). Exploring the feasibility of assessing perceived parental rearing styles in Spanish children with the EMBU. *The International Journal of Social Psychiatry*, 39 (1), 47–57.
- Chavira, D. A., Stein, M. B., & Malcarne, V. L. (2002). Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 585–598.
- Chen, X., Dong, Q., & Zhou, H. (1997). Authoritative and Authoritarian Parenting Practices and Social and School Performance in Chinese Children. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 855–873.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51 (1), 92–100.
- Cox, B. J., Swinson, R. P., Shulman, I. D., & Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive psychiatry*, 36(3), 195–198.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227–234.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Yıldırım, F. G., ve Ugurlu, H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry research*, 209 (2), 167-172.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3),

157-165.

- Dereboy, İ.F.(1990). Alesitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Durak-Batıgün, A. & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Ertekin, E., Koyuncu, A., Aslantaş-Ertekin, B. ve Özyıldırım, İ. (2015). Alexithymia in social anxiety disorder: is there a specific relationship or is it a feature of comorbid major depression? *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (2), 130-137.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E.,& Çakmak, D. (2008). Alexithymia and Personality in Relation to Social Anxiety in Male Alcohol-Dependent Inpatients. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 72-77.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O. ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 54–62.
- Freedman, M.B, & Sweet, B.S. (1954) Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection of Patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 4(4), 355-368.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.
- Fukunishi, I., Kikuchi, M., Wogan, J., & Takubo, M. (1997). Secondary alexithymia as a state reaction in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 38, 166–170.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step : a simple guide and reference*, 17.0 update. 10th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gänssicke, M. & Freyberger, H. J. (2000). The relationship between dimensions of alexithymia and dissociation. *Psychotherapy*

*And Psychosomatics, 69, 128–131.*

Greenspan, S. I., & Shanker, S. G. (2004). *The first idea: How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans*. Cambridge: Da Capo Press.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74, 224–23.*

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2, 271–299.*

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd edn., pp. 3–20). New York, NY: Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348–362.*

Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry, 43* (6), 448-455.

Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karkucak, M., & Ak, İ. (2004) Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi, 15* (3), 191-198.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 19, 214-220.*

Güleç, H., & Yenel, A. (2010). 20 maddelik toronto aleksitimi ölçeği Türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri,*

13, 108-112.

- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C., & Taylor, C. B. (1998). Linking Self-Reported Childhood Behavioral Inhibition to Adolescent Social Phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308–1316.
- Hazan C. & Shaver P.R. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52, 511-524.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Scheier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Is Alexithymia a Permanent Feature in Depressed Patients? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 303–308.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99–104.
- Hoppe K.D., & Bogen J.E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomised Patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- Hudson, J.L., & Rapee, R. M. (2000) The Origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24 (1), 102-129.
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47–59.
- Janik McErlean, A. B., & Lim, L. X. C. (2020). Relationship between Parenting Style, Alexithymia and Aggression in Emerging Adults. *Journal of Family Issues*, 41 (6), 853–874.

- Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Laksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J. ve Jarvelin, M. R. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 307–312.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social Anxiety and Positive Emotions: A Prospective Examination of a Self-Regulatory Model With Tendencies to Suppress or Express Emotions as a Moderating Variable. *Behavior Therapy*, 39 (1), 1–12.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., & Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34 (5), 330–335.
- Kaur, H., & Kaur, S. (2015). Social Anxiety in Relation to Alexithymia Among Adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 10 (2), 421-429.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321–342.
- Klonsky, B. G., Dutton, D. L., & Liebel, C. N. (1990). Developmental antecedents of private self-consciousness, public self-consciousness and social anxiety. *Genetic, Social and Psychology Monographs*, 116 (3), 273–297.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 183-212.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M.-R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42 (6), 471–476.
- Kring, A.M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi* (12. Baskı). (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi: 1997).

- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Krystal, J. H., Giller, E. L., & Cicchetti, D. V. (1986). Assessment of alexithymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness: introduction of a reliable measure. *Psychosomatic Medicine*, 48(1), 84–94.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26 (2), 83–94.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2), 133–143.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G. E. (1996). Impaired Verbal and Nonverbal Emotion Recognition in Alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 203–210.
- Lane, R. C. (2002). Anorexia, masochism, self-mutilation and autoeroticism: The spider mother. *The Psychoanalytic Review*, 1, 101-123.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5 (3-4), 379-402.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203.
- Lumley, M. A. ve Sielky, K. (2000). Alexithymia, gender, and hemispheric functioning. *Comprehensive Psychiatry*, 41 (5), 352-359.
- MacLean, P.D. (1949). Psychosomatics Disease and The “Visceral Brain”.

*Psychosomatic Medicine*, 11(6), 338-353.

- Martínez-Sánchez, F., Ato-García, M., & Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia — State or Trait? *The Spanish Journal of Psychology*, 6(1), 51-59.
- Mason, O., Platts, H. & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy*, 78 , 549–564.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1-4), 81-90.
- Mick, M. A., & Telch, M. J. (1998). Social Anxiety and History of Behavioral Inhibition in Young Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1–20.
- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2006). Is alexithymia affected by situational stress or is it a stable trait related to emotion regulation? *Personality and Individual Differences*, 40, 1399–1408.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16 (2), 361– 388.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238.
- Motan, İ., & Gençöz, T. (2007) Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333- 343.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton.
- Nemiah, J.C. (1975). Denial Revisited: Reflections on Psychosomatic Theory. *Psychotherapy Psychosomatics*, 26, 140-147.
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51 (1), 44–58.

- Öst, L. (1985). Ways of acquiring phobias and outcome of behavioral treatments. *Behav. Res. Ther.*, 23 (6), 683–689.
- Öst, L. (1987). Age of onset in different phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 223-229.
- Öst, L. ve Hughdahl, K. (1981). Acquisition of phobias and anxiety response patterns in clinic patients. *Behav Res Ther.*, 16, 439-447.
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics of agoraphobics and social phobics. *The British Journal of Psychiatry*, 135(6), 555–560.
- Parker, J. D.A., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Prkachin, G. C., Casey, C., & Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 412–417.
- Rana, S. A., Akhtar, S., & Tahir, M. A. (2013). Parenting styles and social anxiety among adolescents. *New Horizons*, 7 (2), 21-34.
- Rapee, R. M. & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24 (7), 737–767.
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality. The core problem of psychosomatic medicine. *10* (3).
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., Plener, P. ve Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13 (37).
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T., & Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population in Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1),



75–82.

- Sanson, A., Prior, M., Garino, E., Oberklaid, F., ve Sewell, J. (1987). The structure of infant temperament: Factor analysis of the Revised Infant Temperament Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 10, 97-104.
- Schafer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A.C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: a meta-analytic review. *J Youth Adolescence*, 46, 261–276.
- Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., & Testa, S. (2010). Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. *Motivation & Emotion*, 34(1), 63-72.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of “Alexithymic” Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255–262.
- Sifneos, P.E.(1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-293.
- Simha-Alpern, A. (2007). “I finally have words!” Integrating a psychodynamic psychotherapeutic approach with principles of emotional intelligence training in treating trauma survivors. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 293-313.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235- 241.
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A.(2008).Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi:Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11 (22), 17-30.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 144-152.
- Soykan, Ç., Devrimci-Özgüven, H., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.

- Spitzer, C., Brandl, S., Rose, H.-J., Nauck, M., & Freyberger, H. J. (2005). Gender-specific association of alexithymia and norepinephrine/cortisol ratios. A preliminary report. *Journal of Psychosomatic Research*, *59*(2), 73–76.
- Spokas, M., & Heimberg, R. G. (2009). Overprotective Parenting, Social Anxiety, and External Locus of Control: Cross-sectional and Longitudinal Relationships. *Cognitive Therapy and Research*, *33* (6), 543–551.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96* (4), 883–897.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, *371*, 1115– 1125.
- Stein, D.J., Lim, C.C.W., Roest, A.M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., et al. WHO World Mental Health Survey Collaborators (2017) The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, *15*, 143.
- Sung, S. C., Porter, E., Robinaugh, D. J., Marks, E. H., Marques, L. M., Otto, M. W., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2012). Mood regulation and quality of life in social anxiety disorder: an examination of generalized expectancies for negative mood regulation. *Journal of anxiety disorders*, *26* (3), 435–441.
- Suveg, C., Zeman, J., Flannery-Schroeder, E., & Cassano, M. (2005). Emotion Socialization in Families of Children With an Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *33*(2), 145–155.
- Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, *13* (25), 42-59.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*, (5. Baskı). Boston: Pearson Education, Inc.
- Taylor, G.J.(1984). Alexithymia: Concept, Measurement and Implications For Treatment. *American Journal of Psychiatry*, *141*(6), 725-732.

- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A., Bagby, R. M., & Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561–568.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26(3), 187–193.
- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion Dysregulation in Generalized Anxiety Disorder: A Comparison with Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (1), 89–106.
- Waters, E., Petters, D., & Facompre, C. (2013). Epilogue: reflections on a Special Issue of Attachment & Human Development in Mary Ainsworth's 100th year. *Attachment & Human Development*, 15(5-6), 673–681.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G. ve Gross, J.J. (2011). Assessing Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation Interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354.
- Wolff, H. H. (1977). The Contribution of the Interview Situation to the Restriction of Fantasy Life and Emotional Experience in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 58–67.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.
- Yousaf, S. (2015). The Relation between Self-esteem, Parenting Style and Social

Anxiety in Girls. *Journal of Education and Practise*, 6 (1), 140-142.

Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity.

*Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.

Zeman, J., & Shipman, K. (1998). Influence of social context on children's affect regulation: A functionalist perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22 (3), 141–165.

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

## EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans öğrencisi Elifnur Birtürk tarafından Doç. Dr. Zeynep Tüzün danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin **(duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk özellikleri)** aracı rolünü incelemektir. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan bu araştırmanın yapılması için gerekli izinler alınmıştır.

Yaklaşık 30 dakika süren bu çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılıp katılmamayı seçme hakkınız bulunmaktadır. Çalışmada sizden kimliğinizi tanımlayan hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bilimsel çalışmaya hizmet etmesi amacıyla kullanılacaktır.

Dolduracağınız ölçekler, çalışmanın amacına hizmet edecek şekilde seçilmiştir. Kişisel rahatsızlık vermeyeceği öngörülen maddeler içermektedir. Ancak çalışma esnasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz istediğiniz zaman çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahipsiniz. Gönüllü katılım formunu imzalamadan önce aklınızda herhangi bir soru olduğunda sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma hakkında bilgi almak isterseniz sonraki süreçte Doç. Dr. Zeynep Tüzün ya da Elifnur Birtürk ile iletişim kurabilirsiniz. ***Yukarıdaki açıklamayı okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katıldığımı ve istediğim anda çalışmadan ayrılmakta özgür olduğumu biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını***

**Kabul ediyorum**  **Kabul etmiyorum**

*(Formu doldurduktan sonra uygulayıcıya geri veriniz)*

Tarih:

## EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız \_\_\_\_\_

Cinsiyetiniz K\_\_\_ E\_\_\_ Diğer \_\_\_

Eğitim durumunuz İlkokul\_\_\_ Ortaokul\_\_\_ Lise\_\_\_ Üniversite\_\_\_

Yüksek Lisans/Doktora\_\_\_

Bağlı olduğunuz fakülte ve bölüm \_\_\_\_\_

Doğum yeriniz \_\_\_\_\_

Medeni durumunuz \_\_\_\_\_

Yaşadığınız yer \_\_\_\_\_

En uzun süre yaşanılan yer Köy\_\_\_ Kasaba\_\_\_ İlçe\_\_\_ Şehir\_\_\_ Büyükşehir\_\_\_

Kiminle yaşıyorsunuz? \_\_\_\_\_

Kaç kardeşsiniz? \_\_\_\_\_

Anne Sağ\_\_\_ Ölü\_\_\_ (ise kayıp tarihi \_\_\_\_\_)

Baba Sağ\_\_\_ Ölü\_\_\_ (ise kayıp tarihi \_\_\_\_\_)

Annenizin eğitim durumu: İlkokul\_\_\_ Ortaokul\_\_\_ Lise\_\_\_ Üniversite\_\_\_

Yüksek Lisans/Doktora\_\_\_

Babanızın eğitim durumu: : İlkokul\_\_\_ Ortaokul\_\_\_ Lise\_\_\_ Üniversite\_\_\_

Yüksek Lisans/Doktora\_\_\_

Anne ve Baba Evli\_\_\_ Boşanmış\_\_\_ (ise boşanma tarihi \_\_\_\_\_)

Anne ve Baba boşanmış ise boşanmadan sonra kiminle yaşadınız? \_\_\_\_\_

Anne ve Baba boşanmış ise diğer ebeveyni görme sıklığınız nedir? \_\_\_\_\_

Ailenizde psikopatoloji var mı? Hayır\_\_\_

Evet\_\_\_ (Varsa açıklayınız \_\_\_\_\_)

### EK 3. YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (YEBÖ)

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

- 1 - Tamamı ile yanlış
- 2 - Çoğunlukla yanlış
- 3 - Uyan tarafı daha fazla
- 4 - Orta derecede doğru
- 5 - Çoğunlukla doğru
- 6 - Ona tamamı ile uyuyor

#### Anne Baba

1. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. \_\_\_\_ \_\_\_\_ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.

17. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni aşırı korurdu.
18. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kendi kararlarım ya da yargılarıma güvenememe neden oldu
19. \_\_\_\_ \_\_\_\_ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni çok eleştirirdi.
22. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış gibi hissettirdi.
23. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana salakmışım ya da beceriksizmişim gibi davrandı.
27. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Benim fikrim ya da isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hep mutsuzdu ; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.



41. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. \_\_\_\_ \_\_\_\_ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Disiplinsiz bir insandı.
52. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. \_\_\_\_ \_\_\_\_ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
56. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.

66. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. \_\_\_\_ \_\_\_\_ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. \_\_\_\_ \_\_\_\_ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

### EK4. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (LSKÖ)

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.									
	<b>Korku ya da anksiyete</b> 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli				<b>Kaçınma</b> 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)				
1.Topluluk içerisinde telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3	
2.Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
3.Toplulukta yemek yemek	0	1	2	3	0	1	2	3	
4.Toplulukta içecek içmek	0	1	2	3	0	1	2	3	
5.Yönetici konumundaki biri ile konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
6.Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
7.Bir partiye / davete gitmek	0	1	2	3	0	1	2	3	
8.Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
9.Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
10.Çok iyi tanımadığımız birine telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3	
11.Çok iyi tanımadığımız biri ile yüz yüze konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
12.Yabancılarla tanışmak	0	1	2	3	0	1	2	3	
13.Genel bir tuvalette idrar yapmak	0	1	2	3	0	1	2	3	

14.Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek	0	1	2	3	0	1	2	3
15.İlgi merkezi olmak	0	1	2	3	0	1	2	3
16.Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3
17.Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek	0	1	2	3	0	1	2	3
18.Çok iyi tanımadığımız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek	0	1	2	3	0	1	2	3
19.Çok iyi tanımadığımız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak	0	1	2	3	0	1	2	3
20.Bir gruba sözlü rapor vermek	0	1	2	3	0	1	2	3
21.Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3
22.Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek	0	1	2	3	0	1	2	3
23.Bir parti / davet vermek	0	1	2	3	0	1	2	3
24.Israrcı bir satıcıyı reddetmek	0	1	2	3	0	1	2	3

## EK 5. TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

*Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.*

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her zaman
1.Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2.Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3.Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	1	2	3	4	5
4.Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5.Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6.Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7.Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8.Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9.Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10.İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11.İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12.İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13.İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her zaman
14.Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15.İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16.Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17.İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18.Sessizlik anlarında bile, kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19.Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20.Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

## EK 6. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ)

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen katılıyorum) ve 1 (Hiç katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

	1- Hiç katılmıyorum 2- Katılmıyorum 3-Biraz katılmıyorum 4- Kararsızım 5- Biraz katılıyorum 6- Katılıyorum 7- Tamamen katılıyorum						
1.Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4.Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Stresli bir durumla karşı karşıya geldiğim zaman, beni sakinleştirecek şeyleri düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7.Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8.İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9.Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 7. ETİK KOMİSYON İZNI



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : 35853172-300  
Konu : Elifnur BİRTÜRK (Etik Komisyon İzni)

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 08.10.2019 tarihli ve 12908312-300/00000804710 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Elifnur BİRTÜRK'ün Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN danışmanlığında hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 15 Ekim 2019 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır  
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU  
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 3f482d3f-26e8-4dc4-87d9-0656231f1133 kodu ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet  
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPA





## EK 8. ORJİNALLİK RAPORU



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih:08/07/2021

Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 87 sayfalık kısmına ilişkin, 08/07/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1-  Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2-  Kaynakça hariç
- 3-  Alıntılar hariç
- 4-  Alıntılar dâhil
- 5-  5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

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.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

08.07.2021

İmza

Adı Soyadı: Elifnur Birtürk

Öğrenci No: N18130156

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Doç. Dr. Zeynep Tüzün)



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

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

Date: 08/07/2021

Thesis Title : Investigation of the Mediator Role of Emotion Regulation Strategies and Alexithymia in the Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Social Anxiety Symptoms in University Students

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 08/07/2021 for the total of 87 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 16 %.

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.

08.07.2021  
Signature

Name Surname: Elifnur Birtürk  
Student No: N18130156  
Department: Psychology  
Program: Clinical Psychology Master

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

\_\_\_\_\_  
(Doç. Dr. Zeynep Tüzün)

