



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ
ARASINDA POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

M. Nur AKKESE

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDA
POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ

M. Nur AKKESE

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

KABUL VE ONAY

M. Nur Akkese tarafından hazırlanan "Ebeveyn Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü" başlıklı bu çalışma, 19.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Elif Barışkın (Danışman)



Prof. Dr. İhsan Dağ



Prof. Dr. Tulin Genoz (Başkan)

Yukarıdaki imzaların adı geçen üretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAğLAM

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

02.10.7.2019


Melahat Nur AKKESE

¹“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 metodların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette 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 Kuruluma 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, **Prof. Dr. Elif BARIŞKIN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.


Melahat Nur AKKESE

TEŞEKKÜR

Öncelikle zevkle çalışabildiğim tez konumun belirlenmesinde bana yardımcı olan, bilgi birikimi ve deneyimleriyle çalışmama katkı sağlayan, araştırma süresince sıkıntılarımı çözmemde önerileriyle beni yönlendiren saygı değer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Elif BARIŞKIN'a, lisansüstü eğitimimde emek veren, nitelikli bir psikolog olarak yetişmem için çaba gösteren, mesleğimi sevmemde bana model olan çok değerli hocalarım Prof. Dr. İhsan DAĞ'a, Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM'e, Doç. Dr. Sait ULUÇ'a, Doç. Dr. Sedat IŞIKLI'ya, Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ'ne, Dr. Öğr. Üyesi Zeynel BARAN'a, Dr. Öğr. Üyesi A. Berna AYTAÇ'a ve başta Prof. Dr. Nilhan SEZGİN olmak üzere Ankara Üniversitesi psikoloji bölümündeki değerli hocalarıma teşekkürlerimi iletmek isterim.

Eğitim hayatım başta olmak üzere tüm yaşamımda hep yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen sevgili annem ve babam Emine ve Mustafa AKKESE'ye; hayatım boyunca zevkle yapabileceğim ama her şeyden önce kendim olabileceğim psikologluk mesleğini seçmemde bana ışık tutan, yol gösteren, sevincimi hüznümü kısacası her anımı birlikte paylaştığım biricik ablam Ayten AKKESE'ye sevgilerimi sunarım...

Son olarak araştırma sürecim boyunca desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili hocalarım Dr. Ebru AKÜN ve Öğr. Gör. Fatma UÇAR BOYRAZ'a, varlıklarıyla bana iyi geldikleri için Arş. Gör. Betül KINIK'a, Psk. Sevgi BEKTAŞ'a, Psk. İrem BÜLBÜL'e, veri toplama aşamasında yardımcı oldukları için Büşra EDİS'e ve Duygu NORAL'a, katılım sağladıkları için değerli üniversite öğrencilerine ve derslerde uygulama yapmama izin veren saygı değer öğretim üyelerine teşekkür ederim...

Bu çalışmamı, *Küçüğüm*'e ithaf ediyorum...

M.Nur AKKESE

Ankara, 2019

ÖZET

AKKESE, M. Nur. *Ebeveyn Kabul-Reddi İle Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Bu araştırmanın amacı, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi ve ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif/negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisinin olup olmadığını incelemektir. Veri toplama grubunu, Ankara ve Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan ve kolay örnekleme yoluyla seçilen 18-25 yaş aralığındaki 311 katılımcı oluşturmuştur. Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere yönelik bilgi edinmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği, Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri, SPSS 20.0 programı ve PROCESS Makro v3.3 sürümü ile analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği'nden, pozitif/negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü ile istatistiksel anlamlılığı belirlemek için ise dolaylı etki yaklaşımını temel alan aracı etki analizi (Hayes, 2018) ve Bootstrapping yönteminden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, hatırlanan ebeveyn reddi ile yalnızca sosyal kaygı belirtileri, pozitif duyguları artırma ve pozitif duyguda indirim yetileri arasında beklenen yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal kaygı belirtileri ile her bir duygu düzenleme stratejisi arasında da istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada korelasyon analizi bulguları dikkate alınarak pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin aracı rolü, anne-baba boyutları temelinde incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar, çocuklukta algılanan reddedici ebeveyn tutumları ile genç yetişkinlikte bildirilen sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye bu yetilere ait toplam dolaylı etkinin kısmi aracılık ettiğine ancak özgül dolaylı etkilerin boyutlar arasında farklılaştığına işaret etmiştir. Aracı etkilerin istatistiksel açıdan anlamlılığı, Bootstrapping yöntemi sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili yazın çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Ebeveyn kabul-reddi, sosyal kaygı belirtileri, pozitif/negatif duygu düzenleme stratejileri

ABSTRACT

AKKESE, M. Nur. *The Role of Mediation of Positive and Negative Emotion Regulation Strategies Between Parental Acceptance-Rejection and Social Anxiety Indicators*, Master's Thesis, Ankara, 2019.

The purpose of this study is to examine the relationship between the variables and whether there is a mediator effect of positive and negative emotion regulation strategies in the relationship between parental acceptance-rejection and social anxiety symptoms. The data collection group consisted of 311 participants aged 18-25, who studied in various departments of Ankara and Hacettepe Universities. Personal Information Form, Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Short Form/Adult, Responses to Positive Affect Scale, Emotion Regulation Processes Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale were used to obtain information about the variables of the study. The data were analyzed via the SPSS 20.0 program and the PROCESS Macro v3.3 version. The Pearson Moment Correlation Technique was used to identify the relationship between the variables, the mediator role of positive/negative emotion regulation strategies and the statistical significance were identified via the mediator effect analysis based on indirect effect approach of Hayes (2018), and Bootstrapping method. When the results of the analysis are examined, it is seen that there are significant and expected relationships only between remembered parent rejection and social anxiety symptoms, positive emotion saving and positive emotion reduction skills. Additionally, there were statistically significant relationships between social anxiety indicators and each emotion regulation abilities. Correlation analysis findings were taken into consideration on the basis of two dimensions of parenting which is the mediating role of positive emotions saving and positive emotion reduction. The results showed that the total indirect effect of these abilities had a partial mediator role in the relationship between perceived rejection parental attitudes in childhood and the symptoms of social anxiety reported in young adulthood, but specific indirect effects were differentiated according to the dimensions. The statistical significance of the found effects was supported by the results of the Bootstrapping method. The findings were discussed in the related literature.

Keywords

Parental acceptance-rejection, social anxiety symptoms, positive/negative emotion regulation strategies

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: EBEVEYN KABUL-RED KURAMI (EKAR)	3
1.1. EBEVEYNLİĞİN SICAKLIK BOYUTU	6
1.2. EBEVEYNLİĞİN KONTROL BOYUTU	9
1.3. PSİKOLOJİK UYUM	10
1.3.1. Bağımlılık ve Savunucu Bağımsızlık	11
1.3.2. Düşmanlık ve Saldırganlık.....	13
1.3.3. Duygusal Tepkisizlik	14
1.3.4. Duygusal Tutarsızlık.....	15
1.3.5. Olumsuz Dünya Görüşü.....	16
1.3.6. Olumsuz Öz Değerlendirme	17
1.4. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ	19
1.4.1. Duygu Düzenleme Kavramı	19
1.4.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejileri	23
1.4.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejileri Modeli.....	23
1.5. SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ	28
1.5.1. Tanımı ve Genel Özellikleri	28
1.5.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Epidemiyolojik Özellikler	30
1.5.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Etiyolojik Faktörler	31

1.5.3.1. Genetik Faktörler.....	32
1.5.3.2. Ailesel Faktörler.....	34
1.5.3.3. Diğer Çevresel Faktörler	35
1.5.3.4. Bilişsel Faktörler	38
1.5.3.5. Gelişimsel Faktörler	41
1.6. EBEVEYN KABUL-REDDİ, POZİTİF İLE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	42
1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	44
1.8. ARAŞTIRMANIN AMACI, DENENCELER VE SORULAR.....	47
2. BÖLÜM: YÖNTEM	50
2.1. ÖRNEKLEM.....	50
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	52
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
2.2.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu	53
2.2.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği.....	55
2.2.4. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği	57
2.2.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	59
2.3. İŞLEM.....	60
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	60
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	62
3.1. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLAR	62
3.2.EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDA POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARI.....	64
4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	72
4.1. ALGILANAN EBEVEYN REDDİ, POZİTİF-NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI	72

4.2. EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDA POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN TARTIŞILMASI	81
4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	87
4.4. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	88
4.5. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	89
SONUÇ.....	92
KAYNAKÇA	94
EKLER.....	109
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU	109
EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ.....	111
EK 3. AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU	112
EK 4. YETİŞKİN EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ KISA FORM İÇİN ÖRNEK MADDELER/ANNE - BABA.....	116
EK 5. POZİTİF DUYGULARA VERİLEN TEPKİLER ÖLÇEĞİ.....	118
EK 6. DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ ÖLÇEĞİ	119
EK 7. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ.....	121
ÖZGEÇMİŞ.....	122

KISALTMALAR DİZİNİ

Bkz.	: Bakınız
DDÖ	: Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği
EKAR	: Ebeveyn Kabul-Reddi
EKRÖ	: Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
PDVTÖ	: Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği
SKB	: Sosyal Kaygı Bozukluğu/Belirtileri

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	9
Tablo 2. Sosyal Kaygı Bozukluğu İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	29
Tablo 3. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Etiyolojik Faktörler	32
Tablo 4. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	51
Tablo 5. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Demografik Bilgiler	52
Tablo 6. Değişkenlere Ait Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları ...	63
Tablo 7. Değişkenlere Ait Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..	63

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Pozitif Duygulara Yönelik “Genişlet-İnşa Et” Teorisi	25
Şekil 2. Test Edilmesi Planlanan Araştırma Modeli	49
Şekil 3. Test Edilen Araştırma Modeli.....	66
Şekil 4. Anne Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Pozitif Duyguda İndirim ve Pozitif Duyguları Artırma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	68
Şekil 5. Baba Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Pozitif Duyguda İndirim ve Pozitif Duyguları Artırma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	70

GİRİŞ

Tarihsel süreç içerisinde ele alındığında, psikiyatrik bozuklukların kökeni hakkında yapılan çalışmaların psikoloji biliminin ortaya çıkışına kadar dayandığı görülmektedir. Bu bağlamda aile çalışmalarında yaşanan bilimsel gelişmeler, ruhsal hastalıkların etiolojisine yönelik önemli katkılarda bulunmaktadır. Dolayısıyla yürütülen araştırmalarda aile faktörüne olan ilgi, günümüzün modern yaklaşımlarında halen etkisini sürdürmektedir. Psikoloji yazınında yer alan birçok kuram, ilk çocukluk yıllarının bireyin sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimindeki önemini vurgulamaktadır. Bir başka deyişle içinde yaşanılan aile ortamı, ilerleyen dönemlerde ortaya çıkabilecek gelişimsel, davranışsal ve ruhsal hastalık belirtilerine zemin hazırlamaktadır. Bu doğrultuda Ronald P. Rohner önerdiği “Ebeveyn Kabul-Red Kuramı” ile anne-baba tutumlarını ele almaktadır. İlgili yaklaşım, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından gösterilen kabul-red tutumlarının bireyin bilişsel, davranışsal, duygusal ve kişilik gelişimindeki sonuçlarını açıklamaktadır (Rohner, 1998). Başta anne olmak üzere bağlanma figürüyle kurulan karşılıklı sosyal etkileşim, bebeğin gerek duygu düzenleme (Abe ve Izard, 1999) gerekse sosyal beceri kazanımını sağlamaktadır. Dolayısıyla bu amaçla yapılan pek çok çalışma ebeveyn kabul-reddinin, çocuğun sosyo-duygusal işlevselliğindeki önemine işaret ederek (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012) ifade edilen ebeveyn davranışlarının, çeşitli psikopatolojilerle ilişkisini evrensel düzeyde ortaya koymaktadır (Rohner ve Britner, 2002). Örneğin, ebeveyn reddi deneyimleyen çocukların kendilerini duygusal olarak tutarsız, kaygılı ve çevredeki diğerlerinden yalıtılmış hissederek yakın ilişkiler kuramadıkları ve çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklara (depresyon, madde kullanımı, sosyal kaygı bozukluğu, kişilerarası ilişki problemleri, şizofreni vb.) sahip oldukları belirtilmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012; Rohner ve Rohner, 1980; Rohner ve Britner, 2002; Akün, 2014).

Bireyin içinde bulunduğu sosyal ortama ilişkin duygusal deneyimleri, aile unsurunun yanı sıra sahip olduğu duygu düzenleme yetilerinden de etkilenmektedir. Bu yaklaşım çerçevesinde özellikle arkadaş ilişkilerinin daha çok önem kazandığı ergenlik döneminde çocuğun duygusal yatırımı, çevresindeki diğerleri tarafından kabul edilmesine odaklanmaktadır. Ek olarak çocuğun bu gelişim aşamasında edindiği sosyal

bakış açısı, etkileşim kurduğu kişilerin düşüncelerini ve duygularını daha iyi anlamasına yardımcı olmaktadır (Abe ve Izard, 1999). Dolayısıyla bireyin önceki gelişim dönemlerinde edindiği bu beceriler, genç yetişkinlik yıllarında sergilediği sosyal ve duygusal tepkiler üzerinde önemli rol oynamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde başladığı belirtilen Sosyal Kaygı Bozukluğu, rezil olma ve utanç duymaya ilişkin sosyalleşme ve performans içeren durumlarda sürekli ve aşırı düzeyde korku yaşama olarak açıklanmaktadır (Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002). Bu bağlamda sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarına ve sosyal ortamlardan kaçındıklarına dikkat çekilmektedir. Ergenlik sürecinde görülen bu tepkiler, üniversite yaşamıyla birlikte kişilerarası bağların arttığı genç yetişkinlik dönemiyle benzerlikler göstermektedir. İlgili çalışmanın da örneklemini oluşturan katılımcıların yaş aralığını kapsayan üniversite yaşamı, bir geçiş niteliği taşımakta ve bu dönemde bireyler akademik, psikolojik, sosyal ve kültürel açıdan pek çok değişikliğe maruz kalmaktadır. Dolayısıyla kişinin sahip olduğu sosyal ve duygusal kaynakların, belirtilen değişikliklere uyum sağlamasında önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Aktarılan bilgiler doğrultusunda bu çalışma kapsamında, hatırlanan ebeveyn kabul-red tutumları ile genç yetişkinlik döneminde görülen sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif/negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikoloji alan yazını gözden geçirildiğinde, yaşamın ilk yıllarına yönelik olarak çoğunlukla anne-çocuk ilişkisine odaklanması nedeniyle baba-çocuk etkileşiminin göz ardı edildiği belirlenmiştir. Bu sebeple ilgili tez çalışması çerçevesinde ele alınan değişkenlerle baba faktörü arasındaki ilişkinin araştırılması önem kazanmıştır.

Çalışmada incelenmesi amaçlanan denenceler ve araştırma soruları göz önünde bulundurularak bu bölümde öncelikle ebeveyn kabul-red tutumları, pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileri ile sosyal kaygı belirtileri kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilecektir. Ardından ilgili yazın temelinde, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik araştırma bulguları ile çalışmanın amacı ve önemi hakkındaki bilgiler sunulacaktır.

1. BÖLÜM

EBEVEYN KABUL-RED KURAMI (EKAR)

Ebeveyn Kabul-Red (EKAR) Kuramı (Parental Acceptance-Rejection Theory-PART), 20.yüzyılda Ronald P. Rohner (1975, 1986) tarafından “ebeveyn”lerin kabul-red tutumları temel alınarak geliştirilmiştir. İlerleyen dönemlerde “Kişilerarası Kabul-Red Kuramı” (Interpersonal Acceptance-Rejection Theory-IPART) adıyla Rohner (2015) tarafından yeniden formüle edilen modelde, yaşamın herhangi bir dönemindeki bağlanma figürü tarafından gösterilen öznel (algılanan) reddedilme yaşantılarının çeşitli kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu tanım çerçevesinde bağlanma figürleri, ebeveynlerin yanı sıra kardeş, akran, öğretmen, yetişkinlikteki yakın ilişkilerde yer alan partnerler ve yaşam boyunca birey için önemli diğer kişilere işaret etmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). İlgili tez çalışması kapsamında bağlanma figürleri olarak yalnızca anne-baba tutumları ele alınmış ve bu nedenle “Ebeveyn Kabul-Red” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Ebeveyn Kabul-Red yaklaşımı, “çocukların bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimleri ile yetişkinlerin kişilik oluşumlarında ebeveyn kabul-red tutumlarının temel nedenlerini ve sonuçlarını evrensel düzeyde anlamaya ve açıklamaya çalışan bir sosyalizasyon kuramı” olarak tanımlanmaktadır (Rohner ve Rohner, 1980; Rohner, 2005; Rohner, 1975). Bir başka deyişle ilgili model, ifade edilen ebeveyn tutumlarının psikolojik, çevresel ve sürdürücü faktörlerini belirlemeye odaklanmakta ve ebeveyn kabul-red tutumları ile toplumdaki bireylerin dışavurumsal davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bakış açısı sunmaktadır (Rohner ve Rohner, 1980; Rohner ve Rohner, 1981). Bu doğrultuda çalışmanın teorik zeminini oluşturan “ebeveyn”lik kavramı, çocuğun temel bakımını üstlenen biyolojik veya evlat edinen bakımveren(ler)i olarak kavramsallaştırılmıştır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). İlgili kuram çerçevesinde üzerinde durulan odak nokta, bazı çocukların diğerlerine göre ebeveynleri tarafından reddedilme ve duygusal olarak olumsuz etkilere maruz bırakılmalarına rağmen bu durumlarla diğerlerine göre nasıl daha iyi başa çıktıklarıdır (Rohner, 1975). Vurgulanması gereken bir diğer nokta ise kabul-reddin, fenomenolojik bakış açısıyla

birey tarafından öznel olarak deneyimlenmesini veya gerçekte meydana gelmesini içermektedir. Bir başka deyişle çocuk, belirli göstergeler olmaksızın ebeveynlerinin çeşitli davranışlarını kabul edici-reddedici olarak algılamakta ya da gerçekte var olan ve bir başkası tarafından gözlenebilen bu tutumları deneyimlemektedir (Rohner ve Rohner, 1980). Bu bağlamda fenomenolojik perspektif doğrultusunda yapılan çalışmaların, daha güvenilir sonuçlar verdiği ileri sürülmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Başta Rohner olmak üzere birçok araştırmacı tarafından farklı etnik gruplardaki “normal/sağlıklı” aileler ve çocuklarla çeşitli ölçümlerden (öz-bildirim ölçekleri, görüşmeler, davranış gözlemleri vb.) ve paradigmalardan (kültürlerarası araştırma, toplum çalışmaları, deneysel araştırma, anket çalışmaları vb.) yararlanılarak yürütülen araştırmalarda, çocukların ebeveynlerini tutarlı bir şekilde “kabul edici” - “reddedici” olarak algıladıklarına ve ebeveyn kabulü ile reddinin ruh sağlığıyla ilişkisine dikkat çekilmektedir (Rohner, 1975, 1986; Rohner ve Britner, 2002). Çalışmalardan elde edilen bulgular ırk, kültür ve etnik kökene bakılmaksızın ebeveynleri tarafından kabul veya red edilen çocuk ile yetişkinlerin, benzer tutum ve davranışlar gösterdiklerine işaret etmektedir. Bu nedenle ulaşılan sonuçların farklı kültürlerle genellenebilirliği, kanıt temelli araştırmalarla da desteklenmektedir (Rohner, 1975, 1998; Rohner ve Britner, 2002).

Ebeveyn Kabul-Red kuramı kişilik, baş etme ve sosyokültürel sistemler olarak üç alt alan ayrılmakta ve bu çerçevede beş soru üzerinde durulmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre ele alınan kişilik alt alanında, algılanan ebeveyn kabul-reddinin kişilik veya psikolojik sonuçları sunularak iki genel soruya cevap aranmaktadır: (1)Farklı sosyokültürel sistemlerde, etnik gruplarda ve cinsiyette ebeveynleri veya bağlanma figürlerinden kabul ya da red algılayan çocuklar benzer şekilde mi tepki verirler? (2)Çocukluk döneminde deneyimlenen ebeveyn reddinin etkileri, ne dereceye kadar yetişkinlikte ve ileri yaşlarda kendini gösterir? (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012; Rohner ve Britner, 2002). Bu bağlamda kişilik alt alanında, önemli diğerleri veya bağlanma figürleri tarafından karşılanan olumlu duygusal tepkiler önem kazanmaktadır. Ebeveynleri tarafından bu ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocuklar duygusal ve davranışsal olarak belirli tutumlar geliştirmektedir. Bir başka deyişle çocukluk döneminde ebeveyn reddi deneyimleyen çocukların,

yaşamlarının ilerleyen yıllarında bağımlılık ve savunucu bağımsızlık, düşmanlık ve saldırganlık, duygusal tepkisizlik, duygusal tutarsızlık, olumsuz özsaygı, olumsuz öz yeterlik ve olumsuz dünya görüşü olmak üzere yedi kişilik özelliğini gösterme eğiliminde oldukları ve psikolojik uyumlarında sıkıntı yaşadıkları ifade edilmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Baş etme alt alanında “Bazı çocuk ve yetişkinler, diğerlerine göre çocukluk döneminde yaşadıkları reddedilme deneyimleriyle duygusal olarak nasıl daha etkili bir şekilde başa çıkmaktadır?” sorusu yanıtlanmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin, belirli sosyo-bilişsel yetenekleri aracılığıyla reddetme yaşantılarıyla daha etkili şekilde başa çıktıkları belirtilmektedir. İlgili boyutta “baş edici” kavramı üzerinde durularak “duygusal baş ediciler” ve “araçsal baş ediciler” şeklinde iki grup tanımlanmaktadır (Rohner ve Rohner, 1980; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Duygusal baş ediciler, yüksek oranda reddedici ailelerde yetişmelerine rağmen duygusal ve zihinsel açıdan görece daha iyi durumda olan bireyler iken araçsal baş ediciler ise duygusal ve zihinsel açıdan zarar görmüş olmakla birlikte görev yönelimli aktivitelerde (iş yerinde, okulda, yapılan mesleklerde vb.) işlevsellik düzeyleri yüksek olan kişilerdir. Burada dikkat çekilen nokta, araçsal baş edici olarak tanımlanan bireylerin aşırı derecede reddedilme deneyimlemelerine rağmen önemli düzeyde görev yetkinlikleri ve mesleki performanslarının olduğudur (Rohner, 2005). Son olarak sosyokültürel sistemler alt alanında (1)Neden bazı ebeveynler daha sıcak ve sevecen iken diğerleri soğuk, ihmal edici/reddedici ve saldırgan? ve (2)Toplum yapısı ve bireylerin davranışları ile inançları, o toplumdaki ebeveynlerin çocuklarını kabul ya da red etme eğiliminden nasıl etkilenmektedir? soruları ele alınmaktadır. Bu çerçevede birey ve toplumlar için ebeveyn kabul-reddinin öncülleri, sonuçları ve aralarındaki ilişkiler hakkında bilgi verilmektedir. Dolayısıyla ilgili modelde ebeveyn kabul-red tutumlarının, çocukların kişilik gelişimi ve davranışları üzerindeki doğrudan etkileri ile bu tutumların evrensel nedenleri incelenmektedir. Aktarılan bu bilgiden hareketle bireylerin kültürel/dinsel inançlarının, sanatsal üretimlerinin ve diğer dışavurumsal fikir ile davranışlarının çocuklukta deneyimlenen ebeveyn sevgisinden veya sevgi yoksunluğundan ileri geldiği varsayılmaktadır. Bir başka ifadeyle belirtilen bu inanç/davranışların, sosyal, duygusal ve sosyo-bilişsel açıdan ebeveyn kabul-red tutumlarının sonuçları olduğuna dikkat çekilmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Son olarak EKAR kapsamında yapılan çalışmalarda, algılanan ebeveyn kabul-reddi ile bu tutumların psikolojik etkileri arasındaki ilişkiler “kabul-red sendromu” şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Rohner, 2005). Bu doğrultuda ilgili terim, birbirini tamamlayan iki bilgiyi içermektedir: (1) Evrensel düzeyde yürütülen birçok araştırmaya göre ebeveyn kabul-reddine ilişkin algılar, dört alt boyutta (sıcaklık boyutuna karşın soğuk/duygusuz, düşmanca/saldırgan, kayıtsız/ihtimal edici ve ayrışmamış reddetme) toplanmaktadır. (2) Kişilik alt alanında ebeveyn reddi deneyimleyen bireylerin psikolojik uyumlarına yönelik belirli kişilik özellikleri tanımlanmaktadır.

1.1. EBEVEYNLIĞIN SICAKLIK BOYUTU

Gelişimsel bakış açısıyla geliştirilen Ebeveyn Kabul-Red (EKAR) Kuramı ebeveynliğin sıcaklık boyutu üzerine temellendirilmiştir (Rohner, 1986). Bu bağlamda sıcaklık boyutu, anne-baba ile çocuk arasındaki sevgi ilişkisinin niteliğiyle ilgili olarak ebeveynlerin duygularını ifade etmede kullandıkları fiziksel, sözel ve diğer sembolik davranışları tanımlar (Rohner, 2005). Hatırlanan “ebeveyn kabulü” ile “ebeveyn reddi” ise bu boyutun iki ucunu oluşturur. Her birey, çocukluğunda bakım vereni tarafından az ya da fazla düzeyde sevgi deneyimlediği için süreklilik gösteren bu boyutun herhangi bir noktasında yer almaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Kabul etme kavramı, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sıcaklığı, şefkati, bakımı, ilgiyi, beslemeyi, destek olmayı veya basitçe sevgiyi içermektedir. Bu doğrultuda anne-baba kabulünün fiziksel göstergeleri sarılma, öpme, gülümseme gibi sevmeyi, onaylamayı ve destek vermeyi işaret eden davranışları; sözel göstergeleri ise övme, iltifat etme, çocuğa şarkı söyleme/hikaye anlatma ve onun hakkında güzel şeyler söyleme gibi ifadeleri kapsamaktadır (Rohner, 2005). Kabul edici ailelerde büyüyen çocukların, bu davranışların çeşitli birleşimlerini deneyimledikleri belirtilmektedir. Rohner (1986), sıcaklık gösteren anne-babaların da zaman zaman reddedici tutumlar sergilediklerini dile getirerek bu durumun reddedici aile ortamında ebeveyn şefkatinin ve onayının hiçbir türünü hissetmeyen çocuklara kıyasla daha az olduğuna dikkat çekmektedir.

Sıcaklık boyutunun diğer ucunda yer alan reddetme kavramı ise ebeveyn ya da bakım veren tarafından sıcaklığın, şefkatin, desteğin, ilginin veya basitçe sevginin yokluğu ya da önemli ölçüde eksikliğidir. Anne-babanın gösterdiği reddedici tutumlar, çocuğu fiziksel veya duygusal olarak yaralayan birtakım davranış ve duyguları ifade etmektedir (Rohner, 1975, 2005). Bir başka deyişle reddedici ebeveynlerin çocuklarını sevmedikleri, onları bir yük olarak gördükleri, onların varlığını onaylamadıkları, oldukça soğuk ve sempatik olmayan bir tutum sergiledikleri ve olumsuz bir şekilde çocuklarını diğerleriyle kıyasladıkları belirtilmektedir (Rohner, 1975; Rohner ve Rohner, 1981). Bu bağlamda EKAR'a göre anne-babaların çocuklarını dört farklı yolla reddedebilecekleri ileri sürülmektedir (Rohner, 1975, 1986, 2005; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012; Rohner ve Rohner, 1981):

- 1. Soğuk ve Duygusuz Tutum:** Anne-babaların sergilediği soğuk ve duygusuz tutum, duygusal sıcaklığa ya da sevgiye ilişkin fiziksel (öpme, sarılma, kucaklama vb.) ve sözel (övme, iltifat etme, güzel şeyler söyleme vb.) ifadelerin yokluğunu (algılanan yokluğu) veya önemli derecede eksikliğini tanımlamaktadır.
- 2. Düşmanca ve Saldırgan Tutum:** Düşmanca tavır, ebeveynin çeşitli düşmanca duygularının (öfke, kızgınlık vb.) içsel veya duygusal tepkiler olarak çocuğa yöneltilmesiyle; saldırgan tutum ise çocuğa karşı incitici, sözel olmayan sembolik beden duruşlarıyla ifade edilen sözel (eleştirme, küçük düşürme, aşağılama, bağırma, alay etme vb.) veya fiziksel (vurma, itme, bir şeyler fırlatma vb.) saldırganlık ile ortaya çıkmaktadır. Bu noktadan hareketle çocuğa gösterilen düşmanlık; öfke, kızgınlık, nefret gibi duyguları içerirken saldırganlık ise içsel durumların davranışsal görünümüne işaret etmektedir. Ayrıca bu tutuma sahip anne-babaların, çocuklarına bakım sağlamaları konusunda oldukça sert davrandıkları ve onlara ciddi cezalar verdikleri belirtilmektedir.
- 3. Kayıtsız ve İhmal Edici Tutum:** “Kayıtsızlık”, ebeveynin ilgi eksikliğini veya çocukla gerçekten ilgilenmemesini; “ihmal” ise anne-babanın çocuğun fiziksel, eğitimsel, sosyal, duygusal ve diğer önemli ihtiyaçlarına uygun olmayan düzeyde katılımını ya da fiziksel ve duygusal olarak ebeveynin ulaşılamazlığını/tepkisizliğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda fiziksel ulaşılmazlık, anne-babanın fiziksel anlamda yokluğu; psikolojik ulaşılmazlık ise ebeveynin fiziksel olarak var olmasına rağmen

çocuğa yönelik psikolojik ulaşılmazlığı, onu ihmal ederek ihtiyaçlarını görmezden gelmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kayıtsız ve ihmal edici ebeveynlerin çocuklarıyla oldukça az zaman geçirdikleri ve onlara verdikleri sözleri sık sık unuttukları vurgulanmaktadır. Ancak bu boyut kapsamında dikkat edilmesi gereken nokta, kayıtsızlık ve ihmal edicilik arasındaki ilişkinin düşmanca ve saldırganlık arasındaki doğrudan ilişkiye benzer olmadığıdır. Bir başka deyişle, anne-baba kayıtsız olmadan birçok nedenden dolayı çocuğuna karşı ihmal edici tutumlar sergileyebilmektedir.

- 4. Ayrışmamış Reddedici Tutum:** Ebeveynlerin ihmal edici ya da saldırgan olmasına yönelik kesin göstergeler olmamasına karşın çocuğun anne-babasının onu sevmediğine, istemediğine veya onu reddettiğine ilişkin inancını açıklamaktadır. İlgili tutum üzerine odaklanan çalışmalarda, aile içerisinde objektif olarak gözlenen reddetme davranışları olmamasına rağmen çocukların ebeveynlerini reddedici olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak Rohner (1986) “*ayrışmış*” ve “*ayrışmamış*” reddetme arasındaki ayrıma dikkat çekmiştir. Bu bağlamda ayrışmış reddetme, saldırganlık veya ihmal şeklinde davranışsal olarak gözlenebilmekte ya da düşmanlık ve kayıtsızlık olarak öznel düzeyde deneyimlenebilmektedir. Diğer taraftan ayrışmamış reddetmede ise çocuk, reddedici tutumun “objektif” işaretleri olmaksızın benzer şekilde öznel olarak sevilmemeye duygusunu hissetmektedir.

Aktarılan bilgilerden hareketle ebeveyn tarafından sergilenen kabul (sıcaklık) ya da red (soğuk/duygusuz, düşmanca/saldırgan, kayıtsız/ihmal edici ve ayrışmamış reddetme) tutumlarının ebeveynlerin içsel psikolojik durumlarından kaynaklandığı ortaya konmaktadır. Diğer bir deyişle anne-babalar, çocuğu tarafından sıcakkanlı olarak nitelendirilirken aynı zamanda öfkeli, kinci, sert, sabırsız, çocuğunun ihtiyaçlarıyla ilgilenmeyen ya da onun iyi oluşu için sınırlı bakım veren bireyler olarak da algılanmaktadır. Bu bağlamda ifade edilen davranışlar gerçek ya da algılanan şekilde ve bireysel veya toplumsal düzeyde çocukların reddedilen ve sevilmeyen olarak hissetmelerine sebep olmaktadır. Nitekim ebeveyn sevgisi ve kabulünün olduğu ailelerde dahi zaman zaman incitici duygu ve davranışların yansıtılması da bu durumu destekler niteliktedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Ebeveynliğin sıcaklık boyutuna ilişkin genel bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu*

Ebeveyn Kabulü		Ebeveyn Reddi					
<i>Sıcaklık/Şefkat Tutum</i>		<i>Soğuk/Duygusuz Tutum</i>		<i>Düşmanca/Saldırgan Tutum</i>		<i>Kayıtsız/İhmal Edici Tutum</i>	<i>Ayrılmamış Reddedici Tutum</i>
<i>Fiziksel</i>	<i>Sözel</i>	<i>Fiziksel</i>	<i>Sözel</i>	<i>Fiziksel</i>	<i>Sözel</i>		
öpme, sarılma, kucaklama, okşama vb.	övgü, iltifat etme, güzel sözler söyleme vb.	öpme, sarılma, kucaklama gibi davranışların eksikliği	övgü, iltifat etme, güzel şeyler söyleme gibi sözel ifadelerin eksikliği	Vurma, tekmeleme, tırmalama, itme, çimdikleme vb.	Alay etme, küfür etme, aşağılama, düşüncesiz/ incitici şeyler söyleme vb.	Ebeveynin fiziksel ve psikolojik olarak ulaşılamaz olması ve çocuğun ihtiyaçlarına dikkat edilmemesi	Çocuğun sevilmediğini, değer verilmediğini ve ihmal edildiğini hissetmesi

* Rohner, Khaleque ve Cournoyer (2012)'den uyarlanmıştır.

1.2. EBEVEYNLİĞİN KONTROL BOYUTU

Kurama ilerleyen yıllarda eklenen ebeveynliğin kontrol boyutu, davranışsal kontrol bağlamında bir yaklaşım sunmaktadır. Bu doğrultuda kontrol boyutu, ebeveynin çocuğun davranışlarını kısıtlama ya da sınırlama derecesini (anne-babanın uyum gerektiren talimatları kullanma, talep etme ve aile içi kuralları belirleme derecesi) ve çocuğu bu yasaklama ve sınırlamalara uymaya ne kadar zorladığını ifade etmektedir (Rohner, 2005). Ancak Rohner (2005) ilgili boyut kapsamında kontrol kavramının, çocuğun sınırlama ve yasaklamalara uyması için ebeveynlerin kullandıkları yöntemleri (fiziksel ceza vb.) ifade etmediğine dikkat çekmektedir.

Ebeveynliğin kontrol boyutunda, çocuğa konulan kuralların (kısıtlama veya yasaklama) ne sıklıkta uygulandığı üzerinde durulmaktadır. Bu nedenle ilgili boyut, sıcaklık boyutuna benzer şekilde bir süreklilik göstermektedir. Dolayısıyla bir ucunda “izin verici (düşük kontrollü)”davranışların bulunduğu boyutun diğer ucunda “kısıtlayıcı” kontrol davranışları yer almaktadır. Bu doğrultuda izin verici kontrol, çocuğun davranışlarına kural koymayarak kendi yolunu bulmasına izin veren, yönlendirici olmayan anne-baba davranışlarını tanımlamaktadır. Düşük kontrollü olarak da nitelendirilen bu ebeveyn davranışları, çocuğun davranışları üzerinde oldukça az düzeyde kontrol kurulması, yalnızca onun güvenliği ve fiziksel sağlığı için gereken kuralların konularak bu kuralların uygulanması için yeterince çaba sarf edilmemesi şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca çocuğun tutumlarına yönelik ebeveyn tarafından

herhangi bir yönlendirme yapılmaması ve çocukla ilgili alınacak kararların sıklıkla çocuğun isteğine bırakılması da üzerinde durulan diğer özellikler olarak belirtilmektedir (Rohner, 2005; Rohner ve Rohner, 1981). Sürekliliğin diğer ucunda yer alan “kısıtlayıcı kontrol” ise çocuğun davranışlarını her an izleyerek katı kurallar koyan, onları manipüle eden, yönlendiren, değiştirmeye çalışan ya da ebeveyn müdahalesi olmaksızın çocuğun kararlarına, becerilerine ilişkin özerkliğini sınırlayan kısıtlayıcı ebeveyn kontrolünü ifade etmektedir. Bu yaklaşımla çocukları üzerinde yüksek kontrol sağlayan ebeveynlerin birçok durum için kurallar geliştirdikleri ve an be an onları kontrol ettikleri ileri sürülmektedir (Rohner, 2005; Rohner ve Rohner, 1981).

Ebeveyn Kabul-Red Kuramı’nda ele alınan kişilik alt alanında, ebeveyn reddinin sonuçları olarak çocuklukta veya yetişkinlikte ortaya çıkan yedi kişilik özelliği (bağımlılık ve savunucu bağımsızlık, düşmanlık ve saldırganlık, duygusal tepkisizlik, duygusal tutarsızlık, olumsuz dünya görüşü, olumsuz-öz saygı ve olumsuz-öz yeterlik) ve bu özelliklere sahip kişilerin psikolojik uyumları incelenmektedir. Aktarılan bilgidен hareketle kişilik özellikleri hakkındaki açıklamalara bir sonraki başlıkta yer verilecektir.

1.3. PSİKOLOJİK UYUM

İlgili modelin kişilik alt boyutu, evrimsel bakış açısı doğrultusunda bireylerin kendileri için önemli diğerlerinden olumlu tepki almak amacıyla kalıcı ve biyolojik temelli duygusal ihtiyaçlar geliştirdikleri görüşüne dayanmaktadır. Bu bağlamda olumlu tepki gereksinimi rahatlık, destek, bakım ve ilgi gibi unsurları içermektedir. Gelişim süreci içerisinde kişi, yetişkinliğe doğru ilerledikçe ifade edilen duygusal ihtiyaçlar daha karmaşık hale gelmekte ve bu ihtiyaçların karşılanmasında ebeveynlerin yanı sıra önemli diğerleri/diğer bağlanma figürleri (arkadaş, partner vb.) de önemli bir rol oynamaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). EKAR çerçevesinde “önemli diğeri” kavramı, bağlanma modeline benzer şekilde ele alınır. İlgili kavram, “çocuğun veya yetişkinin göreceli olarak kalıcı duygusal bağına sahip olduğu, birey için oldukça önemli ve bir başkasının yerini alamadığı kişi” olarak açıklanmaktadır (Rohner, 2005). Bu tanımla ebeveynlerin, önemli diğerleriyle paylaşılmayan ciddi bir niteliğe sahip olduklarına dikkat çekilmektedir. Bir başka ifadeyle çocuğun güvenlik gibi duygusal ve

psikolojik durumlarının, anne-babalarıyla kurdukları ilişkinin kalitesine bağlı olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle ebeveyn kabul-red tutumlarının, çocukların kişilik gelişimi üzerindeki önemi vurgulanmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Kişilik alt alanında, anne-baba başta olmak üzere önemli diğerlerinden karşılanamayan bu ihtiyaçlar sonucunda çocuğun duygusal ve davranışsal olarak belirli tutumlar geliştirdiği öne sürülmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bu bağlamda yaşamının ilk dönemlerinde ebeveyn reddi deneyimleyen çocukların, ebeveyn kabulü deneyimleyenlere göre gelişimlerinin ilerleyen yıllarında bağımlılık ve savunucu bağımsızlık, düşmanlık ve saldırganlık, duygusal tepkisizlik, duygusal tutarsızlık, olumsuz özsaygı, olumsuz öz yeterlik ve olumsuz dünya görüşü olarak yedi kişilik özelliğine önemli ölçüde yatkınlaştıkları ifade edilmektedir (Rohner ve Britner, 2002). Diğer bir deyişle bu kişilik özelliklerinin evrensel düzeyde algılanan reddedilme yaşantılarından kaynaklandığı ve bu nedenle bireylerin psikolojik uyumlarında (veya ruhsal sağlıklarında) sıkıntı yaşadıkları ileri sürülmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). “Bireyin çeşitli yaşam olaylarına ya da durumlara tepkide bulunmak için yararlandığı, içsel olarak harekete geçirilen duygusal, bilişsel, algısal ve motivasyonel yatkınlıklarının bütünü” olarak tanımlanan yedi kişilik özelliği, farklı yerlerde ve zamanlarda bir düzene ve sürekliliğe sahip olmakla birlikte geçmişteki reddedilme yaşantılarının “olumsuz ifadeleri”ni yansıtmaktadır (Rohner, 2005). Ayrıca her bir özelliğin “daha az” - “daha fazla” şeklinde bir uzantı oluşturduğu ve tüm bireylerin bu uzantıların herhangi bir yerinde konumlandığı belirtilmektedir (Rohner, 1986). Aktarılan bilgiler doğrultusunda ilgili başlığın bir sonraki bölümünde, yedi kişilik özelliği ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.3.1. Bağımlılık ve Savunucu Bağımsızlık

Reddedilme yaşantısıyla ilişkili olarak değerlendirilen bağımlılık kavramı; duygusal destek, bakım, ilgi, beslenme, onaylanma gibi davranışların bağlanma figüründen karşılanmasına yönelik içsel ve psikolojik arzu ya da isteği ifade etmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012; Rohner, 1986). Bağımlılık özelliği nedeniyle birey, diğerlerinden olumlu tepki ihtiyacını karşılamak için çeşitli tutumlar sergilemektedir.

Bu doğrultuda bakım vereni tarafından reddedilen, sıcaklık ve şefkat gibi duygusal gereksinimleri karşılanmayan, saldırgan/aşırı korumacı/ihmal edici davranılan çocuk, sevgi ve dikkat görmek amacıyla artan düzeyde çaba göstererek bağımlılık geliştirmektedir (Rohner, 1975; Rohner ve Rohner, 1980). İlgili özelliğin davranışsal göstergeleri ebeveyne sıkı sıkıya sarılmayı, dikkat çekici davranışlarda bulunmayı, ebeveynden ayrıldığında kaygı/güvensizlik yaşayarak ağlamayı, fiziksel teması ve diğer benzer davranışları içermektedir (Rohner, 1986; Rohner, 1975). Rohner (1986) yetişkinlerin bağımlılık düzeylerinin oldukça farklılaştığına ve onların arkadaş ya da aile üyelerinden karşılamak istedikleri duygusal gereksinimlerin (onaylanma, bakım, rahatlama vb.) çocuklarınkine benzer olduğuna dikkat çekmektedir.

Bağımlılık özelliği uzantının bir ucunu oluştururken diğer uçta ise bağımsızlık yer almaktadır. Bu bağlamda bağımsızlık terimi, önemli diğerlerinden olumlu tepki almak için görece daha az istek duyan veya bu ihtiyaçları yeterince karşılanan kişiler için kullanılmaktadır (Rohner, 1986; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Diğer bir ifadeyle bağımsız bireyler, belirtilen duygusal ihtiyaçları diğerlerinden karşılamak için gereksinim duymamakta ya da sıkıntılı zamanlarında arkadaşlarından veya ailelerinden yardım alma talebinde bulunmamaktadır. Dolayısıyla önemli diğerlerinden olumlu tepki alma ihtiyacının ne sıklıkta ve yoğunlukta olduğu ile ne dereceye kadar ebeveyn kabul-reddinin deneyimlendiği, bağımlılık düzeyinin belirlenmesinde önem kazanmaktadır. Örneğin duygusal anlamda sağlıklı bireylerin bu ihtiyaçlarını zaman zaman, belirli koşullarda karşıladıkları ifade edilmektedir (Rohner, 1986).

İlgili özelliğe ilişkin dikkat çekilen bir diğer nokta ise belirli bir süre sonra bağımlılık davranışlarının ortadan kalkması veya yeniden şekillenmesidir. Bu doğrultuda aşırı düzeyde reddedilme yaşantısı olan çocuk, ebeveyni tarafından kendisine model olabilecek şekilde sevilmemesi nedeniyle sevgi duygusunu yansıtmayı öğrenememektedir. Ek olarak çocuk, kendisini daha fazla duygusal acı deneyimlemekten korumak adına duygularını gizleme eğiliminde olmaktadır. Dolayısıyla zaman içerisinde onun için önemli kişilerden sevgi görmeye ilişkin çabası giderek azalmakta ve bağımlılık tepkileri ortadan kalkmaktadır. Bu nedenle aile ortamında reddedilen çocuk duygusal olarak yalnızlaşarak çevresiyle sıcak, yakın ve uzun süreli ilişkiler kuramamaktadır. Çocuk tarafından gösterilen bu savunuculuk

tutumları, bağlanma ilişkisinde sıkıntı yaşamasına sebep olmaktadır (Rohner ve Rohner, 1980). Bu bağlamda yaşamının ilk yıllarında reddedilme yaşantısı olan çocuğun ani kızgınlık ve öfke duygularını yansıttığı “karşı reddetme” sürecini başlatarak “savunucu bağımsızlık” veya “duygusal geri çekilme” durumlarına yatkınlaştığı ileri sürülmektedir. Rohner (1980), savunucu bağımsızlık/duygusal geri çekilme gösteren çocuğun bu davranışlarının altında ebeveynleriyle sıcak ve besleyici ilişkiler kurma isteği yattığını dile getirmektedir. Ancak reddedilme deneyimi sonucunda oluşan öfke, şüphe ve diğer olumsuz duyguların olumlu tepki ihtiyacını baskılaması nedeniyle çocuğun ebeveynlerini reddettiği (“Kimseye ihtiyacım yok.” vb.) vurgulanmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

1.3.2. Düşmanlık ve Saldırganlık

Ebeveyn Kabul-Red yaklaşımının kişilik alt alanında, düşmanlık-saldırganlık tutumlarının yönetimindeki psikolojik problemlerin ve diğerlerine/eşyalara gösterilen bu tavırların (düşmanlık, saldırganlık ve pasif saldırganlık) önemli göstergelerinden biri olarak reddedilme yaşantılarına dikkat çekilmektedir (Rohner, 1975; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bu doğrultuda düşmanlık, saldırganlık davranışlarının temel tetikleyicisi olan kızgınlık, öfke ve nefret duygularının hissedilmesi şeklinde açıklanırken (Rohner, 2005) başta insan olmak üzere çeşitli canlılar tarafından gösterilen saldırganlık ise kasıtlı veya kasıtsız biçimde bireyin kendisine, diğerlerine ya da eşyalara zarar verme niyeti olarak tanımlanmaktadır (Rohner, 1975). Bir başka deyişle saldırganlık, öfke veya düşmanlık duygularının davranışsal görünümünü yansıtır (Rohner, 1986). İlgili kavram fiziksel, sözel ve sembolik olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Fiziksel saldırganlık vurma, ısırma, itme, yakma gibi davranışları; sözel saldırganlık eleştirme, küçümseme, küfretme gibi kişi hakkında düşünmeden ifade edilen kaba sözleri; sembolik saldırganlık ise kabalığı ve öfkeyi içeren el, kol ve yüz hareketlerini ifade etmektedir (Rohner, 2005). Saldırganlığın bir başka türü ise pasif saldırganlıktır. Bu bağlamda pasif saldırganlık; surat asma, erteleme, pasif engelleme ve inat etme gibi saldırganlığın dolaylı dışavurumlarına işaret etmektedir (Rohner, 1986). Ancak saldırganlıktan farklı olarak pasif saldırganlık gösteren bireylerin bilinçli şekilde diğerlerine yönelik düşmanlık ifadelerini kullanmadıkları ya da kasıtlı olarak karşı tarafı

incitme amacı gütmedikleri belirtilir. Dolayısıyla bu kişilerin, saldırganlık içeren tutumlarındaki temel güdüleyici unsurun bilincinde olmadıkları vurgulanmaktadır (Rohner, 1986). Düşmanlık-saldırganlık yönetimindeki problemler ise öfkelenme, sinirlenme ve benzer duyguları tanıma, onlarla etkili bir şekilde baş etme ve onları ifade etmede yaşanan psikolojik zorluklar olarak açıklanır. Bu sıkıntılar saldırganlık olarak nitelenen fantezilerle ya da rüyalarla, saldırganlıkla endişeli bir şekilde meşgul olmayla, diğerlerine ilişkin gerçek ya da hayal edilmiş saldırganlıkla alışılmadık şekilde ilgilenmeyle sembolik biçimde kendini göstermektedir (Rohner, 2005; 1986; Rohner ve Rohner, 1980).

Aktarılan bilgiler doğrultusunda ebeveynleri tarafından duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocukların, yaşadıkları hayal kırıklığı sonucunda düşmanlık duyguları hissettikleri ve saldırganlık tepkilerinde buldukları belirtilmektedir (Rohner, 1975). Bu bağlamda yaşamının ilk yıllarında düşmanlık işaretlerini içeren ebeveyn tutumlarını model alarak büyüyen çocukların saldırganlık tepkilerinin, zaman içerisinde arttığı dile getirilmektedir. Ayrıca saldırganlığın ifadesine izin verilmeyen ortamlarda yetişen çocukların da bastırdıkları ve aşırı kontrol ettikleri bu duyguları, pasif saldırganlık şeklinde yansıttıkları öne sürülmektedir (Rohner ve Rohner, 1980).

1.3.3. Duygusal Tepkisizlik

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, diğer kişilik özelliklerine kıyasla duygusal duyarlılık ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğuna işaret etmektedir (Rohner, 1975). Bu doğrultuda duygusal duyarlılık kavramı; kişinin sempati, yakınlık, endişe gibi duygularını açıkça ifade edebilme yetisini tanımlamaktadır (Rohner, 2005). Kendiliğindenlik ile ortaya çıkan duygusal duyarlılık, bireyin diğer kişiye duygusal olarak tepki verebilmesini ve çocuğun ya da yetişkinin sıcak, samimi, kalıcı ve savunucu olmayan bağlar kurabilmesini sağlamaktadır (Rohner, 1986). Dolayısıyla duygusal duyarlılığa sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kendilerini daha yakın, özel hissettikleri ve kurdukları arkadaşlık ilişkilerinde daha az sıkıntı yaşadıkları ifade edilmektedir (Rohner, 2005). Duygusal duyarlılığın aksine duygusal tepkisizlik gösteren kişilerin ise diğer insanlardan duygusal olarak yalıtılmış ya da

kısıtlanmış hissettikleri, yalnızca savunucu ilişkiler geliştirebildikleri, spontan olamadıkları ve duygusal yakınlık göstermek ile bu ihtiyacı karşılamakta zorluk yaşadıkları belirtilmektedir (Rohner, 1986). Bir başka ifadeyle duygusal tepkisizliğe sahip bireylerin yakınlık ihtiyacı içinde olarak sosyal ve arkadaş canlısı olmalarına rağmen bu gereksinimlerini karşılayamamaları nedeniyle samimi ilişkiler kuramadıklarına ve sıcak/özel bağlar geliştiremediklerine dikkat çekilir (Rohner, 1975, 1986).

İlgili kuram çerçevesinde bireylerin duygusal olarak duyarlı veya duygusal olarak tepkisiz şeklinde tek bir uçta yer almadığı, her bireyin süreklilik içeren bir boyut üzerinde az ya da çok düzeyde tepkisellik veya duyarlılık gösterdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda Rohner'a (1975) göre ilk çocukluk yıllarında ebeveynleri tarafından duygusal yoksunluğa maruz bırakılan kişi, içinde yaşadığı sosyal çevrede sağlıklı ilişkiler kuramamakta ya da kurmak istememektedir.

1.3.4. Duygusal Tutarsızlık

Kişilik alt alanında ele alınan kişilik özelliklerinden bir diğeri, duygusal tutarlılıktır. Bu doğrultuda duygusal tutarlılık, bireyin ruh halindeki denge ya da küçük başarısızlıklara, zorluklara ve diğer stres faktörlerine duygusal olarak karşı koyabilme şeklinde açıklanır (Rohner, 2005). Diğer bir deyişle duygusal tutarlılık gösteren kişilerin endişe, gerginlik ve hayal kırıklığı gibi duygular hissetmeksizin günlük yaşamın zorluklarını tolere edebildikleri, bu koşullar altında kontrol sağlayabildikleri, temel ruh hallerinde dalgalanma yaşamadıkları ve kışkırtıldıkları ya da büyük stres deneyimledikleri durumlarda sahip oldukları duygusal dengeye hızla geri dönebildikleri ifade edilmektedir (Rohner, 1986). Reddedilme yaşantılarından dolayı psikolojik olarak zarar gören bireylerin ise sık sık, birçok duruma genellenen düzeyde, kontrol ya da tahmin edilemeyen şekilde duygusal tutarsızlıklar gösterdikleri ve kolaylıkla öfkelenmeye yatkın oldukları belirtilmektedir (Rohner, 1986; 1975). Bu bağlamda ilgili kişilik özelliğine sahip kişilerin, ebeveynleri tarafından kabul görenlere oranla ruh hallerinde canayakınlıktan düşmanlığa, mutluluktan mutsuzluğa, memnuniyetten

hoşnutsuzluğa doğru değişen ani dalgalanmalar yaşadıklarına işaret edilir (Rohner, 1975).

Özetle çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından sevilmediğini hisseden çocukların, ilerleyen yıllarda günlük yaşamın basit sıkıntıları karşısında hayal kırıklığı ya da öfke gibi duygularla tepki verdikleri ileri sürülmektedir. Ayrıca kabul tutumları deneyimleyen çocukların da zaman zaman benzer duygular yaşadıkları göz önünde bulundurularak aradaki farkın “derece”yle ilgili olduğuna ve diğer kişilik özellikleri gibi bireylerin duygusal tutarsızlık kavramında da süreklilik boyutunun herhangi bir noktasında yer aldıklarına dikkat çekilmektedir (Rohner, 1986).

1.3.5. Olumsuz Dünya Görüşü

Kişinin içinde yaşadığı dünyaya ve sahip olduğu yaşama ilişkin gerçekliği ve imgesi, başta ebeveyn kabul-red davranışları olmak üzere büyük ölçüde çocukluk dönemindeki aile ortamı tarafından şekillenmektedir (Rohner, 1986). Ek olarak çocuğun dünya hakkındaki yorumlamalarının, yaşamının ilk yıllarındaki deneyimlerin yanı sıra ilişki kurduğu diğerlerinin inandığı görüşlerden de temel aldığı ileri sürülmektedir (Rohner ve Rohner, 1980). Dolayısıyla dünya görüşü, kişinin evren, yaşam ve varlığın özüne ilişkin yaptığı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler olarak nitelendirilir (Rohner, 2005). Bu tanımlamaya göre olumlu dünya görüşüne sahip olan birey yaşamını iyi, güvenli, arkadaşça, mutluluk verici, tehdit edici olmayan ve diğer pozitif özellikler temelinde algılarken olumsuz dünya görüşüne sahip olan kişi ise içinde bulunduğu yaşamı kötü, güven vermeyen, tehdit edici, tatmin etmeyen, düşmanca, belirsizlik içeren ve birçok tehlikenin olduğu negatif özellikler bağlamında yorumlamaktadır (Rohner, 1975; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Aktarılan bilgilerden hareketle ebeveyn reddi deneyimleyen çocuk ve yetişkinlerin dünya, yaşam, kişilerarası ilişkiler ve insan doğası hakkında olumsuz görüşler geliştirmeye yatkınlaştıkları ve yaşamları boyunca onlara sıkıntı verecek düzeyde olumsuz dünya görüşüne sahip oldukları düşünülmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012; Rohner ve Rohner, 1980; Rohner, 1986).

1.3.6. Olumsuz Öz Değerlendirme (Öz Saygı ve Öz Yeterlik)

Reddedilme yaşantısıyla ilişkilendirilen son kişilik özelliği, öz değerlendirme kavramıdır. Bu bağlamda öz değerlendirme, bireyin evrensel düzeyde kendisi hakkında yaptığı yorumlamaları içerir (Rohner, 2005). Diğer bir ifadeyle bu kavram, kişinin kendisini sevmesi ve onaylamasından, değersiz hissetmesi ve kınamasına kadar uzanan bir spektrumda benliğine yönelttiği değerlendirmeleri ifade etmektedir (Rohner, 1975). Öz değerlendirme terimi, öz saygı ve öz yeterlik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Öz saygı, kişinin benlik değeriyle ilişkili yaptığı genel değerlendirmelere işaret etmektedir. Bu doğrultuda olumlu öz saygı bireyin kendini sevdiği, kendisi hakkında iyi hissettiği ve kendisini saygı değer biri olarak gördüğü durumları; olumsuz öz saygı ise kişinin kendini sevmediği veya kabul etmediği, kendini kınadığı ve değersiz biri olarak gördüğü değerlendirmeleri belirtmektedir (Rohner, 1975; 2005).

Öz değerlendirmenin bir başka bileşeni olarak ifade edilen diğer kavram ise öz yeterliktir. Bu bağlamda öz yeterlik, kişinin günlük yaşamın sıkıntıları, görev yönelimli ihtiyaçları ve talepleriyle tatmin edici şekilde baş edebilmesine yönelik yeterlilik duygusu olarak tanımlanmaktadır (Rohner, 1975; 2005). Öz saygı boyutuna benzer şekilde bu kavram da iki uçta değerlendirilmektedir. Bir uçta yer alan olumlu öz yeterlik, kişinin diğerleriyle kurduğu etkileşimde gösterdiği güveni, kendini başarılı olarak değerlendirmesini ve günlük zorluklarla yeterli düzeyde baş etmesini ifade ederken diğer uçta konumlanan olumsuz öz yeterlik ise bireyin günlük yaşamın taleplerini etkili düzeyde karşılamada kendini yetersiz ve yeteneksiz olarak algılamasına ilişkin duyguları belirtir (Rohner, 1975; 2005). Burada vurgulanan nokta, öz saygı ve öz yeterlik kavramlarının birbirleriyle yakından ilişkili olmaları nedeniyle aralarında net bir şekilde ayırım yapılamadığı ve yürütülen çalışmalarda, bu iki kavramın bir bütün olarak incelenmesi gerektiğidir (Rohner, 1975).

İlgili kuram çerçevesinde öz saygı ve öz yeterlik bileşenlerinin olumsuz yönleri üzerinde durulmaktadır. Bu yaklaşıma göre reddedilme yaşantısı olan çocuk, ebeveyni tarafından sevilmediği için kendisinin seilmeye değer olmadığını düşünmektedir. Bir başka ifadeyle onun için “önemli diğerleri/bağlanma figürleri”nin kendisine yönelik bakış açılarından benliğini değerlendirmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer,

2012). Dolayısıyla çocuk için en önemli bağlanma figürleri olan ebeveynlerinin reddedici davranışları, çocuğun kendisine ilişkin olumsuz atıflarda (“değersiz ve sevilmeyen biriyim.” vb.) bulunmasına yol açarak olumsuz öz saygının temellerini atmaktadır (Rohner, 1986). Çocuğun benliğine ilişkin olumsuz duyguları, ilerleyen yıllarda kişisel yetersizliği ve yeteneksizliği gibi kendiliğinin diğer alanlarına yönelik inançlarına da genellenir. Bu doğrultuda çocuk, yaşamındaki önemli olaylar üzerinde kontrol sağlayamadığını ve kişisel ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığını düşünerek yaptığı olumsuz değerlendirmeler sonucunda sahip olduğu yeterliğin alt seviyelerinde davranışlar sergilemektedir. Dolayısıyla içinde yaşadığı toplumun üyeleri, çocuğu daha olumsuz algılamakta ve bu yorumlar çocuğun öz saygısı ve öz yeterliğine ilişkin olumsuz inançlarını pekiştirmektedir. Zaman içerisinde bir kısır döngü halini alan bu durum, bireyin çocukluğunun yanı sıra yetişkinlik döneminde de çeşitli sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır (Rohner, 1986).

Ebeveyn Kabul-Red Kuramı’nda reddedilen bireylerin sahip oldukları bazı kişilik özelliklerinin (olumsuz dünya görüşü, olumsuz değerlendirme vb.) oluşumunda önemli bir unsur olan “zihinsel temsiller” üzerinde de durulmaktadır. Yaklaşımına göre zihinsel temsil kavramı, kişi için duygusal olarak önemli olan geçmiş ve şimdiki deneyimleri doğrultusunda kendisi, diğerleri ve yaşadığı dünya hakkındaki yorumlamaları içeren, az ya da çok düzeyde organize olan ve genellikle örtük biçimde oluşan gerçekliğe ilişkin anlayışı ifade eder (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bu bağlamda bireyin gerçeklik görüşünü etkileyen ve ondan etkilenen duygusal durumuyla birlikte zihinsel temsiller, kişilerarası ilişkiler gibi unsurlar da dahil olmak üzere bireyin yaşadığı çeşitli deneyimleri nasıl algılayacağını, yorumlayacağını ve onlara nasıl tepki vereceğini belirler (Rohner, 2005). Dolayısıyla bir kez harekete geçen çarpıtılmış zihinsel temsiller, kişinin belirli durumları, kişilerarası etkileşimleri ve yaşanan deneyimlere ilişkin bilgileri sahip olduğu bu temsillerle tutarlı şekilde aramasına/algılamasına/yorumlamasına; bu temsillerle uyumlu olmayan durumları ise zihinsel düzeyde yeniden yorumlamasına veya onlardan kaçınmasına sebep olur (Rohner, 2005; Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bu sebeple çocukluk yıllarında reddedilme yaşantıları olan çocuk ya da yetişkinlerin diğerleriyle kurdukları ilişkiler hakkında olumsuz zihinsel temsillere (öngörülemez, güvenilmez, acı verici vb.) sahip

olmaları, onlardan gelen herhangi bir bilgiye aşırı duyarlı olmalarına ve onlara güvenmekte zorluk yaşamalarına yol açar (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012).

Rohner (1975) tarafından bu konuda dikkat çekilen son nokta ise bu yedi kişilik özelliğinin, ebeveyn reddi sonucunda gelişen davranışsal ve psikolojik sıkıntıların yalnızca bir kısmına işaret etmesidir. Bir başka deyişle reddedilme yaşantılarının etkisi, kişilik ve davranışsal problemlerin yanı sıra bireyin dini inancında, sanat ve müzik gibi diğer dışavurumsal davranışlarında da kendini göstermektedir (Rohner ve Rohner, 1980).

İlgili başlığın izleyen bölümünde, çalışmanın aracı değişkeni olarak belirlenen duygu düzenleme kavramı hakkındaki bilgilere yer verilecektir.

1.4. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

1.4.1. Duygu Düzenleme Kavramı

1900lü yılların sonlarına doğru, duyguların nasıl yönetildiğine ilişkin yeni bir araştırma alanı gelişmeye başlamıştır. Yapılan çalışmaların odak noktası; uzun süreli olan, uygun olmayan bağlamda/zamanda/yoğunluk düzeyinde ya da yanlış türde ortaya çıkan duyguların, birey üzerinde olumsuz etkiler yaratması görüşüdür (Werner ve Gross, 2010; Gross ve Thompson, 2007). Dolayısıyla aktarılan bilgiyi temel alan araştırmalar, “duygu düzenleme” kavramını incelemeyi amaçlamıştır (Gross, 1998a, 2001). Duygu düzenleme, genel anlamıyla bireyin, bilinç ya da bilinçdışı düzeyde pozitif/negatif duygularını artırması, azaltması ve sürdürmesini içeren, içe veya dışa dönük duygu düzenleme süreçleri olarak tanımlanmaktadır (akt. Gross, 2002; Werner ve Gross, 2010). Bu bağlamda çeşitli psikopatolojilere sebep olan uyum bozucu duyguların düzenlenmesi, etkin düzeyde sosyal ve duygusal işlevsellik için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Farmer ve Kashdan, 2012).

Psikoloji yazını gözden geçirildiğinde, duygu düzenleme terimine ilişkin farklı açıklamaların yapıldığı dikkati çekmektedir. Örneğin, Gratz ve Roemer (2004) duygu

düzenlemeyi bir grup yetenek çerçevesinde ele almaktadır. Bu doğrultuda duygu düzenleme kavramı, (a)duyguların farkındalığı ve anlaşılması, (b)duyguların kabulü, (c)dürtüsel davranışların kontrol edilme becerisi ile olumsuz duygular deneyimlenirken arzu edilen amaca uygun davranılması, (d)kişisel amaçları ve durumsal talepleri karşılamak için duygusal tepkilerin arzu edilen şekilde ayarlanması ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin esnek bir biçimde kullanılma becerisi şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla belirtilen bu yetilerden herhangi birinin ya da hepsinin yokluğu, duygu düzenlemede güçlükler yaşandığını göstermektedir.

Bir diğer bakış açısıyla Koole (2009) duygu düzenleme stratejilerini ihtiyaç yönelimli, amaç yönelimli ve kişi yönelimli olmak üzere üç gruba ayırmaktadır. Bu bağlamda ihtiyaç yönelimli duygu düzenleme stratejileri, bireyin pozitif duyguları artırıp negatif duyguları azaltma gereksinimi temelinde hazzal ihtiyaçların doyumunun sağlanması için duyguların düzenlemesini içermektedir. İstenen haz durumunun karşılanması için açık amaçlar veya yönergeler olmadığında yararlanılan ihtiyaç odaklı stratejilerin uygun zamanlarda kullanımı, birey açısından yarar sağlarken uzun süreli kullanımı ise birey üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. İkinci grup olarak belirlenen amaç yönelimli duygu düzenleme stratejileri açıkça bir amaç, norm veya görev tarafından yönlendirilmektedir. Amaç yönelimli stratejilerden iki şekilde yararlanılmaktadır: (1)Bu stratejiler, bireyin belirli duygusal durumların yararı hakkındaki inançları doğrultusunda kullanılmaktadır. (2)Süregiden amaç, görev veya norm, ilişkili duygusal bilgi ile değişmektedir. Bir başka ifadeyle devam eden görevle ilgili olan duygusal bilgi varlığını korurken ilgili olmayan duygusal bilgi ise ortadan kalkmaktadır. Dolayısıyla amaç, görev ve normların çeşitli duygusal sonuçları olması nedeniyle amaç yönelimli duygu düzenleme stratejileri gerek hazzal doyumunu sağlayan duygusal durumları engellemekte gerekse de onların devamlılığını sağlamaktadır. Ayrıca bu duygu düzenleme grubu bilişsel yeniden değerlendirme, tepki abartma, dışa vurumlu bastırma gibi süreçleri içermektedir. Son olarak kişi yönelimli duygu düzenleme stratejileri ise bireyin ihtiyaçlarına, amaçlarına, güdülerine ve benliğinin diğer yönlerine ilişkin kişilik sisteminin bütünlüğünü korumayı amaçlamaktadır. Kişi yönelimli duygu düzenleme stratejilerinin üç özelliği bulunmaktadır: (1)Diğer iki gruptan farklı olarak bu stratejiler, bireyin işlevselliğinin tüm yönlerine odaklanır. (2)Bu stratejiler bağlama uygun şekilde

motivasyonel, bilişsel veya duygusal alt sistemler arasındaki geçişi ifade eden “bağlamsal duyarlılık” özelliğini gösterir. (3) Bu stratejiler birbirine karşı (pozitif duygulara karşı negatif duygular, bedene karşı zihin vb.) olarak kabul edilen çeşitli kişilik sistemlerinin eş güdümlü işleyişini tanımlayan “bütünlük” niteliğini yansıtmaktadır. Kontrollü nefes alıp verme, aşamalı kas gevşetme, ifade edici yazı yazma gibi teknikler bu stratejilere örnek olarak verilmektedir.

Bu konu hakkında kapsamlı bir model ileri süren Gross (1998a) ise kuramını “tepki eğilimi” kavramı üzerine temellendirmiştir. “Duygu düzenleme süreci” olarak bilinen bu kuramda, sahip olunan duygular ile bu duyguların nasıl deneyimlendiği ve ifade edildiği ele alınmaktadır. Duyguların çok boyutlu doğası nedeniyle Gross’a (1998a) göre duygu düzenleme stratejileri; davranışsal, bilişsel ve fizyolojik boyuttaki tepkilerin süresinde, başlangıç ve bitiş zamanında ya da geciktirilmesinde değişikliklere neden olmaktadır. Otomatik ya da kontrollü, bilinç veya bilinçdışı düzeyde meydana gelen duygu düzenleme süreci, (a) ortam/durum seçimi, (b) ortam/durum değişimi, (c) dikkat dağılması/yayılması, (d) bilişsel değişim ve (e) tepki modülasyonu olmak üzere beş adımda gerçekleşmektedir (Gross, 1998a). Bu bağlamda ortam/durum seçimi, kişide belirgin bir duygu uyandıran duruma girip girmemeyi ifade etmektedir. Diğer bir deyişle duyguların düzenlenmesi adına belirli ortamlara, etkinliklere ve insanlarla iletişime katılımı ya da onlardan kaçınmayı içermektedir (Gross, 2002). Sürecin ikinci adımı olarak ortam/durum değişimi, duygusal etkisini düzenlemek için bireyin bir durumu doğrudan değiştirmesi anlamına gelmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu tanımdaki “değişim” kavramıyla dış çevre veya fiziksel ortam üzerinde durularak içsel durumu ifade eden bilişsel değişimin, sürecin ilerleyen aşamasında ele alınacağı vurgulanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Ortam/durum değişiminin ardından dikkatin dağılması/yayılması aşamasında kişi, farklı yönleri olan bir durumun hangi yönüne odaklanacağını seçerken bilişsel değişim adımıyla duygusal önemini değiştirmek amacıyla bir durumu değerlendirme tarzını değiştirmektedir (Gross, 2001, 2014). Bu doğrultuda bilişsel değişim, sıklıkla duygusal tepkiyi azaltmanın yanı sıra bu tepkilerin abartılması veya duygunun değiştirilmesinde kullanılmaktadır. Dolayısıyla bireyin içinde bulunduğu duruma atfettiği kişisel anlam önem kazanarak bu duruma özgü geliştireceği deneyimsel, davranışsal ve fiziksel tepki eğilimini ciddi düzeyde

etkilemektedir (Gross, 2001). Tepki modülasyonu olarak tanımlanan bu son adım ise negatif duyguların fiziksel ve deneyimsel bileşenlerini azaltmak amacıyla egzersiz yapmayı, alkol-sigara-ilaç vb. kullanmayı ya da duyguları dışavuran davranışları düzenlemeyi içermektedir (Gross, 2014). Aktarılan bilgiler temelinde süreç yaklaşımının, duyguların düzenlenmesine ilişkin nedenleri, sonuçları, ve altında yatan mekanizmaları anlamaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmakta (Werner ve Gross, 2010) ve bu sürecin ilk dört basamağı ile son basamağı arasında öncül-odaklı ve tepki-odaklı duygu düzenleme stratejileri şeklinde bir ayırım yapılmaktadır. Öncül-odaklı stratejiler, tepki eğilimleri aktive olmadan önce davranışsal ve fiziksel tepkileri değiştiren stratejileri; tepki-odaklı stratejiler ise duygu oluşumundan sonra verilen tepkiyi kontrol etmek amacıyla kullanılan stratejileri ifade etmektedir (Gross, 1998b, 2001). Bir başka deyişle bu iki tür strateji arasındaki zamanlama farkı, duygu düzenlemenin farklı sonuçlarını açıklamaktadır. Ayrıca öncül-odaklı stratejiler grubunda yer alan “yeniden değerlendirme”, duygusal etkilerini azaltacak şekilde duyguları harekete geçiren bir durumu yeniden değerlendirmeyi tanımlarken tepki-odaklı stratejiler grubunda bulunan “bastırma” ise bireyin devamlılık gösteren duygu ifadesine ilişkin davranışları bastırıldığı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla yeniden değerlendirme deneyimsel, fiziksel ve psikolojik tepkilerin azalmasını, bastırma ise duygu deneyimini tamamen değiştirmede için psikolojik aktivasyonun artmasını sağlamaktadır (Gross, 2001). Sonuç olarak bu model çerçevesinde açıklanan duygu düzenleme süreci davranışsal, deneyimsel ve psikolojik tepkilere yol açarak bilişsel, duygusal ve sosyal sonuçların gelişmesine neden olmaktadır (Gross, 1999, 2002).

Sunulan bilgiler doğrultusunda duygular ve duygu düzenleme stratejileri üzerine çeşitli çalışmaların yapıldığı ve ilgili kavramlara yönelik farklı açıklamaların ileri sürüldüğü görülmektedir. Ancak son dönemlerde yürütülen araştırmalarda, pozitif duyguların da ele alınması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Bu nedenle tez çalışması kapsamında, negatif ve pozitif duygu düzenleme stratejilerinin bir arada incelenmesi amaçlanmaktadır. İzleyen alt başlıkta, bu duygu düzenleme stratejilerine ilişkin bilgilere yer verilecektir.

1.4.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejileri

Duyguların düzenlenmesi yeteneği, yaşanan duygusal deneyimlerin ardından istenen duygu duruma ve uyumsal sonuçlara ulaşmayı sağlayan “değişimi” ifade etmektedir (Lopes, Salovey, Coté ve Beers, 2005). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin temel amacının, bireyin negatif duygu deneyimini azaltırken pozitif duygu deneyimini artırmak olduğuna işaret etmektedir (Larsen, 2000; Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Ancak alan yazın gözden geçirildiğinde bu konuya ilişkin sınırlı sayıda çalışma yürütüldüğü ve çoğunlukla negatif duygulara odaklanıldığı belirlenmektedir. Örneğin, pozitif ve negatif duyguların detaylı olarak araştırılması gerektiğini vurgulayan Gross (2002), bu duyguları bastırma ve yeniden değerlendirme stratejileri kapsamında incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre yeniden değerlendirme stratejisini sıklıkla kullanan kişilerin, deneyimledikleri negatif duygular azalırken pozitif duygularının arttığı; bastırma stratejisini kullanan bireylerin ise hem negatif hem de pozitif duygu deneyimlerinin azaldığı gözlenmiştir (Gross ve John, 2003; Gross, 2002). Bir başka deyişle yalnızca bu stratejilerin neden olduğu sonuçlar üzerinde durulmuş, pozitif ve negatif duygular hakkında ayrıntılı bilgiye yer verilmemiştir. Fakat pozitif ve negatif duyguların deneyimlenme ve ifade edilmesiyle ortaya çıkan etkilerden (yakın ilişki kurma, iyi oluş vb.) (Gross ve John, 2003) dolayı bu duyguların düzenlenmesi hakkında çalışmalar yapılması önem arz etmektedir.

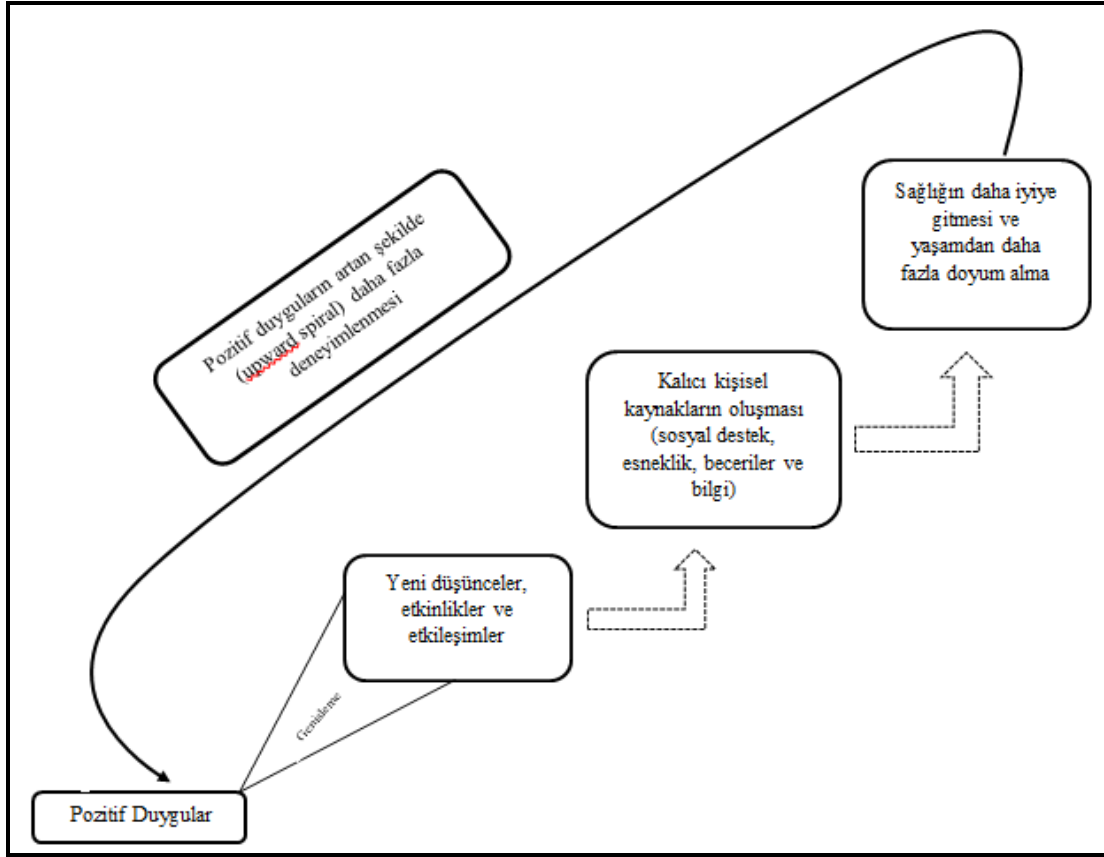
1.4.2.1. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejileri Modeli

Pozitif duygulara ve onların işlevlerine dikkat çeken Barbara L. Fredrickson (1998), geliştirdiği kuramsal modelde negatif duygulara neden daha fazla önem verildiğini açıklamıştır. Diğer bir ifadeyle Fredrickson (2004), belirli sebeplerden dolayı tarihsel süreç içerisinde pozitif duyguları ele alan kısıtlı sayıda araştırma yürütüldüğünü dile getirmiştir. Bu nedenlerden birisi, ruhsal problemlere ilişkin tedavilerde geleneksel yaklaşımların negatif duygulara vurgu yapmasıdır. Aşırı düzeyde, uzun süre ya da içerikle uyuşmayan şekilde deneyimlenen negatif duygular, bireyler ve toplumlar için çeşitli psikolojik sıkıntılara yol açmaktadır. Negatif duygulara benzer şekilde bu tarz

nitelikler gösteren pozitif duyguların da bazı rahatsızlıklara neden olmasına karşın yapılan çalışmalarda negatif duyguların incelenmesi daha fazla ön plana çıkmıştır. İleri sürülen nedenlerden bir diğeri, pozitif ve negatif duyguların birbirlerinden farklı özelliklere sahip olmalarıdır (Fredrickson, 2003). Örneğin, pozitif duyguların çalışılması daha zordur, bu duygular nispeten daha az sayıdadır ve birbirlerinden kolaylıkla ayırt edilemedikleri için bireyler yaşadıkları deneyimler arasında belirgin farklılıklar hissedememektedir. Ek olarak negatif duygular, evrensel düzeyde belirli yüz ifadeleriyle tanımlanırken pozitif duygular, çeşitli yüz ifadeleriyle nitelendirilememektedir. Ayrıca negatif duygular, otonomik sinir sistemini aktive ederek birçok tepkiye yol açarken pozitif duygular ise bu tip etkiler oluşturmamaktadır. Dolayısıyla sunulan bu nedenlerden hareketle geçmiş yıllardan günümüze kadar negatif duyguları temel alan modeller giderek yaygınlaşmış ve pozitif duygulara daha az odaklanılmıştır.

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla birlikte göz ardı edilen pozitif duyguların önemi vurgulanmaya başlanmış ve bu duygular, gelişimin göstergeleri ya da optimal düzeydeki iyilik haline katkı sağlayan faktörlerden biri olarak kabul edilmiştir (Fredrickson, 2001). Fredrickson (2008) tarafından öne sürülen “*Genişlet ve İnşa Et*” (Şekil 1) adlı modelde, pozitif duyguların yapısına, işlevlerine ve uyumsal önemine dikkat çekilerek kendine özgü etkileri ele alınmaktadır (Fredrickson ve Cohn, 2008; Fredrickson, 1998, 2001). Bu yaklaşım bağlamında pozitif duygular (neşe, hoşnutluk, sevgi, ilgi vb.), kısa ömürlü olmalarına rağmen bireylerin anlık düşünce-eylem repertuarına ilişkin dikkat, biliş ve davranış alanlarının kapsamını genişleterek kalıcı kişisel kaynaklar (fiziksel, entelektüel, sosyal, psikolojik vb.) oluşturmaktadır (Fredrickson, 1998, 2001). Ek olarak bu model, “*belirli davranış eğilimlerine (specific action tendencies)*” dayalı geleneksel modellerle karşılaştırılarak evrimsel bakış açısıyla geliştirilmiştir. Bu yaklaşımların temel kavramı olan davranışsal eğilimler, sıklıkla negatif duygular bağlamında incelenirken Fredrickson (2000) yaptığı çalışmalarla bu görüşün aksine pozitif duyguların da belirli davranış eğilimleriyle ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda pozitif duygular için ifade edilen davranış eğilimlerinin daha belirsiz olmaları (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000), negatif duygularla ilişkili olanlara kıyasla daha zor tanımlanmaları ve temelde bilişsel

düzyeydeki değişikliklere yol açmaları nedeniyle Fredrickson (2000), davranış eğilimi yerine “*düşünce-davranış eğilimi (thought-action tendencies)*” kavramının kullanılmasını önermiştir.



Şekil 1. Pozitif Duygulara Yönelik “Genişlet-İnşa Et” Teorisi
(Fredrickson ve Cohn, 2008, sf. 783)

Geleneksel yaklaşımlara göre belirli davranış eğilimleriyle, kişinin anlık düşünce-eylem repertuarı daralarak özgül tepkiler (kaçma, saldırma vb.) gelişmektedir. Negatif duygular tarafından harekete geçirilen bu eylemler, bireyin yaşamını tehdit eden durumların varlığında (Fredrickson ve ark., 2000) yaşanan fizyolojik değişimlerle dolaylı ya da doğrudan fayda sağlayan hızlı ve kesin tepkilerin verilmesine yol açmaktadır. Bu davranışlar ataların yaşamlarını koruması adına en iyi düzeyde işlev gördükleri için evrensel perspektifte büyük önem arz etmektedir. Karşıt olarak pozitif duygular, yaşamı tehdit eden bir içeriğe sahip değildir. Bu nedenle pozitif duyguların deneyimlenmesi sırasında bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını daraltan hızlı ve kesin eylemlere ihtiyaç duyulmamakta, aksine bu duygular tamamlayıcı etkiler

göstererek kişinin çok sayıda farklı düşünce ve davranışlar geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Fredrickson, 1998). Bu düşünce-davranış eğilimlerinin her biri (araştırmak, zihinde canlandırmak, bütünleştirmek, hoşlanmak vb.), bireyin alışagelmiş düşünme ya da tepki verme tarzının pozitif duygular tarafından genişletilmesiyle yeni bir görünüm kazanmaktadır (Fredrickson, 1998, 2000). Dolayısıyla Fredrickson'a (2003) göre pozitif ve negatif duygular, birey için farklı işlevlere hizmet etmektedir. Negatif duygular tehdit edici durumlar karşısında hızlı, anlık, dolaylı ya da doğrudan faydalar sağlarken pozitif duygular ise geliştirilen kişisel kaynaklar sayesinde gelecekteki tehdit durumunun varlığında dolaylı ve uzun dönemli etkilerle yaşamda kalmaya yardımcı olarak bu tehditlerle baş etmeyi sağlamaktadır. Nitekim yürütülen bilişsel ve davranışsal deneyler de bu düşünceyi destekler niteliktedir (Fredrickson, 2001; Fredrickson ve ark., 2000).

Evrimsel zemine dayandırılarak açıklanan bu kuramsal modelde, günümüze uygun şekilde uyarlanan bilgilere de yer verilmektedir. Diğer bir ifadeyle uyumsal yararlılardan ziyade pozitif duyguların modern yaşamdaki çoklu amaçlara hizmet etmeleri ele alınmaktadır. Bu doğrultuda, geliştirilen kişisel kaynaklarla birlikte pozitif duygular bireylerin öznel iyi-oluşlarına, fiziksel sağlıklarını korumalarına ve gelecekteki ya da şimdiki sıkıntılara karşı psikolojik esneklik kazanmalarına katkı sağlamakta, artan pozitif duygu deneyimi ile negatif duygularla baş etme becerilerini geliştirmekte (Fredrickson, 2000) ve kişilerin çevreleriyle kurdukları iletişim sonucunda çeşitli etkinliklere katılımlarını sağlayarak içinde yaşadıkları topluma uyum göstermelerine yardımcı olmaktadır (Fredrickson, 2004).

Fredrickson (1998) tarafından geliştirilen bu yaklaşım çerçevesinde pozitif ve negatif duygular arasındaki tamamlayıcılık, negatif duyguların düzenlenmesine yönelik bazı çıkarımlara da işaret etmektedir (Fredrickson ve ark., 2000). Bu bağlamda pozitif duyguların vurgulanan önemli bir işlevi, negatif duygular üzerindeki etkileridir. “*Bozma hipotezi (undoing effect)*” olarak adlandırılan bu etkiye göre pozitif duygular, negatif duyguların kalıcı olumsuz etkileri üzerinde “bozucu” işlev görerek sağlığın korunmasına ve psikolojik dayanıklılığa katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 1998, 2001). Bir başka deyişle negatif duygular tarafından daraltılan anlık düşünce-eylem repertuarı, aynı zamanda pozitif duygular tarafından genişletildiği için bu duyguların negatif

duygular üzerinde düzenleyici etkileri olduğu belirtilmektedir (Fredrickson, 2004). Bu konu hakkında Fredrickson ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan deneysel çalışmalar, pozitif duyguların deneyimlenmesi durumunda negatif duyguların yol açtığı kardiyovasküler tepkilerin azaldığına işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle negatif duygularla harekete geçirilerek bedeni belirli davranış eğilimlerine hazırlayan kardiyovasküler sistem, pozitif duyguların bilişsel düzeyde genişletici etki göstermesiyle bedensel işlevler için uygun seviyedeki denge haline geri dönmektedir. Dolayısıyla pozitif duygular, hem negatif duyguların kalıcı etkilerini azaltmakta hem de bu duygularla meydana gelen belirli eylemler için gerekli fizyolojik ve psikolojik hazırlık süreci üzerinde bozucu etkiye sebep olmaktadır (Fredrickson, 2001, 2003, 2004; Fredrickson ve ark., 2000).

Bu araştırmaların ardından Fredrickson ve Joiner (2002) bir başka deneysel çalışmada, pozitif duygular ile genişleyen dikkat ve biliş sistemlerinin birbirlerini karşılıklı olarak geliştirip geliştirmediklerini test etmişlerdir. Elde edilen sonuçlar, düzenli olarak pozitif duygu deneyimleyen kişilerin sürekli bir şekilde ve artan düzeyde (*“upward spiral”*) büyüme ve gelişim gösterdiklerine işaret etmektedir. Belirtilen bu gelişim, pozitif duygular sayesinde bireylerin mevcut ortamda karşılaştıkları ya da ileride karşılaşacakları sıkıntılara karşı esneklik kazanmaları ve baş etme stratejileri geliştirmeleri ile meydana gelir (Fredrickson, 2004). Bu nedenle pozitif duygular, bireylerin veya toplumların bilişsel yetilerinde çeşitli değişimlere yol açarak onların dönüşümünü sağlamaktadır (Fredrickson, 2003). Diğer taraftan, gelişen baş etme becerileri de bireylerin zaman içerisinde daha fazla pozitif duygu deneyimlemelerine neden olmaktadır (Fredrickson ve Joiner, 2002). Dolayısıyla yapılan bu araştırmaya ilişkin bulgular, “pozitif duygular ile genişleyen baş etme stratejilerinin karşılıklı olarak birbirlerini inşa ettikleri” hipotezini desteklemektedir (Fredrickson, 2001).

Sonuç olarak ileri sürülen farklı kuramsal modellere göre, negatif ve pozitif duyguların hem insanın yaşamda kalabilmesi hem de optimal düzeyde işlevsellik gösterebilmesi adına olumlu işlevleri vardır. Bu nedenle pozitif ve negatif duygulardan herhangi biri göz ardı edilmeksizin (Aspinwall ve Staudinger, 2003) bu duygulara yönelik süreçleri ayrı ayrı ele alan araştırmaların yapılması son derece önem kazanmaktadır. Aktarılan bilgilerden hareketle bu tez çalışması kapsamında, pozitif ve negatif duygu düzenleme

stratejilerine ilişkin aracı rolün aynı bağlam içerisinde ayrı ayrı incelenmesi amaçlanmıştır.

İlgili araştırmanın bir sonraki alt başlığında Sosyal Kaygı Belirtileri'ne ilişkin detaylı bilgi sunulacaktır.

1.5. SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ

1.5.1. Tanımı ve Genel Özellikleri

Psikoloji disiplinde araştırılmasına özellikle 1980li yıllarda önem verilen Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), genel anlamıyla “toplumdaki bireylerin büyük bir kısmını etkileyen sıkıntı verici hastalık” olarak tanımlanır (Wittchen, Stein ve Kessler, 1999; Hudson ve Rapee, 2000; Rapee ve Spence, 2004). Tarihsel süreç içerisinde çeşitli değişikliklerle tanı ölçütleri gözden geçirilen bu bozukluğa, ilk kez Marks ve Gelder (1965) tarafından yürütülen bir çalışmada rastlanmıştır. Fobik Bozukluklar başlığı altında ele alınan “*sosyal fobi*”, “performans ya da sosyal etkileşim gerektiren durumlarda, sıkıntıya veya kaçınmaya neden olacak şekilde başkaları tarafından yapılan abartılı incelenme ve değerlendirilme korkusu” olarak açıklanmıştır. İlerleyen yıllarda ise bu tanım, Sosyal Kaygı Bozukluğu'na yönelik yapılan açıklamaların temelini oluşturmuştur. DSM-III'te (APA, 1980) ilk kez tanı olarak yer alan sosyal fobi için bazı ölçütler eklenmiş ancak bunların uygun tanılama için gerekli görgül araştırma desteğinden yoksun olduğu ifade edilmiştir (Hidalgo, Barnett ve Davidson, 2001; Heimberg ve ark., 2014). Bu bağlamda yapılan çeşitli eleştiriler üzerine DSM-III-R'de (APA, 1986) sosyal fobinin tanımı genişletilerek “genellenmiş” ve “genellenmemiş” olmak üzere iki alt grup belirlenmiş, ayrıca Kaçıngan Kişilik Bozukluğu'nun komorbid olabileceği dile getirilmiştir (Hudson ve Rapee, 2000; Bögels ve ark., 2010). Sosyal fobi, alt tip sınıflamasının varlığını koruduğu DSM-IV'te (APA, 1994) ise alternatif bir isim olan “*Sosyal Kaygı Bozukluğu (Social Anxiety Disorder)*” adıyla nitelendirilerek klinik ortamlarda sıklıkla tanılanmış ve bu hastalığa ilişkin ölçütler detaylandırılmıştır (Bögels ve ark., 2010).

Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın son basımı (DSM-5) için yürütülen çalışmalar sonucunda SKB, "Kaygı Bozuklukları" başlığı altında ele alınmış (APA, çev. 2014) ve geçmiş dönemlerde yapılan sınıflandırma kaldırılarak belirtilerin şiddetine göre bireylerin bir spektrum üzerinde yer aldıkları vurgulanmıştır (Bögels ve ark., 2010). Bu doğrultuda ruhsal hastalık, "kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması" şeklinde açıklanmaktadır. Diğer bir deyişle bu belirtileri gösteren kişi olumsuz değerlendirilebilecek biçimde davranmak ve utanç duyma, aşağılanma, dışlanma, terleme, yüzün kızarması gibi kaygıyla ilişkili belirtileri diğerlerine yansıtmakla ilgili yoğun bir korku yaşamaktadır. Belirtilerin en az altı ay sürmesi gereken SKB'deki kaygı ve korku durumu, bireyin içinde bulunduğu kültürel ortama ait geleneksel özelliklerle orantısızdır (APA, çev. 2014). Bu nedenle yapılacak tanılamamanın güvenilir olabilmesi için kişinin yaşadığı sosyal çevre hakkında detaylı bilgi edinilmesi oldukça önemlidir (Heimberg ve ark., 2014). Ayrıca bildirilen belirtiler, kişinin günlük işlevselliğinde bozulmalara yol açmaktadır (APA, çev. 2014; Brook ve Schmidt, 2008) (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2. Sosyal Kaygı Bozukluğu İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri*

1. Sosyal değerlendirme olasılığına maruz kalındığında sürekli, belirgin ve orantısız korku duyma durumudur.
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.

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.

* Davison ve Neale, çev. 2004'ten alınmıştır.

Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun görünümü; belirtilerin şiddeti, süresi, yoğunluğu, belirginleştiği alan(lar), başladığı dönem gibi özelliklere göre kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Ancak bu konuda yapılan çalışmalar, sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin çeşitli ortak özelliklere sahip olduklarına işaret etmektedir. Örneğin, bu kişilerin sosyal ortamlara girmekten ve toplum önünde konuşmaktan sıklıkla kaçındıkları, yeteneklerinin altında işlerde çalıştıkları ve nadiren evlilik deneyimlerinin olduğu gözlenmektedir (Brook ve Schmidt, 2008; Davison ve Neale, çev. 2004;

Katzelnick ve Greist, 2001). Ek olarak bu bireylerin, sosyal ortamlarda kendilerini küçük düşürecek veya utandıracak durumlara neden olan sözler söylemekten ya da davranışlarda bulunmaktan endişelendikleri, kişilerarası etkileşimlerde konuşma, düşünce ifade etme ve arkadaşlık kurma gibi durumlarda geri çekildikleri, ciddi düzeyde duygusal ve fiziksel belirtiler yaşadıkları ve kendilerinin sevilmeyen, sıkıcı bireyler olarak algılanmaktan kaygılandıkları belirtilmektedir (Stein ve Stein, 2008). Dolayısıyla bu bozukluğa sahip kişilerin, düşük düzeyde öz güvenlerinin olduğuna ve yüksek düzeyde öz eleştiri yaptıklarına dikkat çekilmektedir (Cox, Fleet ve Stein, 2004).

1.5.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Epidemiyolojik Özellikler

Alan yazın incelendiğinde, Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun sosyodemografik özelliklerine yönelik çok sayıda çalışma yürütüldüğü görülmektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygı belirtilerinin erken başlangıçlı olduğu belirlenmiştir (Stein ve Stein, 2008; Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008). Bir başka ifadeyle sosyal etkileşimin önemli bir yer tuttuğu çocukluk ve ergenlik döneminin ilk yılları, bu belirtilerin görülmesi için oldukça kritik gelişim aşamaları olarak düşünülmektedir (Rapee ve Spence, 2004; Hofmann, Gutner ve Fang, 2012). Ayrıca çalışmalardan elde edilen sonuçlar ilgili bozukluğun kronik bir seyir izlediğine, eş tanıli bozukluklardan (majör depresif bozukluk, alkol bağımlılığı, madde kullanım bozuklukları, OKB, kişilik bozuklukları, diğer kaygı bozuklukları ve fiziksel bozukluklar vb.) önce gelişmeye başladığına, az sayıda SKBli bireyin tedavi arayışında olduğuna ve hastalığın sonraki aşamalarında destek alındığına işaret etmiştir (Nelson ve ark., 2000; Tillfors, 2004; Wittchen, Stein ve Kessler, 1999; Wang, Lane, Olfson, Pincus, Wells ve Kessler, 2005; Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008). Dolayısıyla erken dönemde tedavi edilmeyen sosyal kaygı belirtileri hem kişinin yaşam kalitesini düşürerek çeşitli alanlardaki (okul, iş, aile ve sosyal çevre vb.) işlevselliğin bozulmasına (Aderka ve ark., 2012; Kessler, 2003) yol açmakta hem de ilerleyen süreçlerde gelişebilecek diğer psikopatolojiler için risk faktörü oluşturmaktadır (Hofmann, Gutner ve Fang, 2012).

Kültürlerarası farklılıklar ve metodolojik etmenler nedeniyle SKB'ye ilişkin yaygınlık oranları tam olarak belirlenmemektedir. Ancak yapılan detaylı incelemelerde, bu

belirtilerin Doğu toplumlarına kıyasla Batı toplumlarında daha fazla ortaya çıktığına fakat belirtilen sebeplerden dolayı bu bulgunun güvenilir şekilde desteklenemediğine dikkat çekilmektedir (Hofmann, Gutner ve Fang, 2012). Bu bağlamda önemli bir halk sağlığı problemi olarak tanımlanan SKB'nin bir yıllık süre içerisindeki yaygınlık oranı %2, yaşam boyu görülme sıklığı ise %2-%16 arasında belirlenmektedir (Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008; Schneier ve ark., 1992; Jefferys, 1997). Ayrıca yapılan cinsiyetler arası karşılaştırmalara yönelik de farklı sonuçlar elde edilmektedir. Örneğin bu ruhsal hastalığın kadınlarda daha fazla görüldüğü ancak belirtilerin, erkeklerin günlük işlevselliğini daha fazla etkilemesi nedeniyle onların daha yüksek oranda tedavi arayışında olduğu ileri sürülmektedir (Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008; Weinstock, 1999). Böylece sosyal kaygı belirtilerinin, alt sosyoekonomik düzeydeki eğitim seviyesi düşük olan ve sosyal destek eksikliği yaşayan genç kadın bireylerde daha fazla geliştiği gözlenmektedir.

1.5.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Etiyolojik Faktörler

Son yıllarda Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun nedenleri, sürdürücü faktörleri ve tedavisi hakkında yürütülen çalışmaların sayısı hızla artmasına (Rapee ve Heimberg, 1997) karşın hastalığa ilişkin etiyolojik açıklamalar halen yetersiz kalmaktadır (Tillfors, 2004). Bu doğrultuda günümüze kadar öne sürülen birçok modelin, sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkma riskini artıran biyolojik, psikolojik ve sosyolojik etmenlere odaklandığı fakat belirtilerin kökeninin kesin olarak belirlenemediği ifade edilmektedir (Wong ve Rapee, 2016). Dolayısıyla SKB'nin gelişimini anlamak oldukça önem arz etmektedir (Hudson ve Rapee, 2000).

İlgili yazın gözden geçirildiğinde, bireyleri SKB'ye yatkınlaştıran birçok faktörün olduğu ve genel anlamıyla bu unsurların kalıtsal ve çevresel olarak ayrıldığı belirlenmiştir. Bu çerçevede belirlenen etmenler, Tablo 3'te özetlenmiştir. Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde, bu faktörlere ilişkin detaylı bilgiye yer verilecektir.

Tablo 3. Sosyal Kaygı Bozukluğu'na İlişkin Etiyolojik Faktörler*

Etiyolojik Faktörler	Açıklamalar
1) <i>Genetik Faktörler</i>	SKB'ye genetik yatkınlığın olması
2) <i>Mizaç Özellikleri</i>	Davranışsal ketlenme, utangaçlık vb.
3) <i>Bilişsel Faktörler</i>	Kendine odaklanma, bilişsel çarpıtmalar vb.
4) <i>Olumsuz Yaşam Olayları/Travmatize Edici Sosyal Olaylar</i>	Sevilen birinin kaybı, aile içi çatışmalar
5) <i>Ebeveynlik Faktörleri</i>	
✓ <i>Ebeveynlik Stili</i>	Aşırı koruyucu, kontrol edici
✓ <i>Bağlanma Tarzı</i>	Güvensiz bağlanma
✓ <i>Ebeveynle İlişkili Öğrenme Mekanizmaları</i>	Model alma, koşullanma
6) <i>Akran İlişkileri</i>	Akran reddi/zorbalığı/ihmal
7) <i>Performans Yetersizliği</i>	Kaygı nedeniyle veya yaşa uygun olmayan düzeyde sosyal beceri ya da bilgi eksikliği
8) <i>Diğer Biyolojik Faktörler</i>	Nörotransmitterler, belirli beyin yapıları
9) <i>Genel Öğrenme Mekanizmaları</i>	Model alma, koşullanma
10) <i>Kültürel Faktörler</i>	Bireyci kültüre karşı toplulukçu kültür

*Wong ve Rapee (2016)'den uyarlanmıştır.

1.5.3.1. Genetik Faktörler

Psikopatolojilere neden olan genetik unsurların etkilerini belirlemek amacıyla günümüze kadar çok sayıda aile, ikiz ve evlat edinme çalışması yürütülmüştür. Bu bağlamda Sosyal Kaygı Bozukluğu'na yönelik yapılan aile çalışmaları, birinci dereceden akrabalarında SKB bulunan kişilerin bulunmayanlara kıyasla daha fazla risk altında olduklarına işaret etmektedir. Örneğin, Mancini ve meslektaşları (1996) tarafından yürütülen bir araştırmada, ailede genetik olarak etkilenen ilk vaka niteliği taşıyan ebeveynlerin çocukları arasında sosyal fobi oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nitekim diğer çalışma sonuçları da aktarılan bu bulguları destekler niteliktedir (Stein ve ark., 1998; Fyer ve ark., 1993; Tillfors, Furmark, Ekselius ve Fredrikson, 2001; Fyer, Mannuzza, Chapman, Liebowitz ve Klein, 1993; Lieb, Wittchen, Höfler, Fuetsch Stein ve Merikangas, 2000). Ancak bu araştırmalar çerçevesinde SKB tanımının, örneklem büyüklüğünün ve ölçüm araçlarının standart olmaması sebebiyle ulaşılan sonuçların bu metodolojik farklılıklara dikkat edilerek değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (akt. Elizabeth ve ark., 2006).

Birçok ruhsal hastalığın etiyojisi hakkında yürütülen ikiz çalışmaları hem genetik hem de çevresel faktörlerin etki düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda tek yumurta ve çift yumurta ikizleri arasındaki farklılıklar, yapılan araştırmalarda önem

kazanır. Diğer bir ifadeyle tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre tamamen aynı genlere sahip olmaları, meydana gelen belirtilerin kalıtsal kökenine dikkat çekmektedir (Plomin, 1991). Bu konuda yapılan az sayıdaki çalışma, sosyal fobi için uyuma oranının tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1992). Ayrıca ulaşılan bulgular, utangaçlık ve sosyal korkular hakkında yapılan ikiz ve evlat edinme çalışmalarının sonuçlarıyla da benzerlik göstermiştir (Daniels ve Plomin, 1985; Rose ve Ditto, 1983).

Aktarılan bilgilerden hareketle aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları, SKB ve ilişkili özellikler için kalıtımın önemli bir risk faktörü olduğuna işaret ederken bu etmenlerin ne dereceye kadar etkili olduğu halen belirsizliğini korumaktadır. Dolayısıyla kalıtımın, diğer koşullarla birlikte etki gösterdiği düşünülmektedir. Bir başka deyişle genetik yatkınlık, farklı gelişim aşamalarında farklı çevresel unsurlarla etkileşime girerek tanı şiddetinin artmasında veya hafiflemesinde belirleyici olmaktadır (Tillfors, 2004; Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002). Bu nedenle genetik koşullara ilişkin etki düzeyinin daha doğru ayırt edilebilmesi adına daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Son olarak SKB'ye yatkınlığın, "bireyin sahip olduğu içsel davranış kalıplarının, çevresel etkiler yoluyla şekillenmesi" olarak kavramsallaştırılan mizacın bir sonucu olabileceği ileri sürülmüştür (Sanson, Prior, Garino, Oberklaid ve Sewell, 1987). Dolayısıyla tanımı gereği mizaç özelliklerinin, genetik ve biyolojik temelleri olduğu düşünülmektedir (Saudino, 2005). Bu doğrultuda son yıllarda yapılan araştırmalar, davranışsal ketlenme ile kaygı bozuklukları arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir (Hudson ve Rapee, 2000). Bir mizaç özelliği olarak nitelenen *davranışsal ketlenme (behavioral inhibition)*, "çocuğun yeni uyaranlara veya olaylara verdiği tepkilerin, aşırı seviyede sempatik uyarılmaya ya da davranışsal geri çekilmeye neden olması"dır. Bu tepkiler kişinin devam ettirdiği faaliyeti sona erdirmesi, yeni insanlarla veya nesnelere etkileşime girmekten kaçınması ve bunlardan geri durması olarak açıklanmaktadır (Mick ve Telch, 1998). SKBli bireyler, davranışsal ketlenme yaşamaları nedeniyle sosyal ortamlarda kaçınma ve geri çekilme davranışları sergilemektedir. Bu bağlamda yürütülen kapsamlı araştırmalar da benzer sonuçlara işaret etmiştir. Örneğin davranışsal

ketlenme yaşıyan çocukların ebeveynleri, diğerklerine kıyasla daha yüksek oranda sosyal fobi geliştirirken (Rosenbaum, Biederman, Hirshfeld, Bolduc ve Chaloff, 1991) yüksek seviyede davranışsal ketlenme gösteren ergenler ise düşük seviyede ketlenme gösteren akranlarına göre daha fazla sosyal kaygı deneyimlemiştir (Hayward, Killen, Kraemer ve Taylor, 1998). Özetle çalışmalardan elde edilen bulgular davranışsal ketlenmenin, ailesel kökeni olan kaygı yaşantılarını yansıttığını göstermektedir. Ancak bu tür davranışsal tepkilerin, sonrasında gelişebilecek sosyal kaygı belirtilerinin öncülü olmasının yanı sıra saptanan bu ilişkinin, halen belirsiz olduğu ifade edilir (Tillfors, 2004).

1.5.3.2. Ailesel Faktörler

Genetik faktörlerle birlikte içinde bulunulan aile ortamının da çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir. Diğerk bir deyişle erken dönemde ebeveyn ve çocuk arasında kurulan sosyal bağ, bireyin uygun düzeydeki duygusal gelişiminde önemli bir yer tutar. Bu bağlamda anne-baba tarafından sergilenen ebeveynlik tutumları, çocuk yetiştirme stilleri, bağlanma ve ebeveynle ilişkili öğrenme mekanizmaları hem sosyal hem de duygusal ilişkinin oluşmasında rol oynayan etmenlere örnek olarak verilir.

İlk olarak ebeveyn tutumları ve çocuk yetiştirme stilleri ele alındığında aşırı kontrolcü, reddedici ve aşırı koruyucu ebeveyn özelliklerinin, sosyal kaygı belirtilerine yol açtığı belirlenmiştir (Arrindell, Emmekamp, Monsma ve Brilman, 1983; Arrindell, Kwee, Methorst, van der Ende, Pol ve Moritz, 1989). Ayrıca ihmal eden, eleştiren, duyarsız kalan, sınırlandıran, sosyal yalıtılmışlığa sebep olan, utandıran ve davranışsal katılık gösteren ebeveyn tutumlarının da benzer sonuçlar için risk faktörü oluşturduğu gözlenmiştir (Caster, Inderbitzen ve Hope, 1999; Chavira ve Stein, 2005; Neal ve Edelman, 2003; Bruch ve Heimberg, 1994; Bruch, Heimberg, Berger ve Collins, 1989). Dolayısıyla ifade edilen bu davranışlar nedeniyle yaşadığı sosyal ortam hakkında yeni bilgi ve beceriler edinmesi kısıtlanan çocuk, çevresine yönelik korku ve kaygı geliştirmektedir (Brook ve Schmidt, 2008). Ek olarak özellikle anne tarafından gösterilen bu tutumların, yaşamın ilk yıllarında temel bakım verenle çocuk arasındaki

bağlanma örüntüsünü etkilediği ileri sürülmektedir. Örneğin ebeveyn reddinin, güvensiz veya kaygılı bağlanmaya yol açarak diğer ruhsal hastalıkların yanı sıra SKB'ye de zemin hazırladığına dikkat çekilmektedir (Eng, Heimberg, Hart ve Liebowitz, 2001; McCarty, 2005).

Ebeveynle ilişkili öğrenme mekanizmaları ise sosyal kaygı belirtilerinin gelişiminde rol oynayan etmenlerden bir diğeridir. Bu doğrultuda gerek sosyal fobi tanısı alan gerekse herhangi bir ruhsal hastalığa sahip olmayan ebeveynlerin, çocuklarını dış dünyadaki deneyimlerden yoksun bıraktıkları, diğerlerinin görüşlerini daha çok önemsedikleri ve hem aile içinde hem de aile dışındaki sosyalleşmeyi sınırlandırdıkları ileri sürülmektedir (Bruch, Heimberg, Berger ve Collins, 1989). Ayrıca bu bireylerin, sosyal değerlendirilme kaygısı konusunda ebeveynlerini model aldıkları ve çeşitli koşullanmalar geliştirdikleri görülmektedir. Dolayısıyla anne-babasını model alarak sosyal durumların zararlı olduğunu ve kaçınılması gerektiğini öğrenen çocuk, akranlarıyla tatmin edici sosyal bağlar kuramamakta, gelişimine uygun düzeyde sosyal beceriler kazanamamakta ve diğerlerinin düşüncelerine aşırı hassasiyet göstererek sosyal kaygı yaşamaktadır (Hudson ve Rapee, 2000).

1.5.3.3. Diğer Çevresel Faktörler

Alan yazın gözden geçirildiğinde Sosyal Kaygı Bozukluğu'na çeşitli çevresel etmenlerin de yol açtığı görülmektedir. Bu etmenler travmatize edici/olumsuz yaşam olaylarını, akran ilişkilerinde karşılaşılan sıkıntıları, öğrenme mekanizmalarını ve kültürel/toplumsal faktörleri içermektedir.

- **Olumsuz/Travmatize Edici Yaşam Olayları:** Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygı belirtileri gösteren bireyler bu belirtilerin başlangıcı veya şiddetinin artmasıyla ilişkili bazı travmatik olaylar hatırladıklarını bildirmişlerdir (Stemberger, Turner, Beidel ve Calhoun, 1995). Bu durumlar, kimi zaman kişilerin sosyal ortam içerisinde yaşadıkları olumsuz bir olayı, kimi zaman ise sevilen birinin kaybı, hastalık, anne-babanın boşanması, değişen çevresel koşullar, akademik başarısızlık, ailesel şiddet ve fiziksel/cinsel taciz gibi olayları ifade etmektedir. Aktarılan bu yaşam olayları,

çocuğun gelişimi üzerinde artan baskıya ve sonrasında olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu etmenlerin stres ve kaygıya yol açmaları, başta SKB olmak üzere çeşitli kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Brook ve Schmidt, 2008). Örneğin Bandelow ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir araştırma kapsamında ebeveynlerden ayrılma, aile içi geçimsizlik, cinsel istismar, aile içi şiddet ve çocukluk dönemi hastalıkları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, ele alınan tüm değişkenlerin SKB ile ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Dolayısıyla bu bilgilerden hareketle bazı travmatize edici/stres verici yaşam olaylarının, sosyal kaygı belirtilerinin meydana gelmesinde oldukça etkili olduğu ancak bu varsayımın daha fazla çalışmayla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

- **Akran İlişkileri:** Bireyin SKB geliştirme riskini artıran bir diğer travmatik faktör de akranlarıyla olan ilişkileridir (Hudson ve Rapee, 2000). Bu bağlamda yaşlıları tarafından reddedilen, yalıtılan, sataşılın, korkutulan veya alay edilen çocuk ya da ergenlerin sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri ifade edilmektedir (Vernberg, Abwender, Ewell ve Beery, 1992; La Greca, Dandes, Wick, Shaw ve Stone, 1988; Levinson, Langer ve Rodebaugh, 2013; Tillfors, Persson, Willén ve Burk, 2012). Ayrıca ilerleyen yıllarda sosyal fobi tanısı alan yetişkinlerin de çocukluk dönemlerinde, diğerlerine göre daha az sayıda arkadaş edindikleri belirtilmektedir (Rapee ve Melville, 1997). Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, mizaç özelliklerinin de akran tutumlarını etkilediği görülmektedir. Bir başka deyişle kaygılı bir mizaca sahip olan çocuk, kendini çevredeki diğerlerinden farklı kılan şekilde davranarak alay edilmeye, reddedilmeye veya akran zorbalığına daha fazla yatkınlaştırırken diğer taraftan çocuğun sosyal yalıtılmışlığa ya da reddedilmeye maruz kalması, doğru şekilde kendilik algısı ve sosyal beceri edinmemesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle sosyal yetersizlik hissedilen birey, çevredeki diğerleriyle ilişkilere yönelik kaygı ve korku geliştirerek sosyal etkileşim kurmaktan kaçınmaktadır (Hudson ve Rapee, 2000; akt. Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002). Ancak yapılan çalışmalar, aktarılan bilgilere karşın olumsuz akran deneyimlerinin SKB'ye neden olup olmadığının belirsiz kaldığına dikkat çekmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygı belirtileriyle akran tutumları arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu ve

kesin olarak neden-sonuç bağlantısı kurulamadığı düşünülmektedir (Tillfors, Persson, Willén ve Burk, 2012).

- **Öğrenme Mekanizmaları:** Sosyal durumlara ilişkin kaygı/korku duyma, öğrenme yaklaşımlarıyla da açıklanmaktadır. Bu doğrultuda SKB tanılı çoğu kişi, rahatsızlığın başlamasında ya da belirtilerin şiddetinin artmasında utanç verici/aşağılayıcı bir travmatik olayın etkili olduğunu ve koşullanma geliştirdiğini bildirmiştir (Öst, 1985). Vurgulanan bir diğer nokta ise ilgili tanının dolaylı koşullanma yoluyla da kazanıldığıdır. Bir başka deyişle bu bireylerin, çevredeki diğerlerinin korku veren deneyimlerini gözleyerek veya işterek hastalık belirtilerini yaşamaya başladıkları ifade edilmektedir (Öst ve Hughdahl, 1981). Fakat literatür incelendiğinde gerek kişilerin hastalıklarıyla ilişkilendirdikleri durumlara yönelik bellek yanlılığı gösterebilmeleri gerekse bildirilen öncül nitelikteki olayların etiyolojik unsur olmaktan ziyade bozukluğun erken görünümü olabilmeleri nedeniyle bu konu hakkındaki araştırma bulgularının dikkatle yorumlanması gerektiği üzerinde durulmaktadır (Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002).
- **Kültürel ve Toplumsal Faktörler:** Psikoloji disiplini kapsamında çeşitli kültürel etmenlerin, ruhsal hastalıkların gelişimi veya sürmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda kişilerin kaygı belirtileri göstermelerinde etnik köken, kültürel normlar, cinsiyet farklılıkları, cinsiyet rolleri, kültüre göre değişen ebeveyn tutumları ve sosyoekonomik statü etkili olmaktadır (Brook ve Schmidt, 2008). Örneğin siyahi ya da dezavantajlı sosyoekonomik düzeydeki bireyler, beyaz ırktaki veya avantajlı sosyoekonomik statüdeki kişilere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Muris ve ark., 2005; Merikangas, 2005). Benzer şekilde sağlık hizmetlerinin yetersiz kaldığı gelişmemiş ülkelerde yaşayan bireyler de diğerlerine oranla sosyal kaygı belirtilerini daha fazla deneyimlediklerini dile getirmişlerdir (Vorcaro ve ark., 2004).

Sosyal normlara ilişkin araştırmalar değerlendirildiğinde ise bireyci kültürlerle göre toplulukçu kültürlerde, sosyal durumlardaki geri çekilme davranışlarının daha fazla kabul edilmesinden dolayı bu kültürlerde SKB tanısı alan hasta sayısının daha yüksek oranda olduğu gözlenmiştir (Heinrichs ve ark., 2006). Son olarak cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin, sosyal kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Diğer bir deyişle SKB için risk faktörü olduğu düşünülen olumsuz ailevi koşullar ile ebeveyn

tutumlarının şekillenmesinde, cinsiyetin önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Ayrıca cinsiyet farklılıkları temelinde yürütülen araştırmalar, kadınların erkeklere oranla daha fazla SKB gösterdiklerine işaret etmiştir (De Wit ve ark., 2005; Hidalgo, Barnett ve Davidson, 2001). Bu bilgiler dikkate alındığında, SKB'nin kültürel etiyojisine yönelik daha fazla araştırma yapılmasının oldukça önem kazandığı görülmektedir.

1.5.3.4. Bilişsel Faktörler

Günümüze kadar Sosyal Kaygı Bozukluğu ve klinik görünümü hakkında öne sürülen kuramsal modeller, bu rahatsızlığın devam etmesindeki bilişsel sürecin rolüne odaklanmıştır (Hofmann, 2007). Bu bağlamda ilgili tanı, sosyal kaygı belirtilerine ilişkin duygu ve davranışların tetiklenmesi ya da süreklilik kazanmasına yönelik düşünce, tutum ve inançlar ile sosyal bilgi işleme sürecindeki bilişsel çarpıtmalarla ilişkilendirilmiştir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Alan yazın incelendiğinde, araştırmacıların modellerini temellendirdikleri bu kuramsal dayanakların benzer ancak açıklama yaklaşımlarının farklı olduğu dikkati çekmektedir. Dolayısıyla bu çalışma çerçevesinde, ilgili yazında çok sayıda modelin yer alması nedeniyle daha kapsamlı yaklaşımlar hakkında bilgi verilecektir.

SKB'nin bilişsel etiyojisi hakkında uzun yıllar önemini koruyan Clark ve Wells'in (1995) bilişsel yaklaşımından, yapılan düzenlenmelerle birlikte halen yararlanılmaktadır. İlgili model iki kısımdan oluşmaktadır. İlk bölüm sosyal kaygı yaşayan kişinin, kaygı/korku duyduğu bir sosyal ortama girdiğinde neler olduğuyla diğer bölüm ise bu kişinin sosyal ortama girmeden önce ve bu ortandan ayrıldıktan sonra neler yaşadığıyla ilgilidir. Model çerçevesinde birey, yaşamının ilk yıllarında kendisi ve çevresi hakkında bazı varsayımlar geliştirmektedir. Kişi herhangi bir sosyal ortama girdiğinde sahip olduğu bu varsayımlar tetiklenerek sosyal durum tehlikeli olarak algılanmakta, istenilen sosyal performansın sergilenemediği düşünülmekte ve ortamla ilişkili belirsiz ipuçları, çevredeki diğerleri tarafından olumsuz şekilde değerlendirildiğinin işareti olarak yorumlanmaktadır. Dolayısıyla sosyal durum bir kez bu şekilde değerlendirildiğinde sosyal kaygı belirtileri yaşanmakta, bireyin stres düzeyi artarak olumsuz inanç ile yorumlamaları doğrulanmakta ve böylece bir kısır döngü

oluşmaktadır. Ek olarak bilgi işleme sürecindeki çarpıtmalar nedeniyle kişi, başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirildiğine inanarak dikkatini kendine odaklamaktadır. Diğer bir ifadeyle birey, başkalarına nasıl görüldüğünü veya onların kendisi hakkında ne düşündüğünü anlamlandırmak adına içsel bilgilerinden yararlanır. Ancak bu durum, çarpıtılmış yorumlamalara sebep olarak kaygıyla ilişkili ipuçlarının yanlışlanmasına engel olmaktadır. Ayrıca kişi, içinde bulunduğu sosyal ortamlarda çeşitli güvenlik davranışları da sergilemektedir. Çünkü bu davranışlar sayesinde “felaket” olarak değerlendirdiği kaygı durumu azalmakta ya da önlenmektedir. Kısa vadede yararlı olan güvenlik davranışları, uzun vadede kaygı belirtilerini pekiştirirken çevredeki diğerlerinin bu davranışları yanlış anlamalarına da yol açarak sosyal etkileşimi azaltmaktadır. Kuramın bu bölümünde son olarak SKB tanılı hastaların gösterdikleri kaygı belirtilerine somatik ve bilişsel belirtilerin eşlik ettiği ve kişilerin bu belirtilere karşı sürekli tetikte olduğu da belirlenmiştir.

Modelin ikinci kısmında ise sosyal kaygı yaşayan kişilerin hem sosyal ortama girmeden önce hem de bu ortandan ayrıldıktan sonraki durumları hakkında bilgi verilmektedir. Bu bağlamda birey, herhangi bir sosyal durumla karşılaşmadan önce neler olabileceğini ayrıntılı olarak düşünmekte, geçmiş olumsuz deneyimleri hatırlamakta ve diğerleri tarafından kabul edilmeyeceğine inanarak artan düzeyde kaygı yaşamaktadır. Dolayısıyla kişi, bu ortama girmekten kaçınmaktadır. Sosyal ortandan ayrıldıktan sonra ise bireyin kaygı seviyesi azalmakla birlikte yaşanan deneyim ayrıntılı olarak incelenerek olumsuz şekilde değerlendirilmektedir. Bu nedenle kişinin sosyal yetersizliğine ilişkin inancı daha fazla güçlenerek uzun süreli ruminasyonlar gelişmektedir (Clark, 2001).

SKB'nin başlaması ve devam etmesine ilişkin bir diğer model, Rapee ve Heimberg tarafından 1997 yılında ileri sürülmüştür. İlgili yaklaşıma göre sosyal ortam içerisinde algılanan izleyici, önemli bir tehdit unsuru olarak nitelendirilir. Bu doğrultuda sosyal durumla karşılaşan SKB tanılı birey, diğerlerinin eleştirel olduğuna ve olumsuz değerlendirileceğine inanarak kaygı deneyimlemektedir. Çünkü bu kişiler için olumlu değerlendirilme algısı oldukça önemlidir. Tehdit unsurunun varlığında birey, dış görünüşü ile davranışlarına yönelik zihinsel temsil oluşturmakta ve yüksek düzeyde uyarılarak korkulan sonuçların gerçekleşmesine ilişkin çevresel, bilişsel, duygusal ve

davranışsal göstergelere daha fazla odaklanmaktadır (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010). Diğer bir ifadeyle kişinin dikkati, kendiliğinin belirgin özelliklerine ve dışsal tehdidin izlenmesine bölünmektedir. Bu bağlamda SKB’de dışsal tehdit, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik işaretleri ifade etmektedir. Eş zamanlı olarak birey, diğerleri için öngördüğü standarda yönelik sosyal performans gösterip göstermediğini değerlendirir. Bu durumda kişinin, izleyicinin onun performansını değerlendirmesine ilişkin algısı ile bireyin görünümü veya davranışlarının değerlendirilmesi için izleyicinin standartlarına ilişkin algısı arasındaki uyumsuzluk, algılanan olumsuz değerlendirilme olasılığını belirler. Dolayısıyla tahmin edilen olumsuz değerlendirilme, bireyin zihinsel temsilini ya da izleyici tarafından gözlenen dış görünüşünü ve davranışlarını etkileyen fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkilere neden olarak kaygıyı artırır. Bu şekilde meydana gelen döngü, her sosyal durumda yinelenir (Rapee ve Heimberg, 1997).

Kuramsal temelin korunduğu Rapee ve Heimberg’in (1997) bilişsel modeli, ilerleyen yıllarda revize edilerek bazı eklemeler yapılmış ve model bileşenleri arasındaki çeşitli bağlantılar hakkında bilgi aktarılmıştır (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010).

Bilişsel-Davranışçı Terapi perspektifiyle SKB’nin devamlılığı hakkında açıklamalar sunan model ise Hofmann (2007) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygı belirtileri gösteren kişi, gerçekçi olmayan sosyal standartlara sahip olması ve ulaşılabilir sosyal amaçlara yönelmede yetersiz kalması sebebiyle kaygı yaşamaktadır. Birey tehdit edici sosyal bir durumla karşılaştıktan sonra dikkatini kaygı belirtilerine ve benliğinin olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. Sonuçta kişi, kendisini olumsuz bir sosyal obje olarak algılamakta, sosyal duruma ilişkin olumsuz sonuçları aşırı düzeyde abartmakta, ortam içerisinde deneyimlediği kaygı üzerinde çok az kontrol sağladığına inanmakta ve sosyal becerilerini oldukça yetersiz olarak değerlendirmektedir. Aktarılan bilgiler nedeniyle kaçınma ve güvenlik davranışları sergileyen bireyde, sosyal duruma ilişkin ruminasyonlar gelişerek yaşanan sosyal kaygı giderek pekişmektedir. Bu bağlamda Hofmann (2007) tarafından kurama yönelik dikkat çekilen nokta ise ifade edilen unsurların tedavi programlarında kritik bir rol oynaması sebebiyle bu yaklaşımın SKB tedavisinde önemli göstergelere sahip olmasıdır.

Bu açıklamalar doğrultusunda sosyal kaygı belirtilerinin başlaması ve devam etmesinde, bilişsel faktörlerin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Günümüze kadar ileri sürülen birçok bilişsel model olmasına karşın bu yaklaşımlar benzer özellikler göstermektedir. Bir başka deyişle bu modeller kapsamında sosyal kaygı belirtilerinin olumsuz duygu, düşünce ve kaçınma davranışlarından oluşan bir döngüden kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Kashdan ve Herbert, 2001). Ancak psikoloji yazınında yer alan ortak görüş, bilişsel etmenlerin diğer unsurlarla birlikte değerlendirildiğinde SKB'nin etiolojisi hakkında daha detaylı bilgilere ulaşılabileceğidir.

1.5.3.5. Gelişimsel Faktörler

Yaşamın ilk yıllarından itibaren bazı gelişim aşamalarındaki çeşitli deneyimlerin, Sosyal Kaygı Bozukluğu'nda etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin nasıl geçtiği, sosyal kaygı belirtilerinin etiolojisi hakkında önemli bilgiler vermektedir. Örneğin fiziksel, bilişsel ve sosyal değişikliklerin hız kazandığı ergenlik çağına başlangıcında, bireyin diğerleri tarafından değerlendirildiğine yönelik farkındalığı oldukça artmaktadır (Santrock, çev. 2012). Gelişim gösteren öz-farkındalık, toplumsal kaygıların artışına sebep olarak tetikleyici bir nitelik kazanır. Ayrıca bu süreçte sosyal çevrede meydana gelen değişiklikler, yeni arkadaşlıkların kurulmasını sağlamaktadır. Fakat bu durum, ergen bireyde akranları tarafından sevilmeme ya da kabul görmeme korkusuna neden olarak sosyal kaygı belirtilerine yol açmaktadır (Hudson ve Rapee, 2000).

Ergenlik çağına benzer şekilde genç yetişkinlik dönemi de kişinin özellikle iş hayatına girmesiyle birlikte ebeveynlerinden bağımsızlaşarak sosyal değişiklikler yaşadığı süreçlerden biridir. Örneğin birey, çevresindeki diğerlerine kendisi hakkında olumlu izlenim verme isteği duyar. Bu nedenle genç yetişkinlik döneminde başa çıkılan yenilikler konusunda daha fazla stres deneyimlenir. Dolayısıyla arzu edilen sosyal etkinin yaratılamayacağına ilişkin olumsuz bilişler, sosyal kaygı belirtilerinin gelişmesine neden olabilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000). Sonuçta önemli sosyal değişimlerin yaşandığı ergenlik ve genç yetişkinlik yıllarının, bu belirtilerin başlangıcı,

seyri ve gelişimle birlikte farklılaşan görünümleri için kritik nitelikteki aşamalar olduğu düşünülmektedir.

İlgili bölümün bu alt başlığında aktarıldığı üzere, yapılan çalışmalar Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun genetik ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimleri sonucunda ortaya çıktığına işaret etmektedir. Bu noktadan hareketle bu ruhsal hastalığın tek bir unsur tarafından açıklanamadığı ve ilişkili faktörlere yönelik etki oranlarının doğru belirlenmesi adına daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Çalışmanın bir sonraki bölümünde, bu araştırma kapsamında incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında bilgi verilecektir.

1.6. EBEVEYN KABUL-REDDİ, POZİTİF İLE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Yapılan çalışmalar, ebeveyn tutumlarının çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda çocukluk döneminde anne ve baba tarafından sergilenen kabul-red davranışları, ruhsal bozukluklarla ilişkili olan ebeveynlik faktörlerinden biridir. İlgili yazın gözden geçirildiğinde ulaşılan araştırma sonuçları, depresyon, madde kullanımı, kaygı, şizofreni ve davranış problemleri gibi (Akün, 2014; Pektaş, 2015; Rohner ve Britner, 2002) hastalıklar ile hatırlanan ebeveyn kabul-reddi arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ebeveyn kabul-red tutumlarının, gelişiminde etkili olduğu ruhsal hastalıklardan biri de Sosyal Kaygı Bozukluğu'dur. Bu bağlamda anne-baba tarafından gösterilen kabul tutumları, çocuğun olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesine katkı sağlarken red tutumları ise sosyal etkileşimlerinde sıkıntı yaşamasına sebep olur (Rohner ve Britner, 2002). EKAR kuramına göre çocuk, yaşamının ilk yıllarında ebeveynleriyle ihtiyaçlarının karşılanmadığı, tehdit edildiği veya bozulduğu bir ilişki kurarsa kendisi, diğerleri ve dünya hakkında olumsuz zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Ek olarak çocuğun bilgi işleme, seçici dikkat, algılama ve yorumlama becerilerinde bozulmalar meydana gelmektedir. Bu doğrultuda kişi sahip olduğu bu özellikler nedeniyle zihinsel temsilleriyle uyumlu olmayan belirli ortamlardan ya da insanlardan kaçınma eğilimi göstermekte, diğerlerine güvenmekte zorluk yaşamakta ve kaygı

duymaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002; Rohner ve Britner, 2002; Rohner ve ark., 2012). Dolayısıyla çocukluğunda ebeveyn reddi deneyimleyen bireylerde sosyal, duygusal ve sosyo-bilişsel alanlarda sorunlar ortaya çıkmaktadır (Rohner ve Britner, 2002). Konuya ilişkin yurtdışı alan yazın ele alındığında ebeveynlerinden kabul algılayan ergenlerin, ebeveyn reddi algılayanlara kıyasla daha olumlu düzeyde akran ve kardeş ilişkileri geliştirdikleri vurgulanırken (Paley, Conger ve Harold, 2000) sosyal kaygı belirtileri bildiren hastaların ise ebeveynlerini daha az bakım veren, daha az sıcaklık ve sevgi gösteren, daha fazla reddedip eleştiren ve aşırı koruyan bireyler olarak hatırladıkları ifade edilmektedir (Arrindell ve ark., 1989; Bandelow ve ark., 2004; Brook ve Schmidt, 2008; Lindhout ve ark., 2009). İlgili konu yurtiçinde yapılan çeşitli araştırmalarla da incelenmiştir. Örneğin yürütülen bir çalışmada ebeveyn katılımının, sosyal kaygı bozukluğunun önemli bir özelliği olan olumsuz değerlendirilme korkusunu yordadığı tespit edilmiştir (Koydemir-Özden ve Demir, 2009). Bu bilgilerden hareketle anne-baba tutumlarının, sosyal kaygının meydana gelmesinde oldukça önemli bir rol oynadığı ve ebeveyn reddinin sosyal kaygı belirtilerine daha fazla düzeyde sebep olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn davranışları, psikopatolojilerin yanı sıra yaşamın ilk yıllarından itibaren bireyin duygusal gelişimini de şekillendiren etmenlerden biridir (Bariola, Hughes ve Gullone, 2012). Bu bağlamda başta anne olmak üzere ebeveynler aracılığıyla öğrenilen pozitif duygular, uzun süreli etkilere sahiptir. Daha açık bir deyişle erken dönemde anne ve baba tarafından çocuğa iletilen olumlu nitelikteki mesajların, ilerleyen yıllarda kişinin psikolojik büyümesine ve öznel iyi oluşuna katkı sağladığı görülmektedir (Fredrickson, 2001). Bu nedenle ebeveyn kabul-reddinin, çocukların uyumlu ve uyumlu olmayan duygu düzenleme yetilerinin gelişimi üzerinde kritik bir öneme sahip olduğuna işaret edilir (Rutherford, Wallace, Laurent ve Mayes, 2015). Örneğin çocuğun duygularına gösterilen yapıcı ve sempatik tepkiler, duygularının kabul edildiğini hissetmesine ve bu duygularla olumlu şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olurken eleştirici, küçük düşürücü ve ilgisiz ebeveyn tutumları ise özellikle iletilen duygular negatif olduğunda çocuğun duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına neden olur (Thompson ve Meyer, 2007). Dolayısıyla bireylerin erken dönemlerinde ebeveynlerine

yansıttıkları pozitif ve negatif duygulara karşı gösterilen kabul-red tutumlarının, onların pozitif ve negatif duygu düzenleme becerilerini etkilediği varsayılmaktadır.

Duygu düzenleme yetilerinin önemli olduğu alanlardan biri diğeri ise kişilerin yaşadıkları sosyal kaygı belirtileridir. Yapılan çalışmalar, duyguların önemli sosyal işlevlere sahip olduğunu (Gross, 2001) ve duygu düzenleme kapasitesinin, diğerleriyle kurulan etkileşimi birçok yönden etkilediğini göstermektedir. Ancak bu araştırmalarda genellikle negatif duygulara odaklanılırken pozitif duyguların göz ardı edildiği dikkati çekmiştir (Fredrickson, 1998). Bu sebeple son yıllarda yürütülen çalışmalarda, pozitif duyguların ele alınması gerektiği çünkü farklı duygu düzenleme becerilerinin, farklı sonuçları beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Gross, 2001). Örneğin hissedilen kaygı belirtileri sırasında yararlanan pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin, bu belirtileri azalttığı tespit edilmiştir (Yüksel, 2014).

Bu bilgiler doğrultusunda, ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye çeşitli faktörlerin aracılık edebileceği ve bu etmenlerden birinin de duygu düzenleme stratejileri olduğu düşünülmektedir. Ancak aktarıldığı üzere negatif duygu düzenlemenin yanı sıra pozitif duygu düzenleme sürecinin araştırılması da oldukça önem arz etmektedir. Bu nedenle bu tez çalışması kapsamında, katılımcıların çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden algıladıkları reddedilme tutumları ile gençlik dönemlerinde deneyimledikleri sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye sahip oldukları pozitif ve negatif duygu düzenleme becerilerinin aracılık edip etmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Aile çalışmaları gerek genetik faktörler gerekse anne-babanın model olması veya yetiştirme stilleri gibi etmenler aracılığıyla ebeveynlerin, çocuklarında sosyal kaygı belirtilerinin oluşmasında ve sürdürülmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bögels ve Perotti, 2011). Ancak ilgili bozukluğun etiyolojisinde önemli bir rol oynayan ailesel risk faktörlerine (Knappe, Beesdo-Baum ve Wittchen, 2010) ilişkin bilgiler halen yetersizliğini korumaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde ebeveyn kabul-red tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmaların sayısı da oldukça

sınırlı kalmaktadır. Ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini ele alan araştırmaların çoğu, anne-çocuk etkileşimine odaklanırken baba faktörünün bireyin psikolojik gelişimindeki önemi göz ardı edilmektedir (Bögels ve Perotti, 2011; Sarıtaş, Grusec ve Gençöz, 2013). Yapılan araştırmalarda, baba katılımının yüksek olduğu ilişkilerde çocuğun sosyal ve duygusal olarak kendini daha yeterli hissettiğine, daha çok empati kurabildiğine, psikolojik uyumunun daha iyi olduğuna ve baba sevgisinin, bazı psikolojik sonuçların tek yordayıcısı olduğuna dikkat çekilmiştir (Rohner, 1998). Dolayısıyla annenin ebeveynliğine karşın babanın ebeveynliğinin bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel işlevselliklerinde meydana gelen problemleri açıklamada belirsiz kaldığı görülmektedir. Bu nedenle Rohner (1998), öne sürdüğü Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nda anne ve baba etkisinin birbirinden ayrı değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Dikkat çekilen bir başka nokta ise erken dönemde kurulan sosyal ilişkilerin, çocuğun uygun düzeyde duygusal gelişimi için önemli olduğudur (Brook ve Schmidt, 2008). Bu doğrultuda yaşamın ilk yıllarında başta anne figürü olmak üzere çevredeki diğerlerini model alan bebek huzursuzluk, kızgınlık ve öfke gibi çeşitli duygular üzerinde kontrol kazanmaktadır (Thompson, 1991). Özellikle çocukluk dönemiyle ortaya çıkan sosyalleşme yaşantısının ilerleyen gelişim aşamalarında da önemini korumasıyla birlikte birey, negatif duygularının yanı sıra pozitif duygularını da nasıl düzenleyeceğine yönelik bir anlayış geliştirir. Ancak yapılan çalışmalarda pozitif duygulara gereken önemin verilmediği, çoğunlukla negatif duyguların neden olduğu hastalıkların tedavisi ve önlenmesinin ele alındığı ifade edilmiştir (Fredrickson, 2001, 2000). Bu çerçevede pozitif duygular bireyin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu, uzun dönemdeki işlevselliği ve sosyal becerilerinin gelişimi gibi birçok konuda önem arz etmektedir. Bir başka deyişle bu duyguların psikolojik sağlamlık ile sağlığın optimal düzeyde korunmasına katkı sağladığı, kişilerin alışagelmiş düşünme biçimlerini farklılaştırarak fiziksel, entellektüel ve sosyal kaynaklarını oluşturma potansiyeline sahip olduğu ileri sürülmektedir (Fredrickson, 2000, 2001, 2004). Dolayısıyla pozitif duygular, bireyin çeşitli stres faktörlerinin üstesinden gelerek yaşadığı sosyal ortam içerisindeki bu etmenlere karşı esneklik kazanmasına yardımcı olmaktadır. Bu noktadan hareketle

pozitif duygulara yönelik işleyişin, çeşitli psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında kritik olduğu öngörülmektedir.

Sosyal Kaygı Bozukluğu, sosyal yaşantılar sırasında duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşanan ve olumlu öznel deneyimlerin azalmasıyla ilişkilendirilen hastalıklardan biri olarak kabul edilir (Kashdan, Weeks ve Savostyanova, 2011). Bu doğrultuda insanların duygularını düzenleme biçimlerinin, sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği psikoloji biliminde halen araştırılmaktadır (Gross, 2002). Ancak yürütülen çalışmalarda, ifade edilen bozukluğa ilişkin pozitif duyguların aksine negatif duygulara ve onların kabulü ile etkin şekilde değiştirilmelerine (Berking ve ark., 2008) odaklanıldığı dikkati çekmiştir. Bu nedenle sosyal etkileşimlere yönelik pozitif duygu düzenleme işleyişinin nedenleri ve sonuçları hakkında yapılan araştırmalar, hastalığın kuramsal zemininin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle pozitif ve negatif duyguların bir arada incelenmesi ve bağlama uygun şekilde bu duyguların olumlu ve olumsuz işlevlerine yönelik farklı bakış açıları kazanılması gerektiği düşünülmektedir (Wood ve Tarrier, 2010).

Yaşla birlikte artan sosyal değerlendirilme kaygısı, normal gelişimin işaretlerinden biridir. Çocukluktan başlayarak genç yetişkinliğe kadar devam eden akranlar ve çevredeki diğerleri tarafından nasıl algılandığı düşüncesi (Ollendick ve Benoit, 2012), gençlik döneminde oldukça önem kazanmaktadır. Geçiş dönemi olarak tanımlanan üniversite yaşamında öğrenci akademik, sosyal, fiziksel, duygusal ve davranışsal değişimler yaşayarak hem içsel hem de çevresel birçok stres faktörüne maruz kalır (Kaya ve ark., 2007). Bu nedenle bireylerin karşılaştığı stres kaynaklarıyla duygusal düzeyde etkili şekilde başa çıkabilme becerileri geliştirmeleri, bu sürecin daha rahat geçirilmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Yurt içi yazın gözden geçirildiğinde, duygu düzenleme kavramına ilişkin üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yapılan oldukça fazla araştırma olmasına rağmen pozitif ve negatif duygu düzenleme becerileri hakkında ulaşılabildiği kadarıyla az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca aktarılan kuramsal bilgiler, ebeveynlik tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasında yer alan olası aracı değişkenlerin ilgili bozukluğun erken tanınması, tedavisi ve etkili önleme çalışmalarının yürütülmesi açısından araştırılması gerektiğine işaret etmektedir (Spokas ve Heimberg, 2009; Elizabeth ve ark., 2006; Scaini, Belotti ve Ogliairi, 2014).

Bu yaklaşım doğrultusunda ilgili tez çalışmasının hem Türk toplumunda sosyal kaygı belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinin yararlandıkları pozitif ve negatif duygu düzenleme süreçleri hem de ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide, ifade edilen stratejilerin aracı rolünün incelenmesi hakkında alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.8. ARAŞTIRMANIN AMACI, DENENCERLER VE SORULAR

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, sosyal kaygıya sebep olan ailesel faktörlerin incelenmesine ağırlık verilmektedir. Alan yazından elde edilen araştırma sonuçları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğinin bireyin sosyal gelişimini etkilediğine işaret etmektedir. Bir başka ifadeyle ebeveynden algılanan aşırı korumacı ve reddedici tutumun, algılanan kabul ve sıcaklık tutumuna göre sosyal kaygı belirtileriyle daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lieb ve ark., 2000). Dolayısıyla ebeveyn kabul-red tutumlarının, sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasında rol oynadığı varsayılmaktadır.

Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı çevre, duygusal ve sosyal gelişimini oldukça etkilemektedir. Bu doğrultuda arkadaş, kültür gibi bağlamsal etmenlerin yanı sıra çocuğun doğduğu andan itibaren içinde büyüdüğü aile ortamı da çevrenin en önemli bileşenlerinden biri olarak duygusal gelişimde önemli bir yer tutmaktadır. (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Son dönemlerde duygu düzenleme stratejileri ile farklı bağlamsal etkiler arasındaki ilişki hakkında çok sayıda çalışma yapılmasına karşın ebeveyn-çocuk etkileşiminin, duygu düzenleme becerisindeki etkilerine odaklanması önemini halen korumaktadır. Yürütülen araştırmalarda duygunun tanınması, anlaşılması ve ifade edilmesinde özellikle anneyle olan ilişkinin önemi vurgulanırken aynı zamanda babanın da bu yeteneklerin kazanılmasında oldukça etkili olduğuna dikkat çekilmektedir (Volling, McElwain, Notaro ve Herrera, 2002). Bu düşünceleri destekler biçimde ebeveynlerin, çocuklarının pozitif ve negatif duygularına karşı gösterdikleri tutumlar da bu duygulara ilişkin düzenleme stratejilerinin gelişiminde etkin bir rol oynamaktadır (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Örneğin ebeveynlerini reddedici, cezalandırıcı ve eleştirel olarak tanımlayan çocuklar, onları sıcak ve ilgili

olarak betimleyen çocuklara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamıştır (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Daha açık bir deyişle ebeveynlerin gösterdiği reddedici tutumlar, duyguların negatif şekilde düzenlenmesine neden olurken kabul edici tutumlar ise duyguların pozitif biçimde düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.

Vurgulanması gereken bir diğer konu ise duygu düzenleme becerileri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki karşılıklı ilişkinin varlığıdır. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, sosyal kaygı belirtilerini arttırırken aynı zamanda sosyal kaygıda yaşanan yetersizlik algısı da duyguların düzenlenmesinde zorluğa sebep olmaktadır (Goldin, Ramel ve Gross, 2009). Dolayısıyla pozitif ve negatif duyguların, sosyal etkileşimlerin kurulması ve devamlılığında nasıl bir rol oynadığına (Keltner ve Kring, 1998) yönelik daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Çünkü sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin pozitif duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları durumunda, yaşadıkları kaygı ve korku şiddetinin azalacağı öngörülmektedir.

Yurt içi yazın gözden geçirildiğinde ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların olduğu belirlenmiştir (Akün, 2014; Eldoğan, 2012; Pektaş, 2015; Tezcan, 2015). Ancak ulaşılabildiği kadarıyla bu değişkenlerin hem pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileriyle hem de birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde ebeveyn kabul-reddi, sosyal kaygı belirtileri ve pozitif ile negatif duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca hem anneden hem de babadan algılanan ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisinin olup olmadığına da aşağıda belirtilen araştırma soruları doğrultusunda yanıt aranacaktır. Araştırma kapsamında test edilmesi planlanan modele Şekil 2’de yer verilmiştir.

Bu tez çalışması kapsamında test edilecek araştırma denenceleri ile problemleri şu şekildedir:

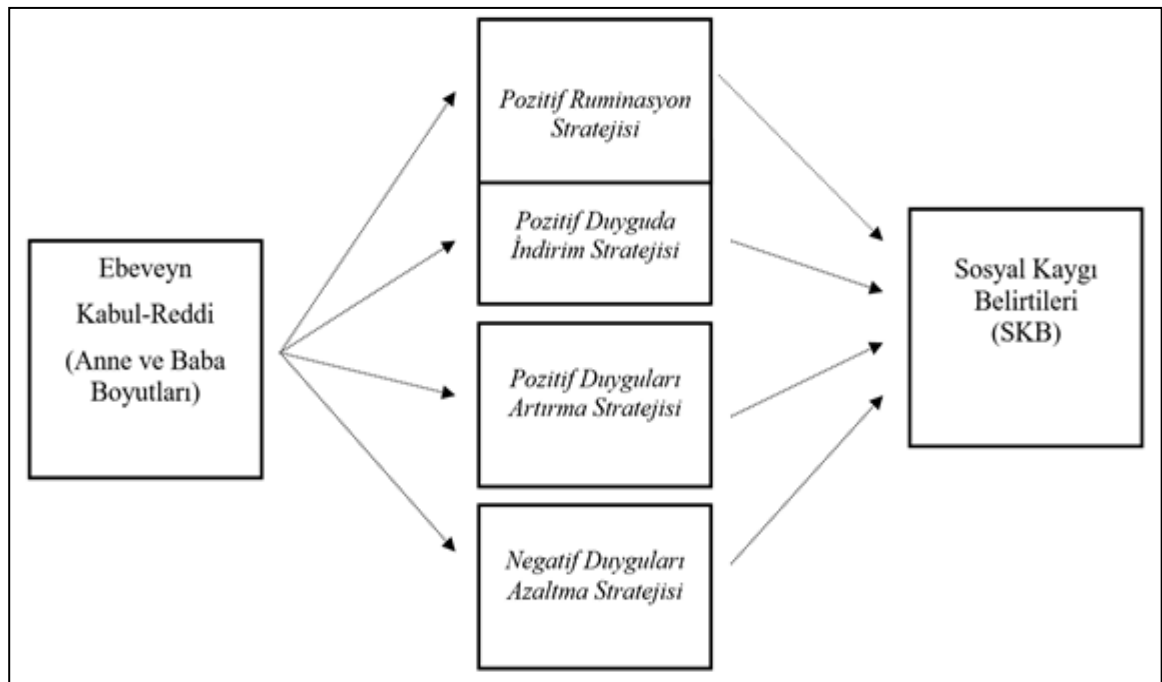
H₁: Algılanan ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₂: Algılanan ebeveyn reddi ile pozitif duyguda indirim stratejisi arasında olumlu; pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma stratejileri arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H₃: Sosyal kaygı belirtileri ile pozitif duyguda indirim stratejisi arasında olumlu; pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma stratejileri arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişki vardır.

S. 1. Algılanan anne kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi var mıdır?

S. 2. Algılanan baba kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi var mıdır?



Şekil 2. Test Edilmesi Planlanan Araştırma Modeli

Bir sonraki bölümde yapılan tez çalışmasının örnekleme, yararlanılan ölçüm araçlarına, veri toplama esnasında uygulanan işleme ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgilerin aktarıldığı “Yöntem” kısmına yer verilecektir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu çalışmada, ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. İlgili bölümde araştırma grubunu oluşturan örnekleme, kullanılan ölçüm araçlarının psikometrik özelliklerine, veri toplama işlemi sırasında izlenen yöntem ve uygulanan analizlere yönelik bilgiler aktarılacaktır.

2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın veri toplama grubu Ankara'da yaşayan, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi ile Ankara Üniversitesi'nin Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 423 kişiden oluşmaktadır. Örneklem, ilgili üniversitelerin çeşitli lisans bölümlerinde okuyan öğrenciler arasından kolay örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler kayıp ve uç değerlere, yaş aralığına, dahil etme (ebeveynlerin her ikisinin de hayatta olması) ve dışlama (katılımcının herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olması) ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Aktarılan kriterler doğrultusunda, örneklem özellikleri açısından yanlılık oluşturabileceği düşünülen 112 katılımcının araştırma kapsamı dışında tutulmasına karar verilmiştir. Dolayısıyla veri setinin son hali 311 üniversite öğrencisiyle oluşturulmuştur. Çalışma grubunun %73.6'sı kadın (n=229), %26.4'ü erkek (n=82) olup yaş aralığı 18-25 (Ort=19.85, ss=1.39) arasında değişmektedir. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular bağlamında, katılımcılara yönelik demografik bilgiler Tablo 4 ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	N=311	Yüzde %
Cinsiyet		
Kadın	229	73.6
Erkek	82	26.4
Üniversite		
Ankara Üniversitesi	148	47.6
Hacettepe Üniversitesi	163	52.4
Fakülte		
Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi	148	47.6
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	46	14.8
Mühendislik Fakültesi	36	11.6
Edebiyat Fakültesi	31	10.0
Eğitim Fakültesi	50	16.1
Bölüm		
Psikoloji Bölümü	148	47.6
Sosyoloji Bölümü	12	3.9
Felsefe Bölümü	2	0.6
Sosyal Hizmet Bölümü	46	14.8
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü	17	5.5
Türkçe Eğitimi Bölümü	50	16.1
Çevre Mühendisliği Bölümü	17	5.5
Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü	15	4.8
Bilgisayar Mühendisliği Bölümü	4	1.3
Sınıf¹		
1.Sınıf	125	40.2
2.Sınıf	48	15.4
3.Sınıf	113	36.3
4.Sınıf	15	4.8
Yaşanılan Yer²		
Köy	27	8.7
İlçe	60	19.3
İl	153	49.2
Metropol	68	21.9
Çocuklukta Çoğunlukla Bakım Sağlayan Kişi		
Anne	275	88.4
Baba	5	1.6
Kardeş(ler)	5	1.6
Bakıcı	2	0.6
Kreş	3	1.0
Anneanne	2	0.6
Babaanne	4	1.3
Anne ve diğerleri	14	4.5
Bakıcı ve diğerleri	1	0.3
Şu Anda Kiminle/Kimlerle Birlikte Yaşandığı³		
Aile	165	53.1
Yurt arkadaşları	102	32.8
Ev arkadaşları	21	6.8
Tek başına	14	4.5
Akraba	3	1.0
Ruhsal Hastalık Durumu		
Hayır	311	100
İlaç Kullanma Durumu		
Hayır	311	100

¹ Sınıf değişkenine ilişkin analizler, 301 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

² Yaşanılan Yer değişkenine ilişkin analizler, 308 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

³ Kiminle Birlikte Yaşandığı değişkenine ilişkin analizler, 305 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	N=311	Yüzde %
Gelir Durumu⁴		
0-1000 TL	29	9.3
1100-2500 TL	115	37.0
2600-4000 TL	84	27.0
4000 TL ve üzeri	79	25.4
Eğitim Durumu		
<i>Anne</i>		
Okul mezunu değil	14	4.5
Okur-yazar	12	3.9
İlkokul	105	33.8
Ortaokul	45	14.5
Lise	78	25.1
Üniversite	52	16.7
Lisansüstü eğitim	5	1.6
<i>Baba⁵</i>		
Okul mezunu değil	2	0.6
Okur-yazar	2	0.6
İlkokul	67	21.5
Ortaokul	47	15.1
Lise	95	30.5
Üniversite	84	27.0
Lisansüstü eğitim	13	4.2
Annenin Hayatta Olma Durumu		
Yaşıyor	311	100
Babanın Hayatta Olma Durumu		
Yaşıyor	311	100
Ebeveynler Hayattaysa;		
Evliler, birlikte yaşıyorlar	288	92.6
Evliler, ayrı yaşıyorlar	3	1.0
Boşandılar	20	6.4

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, öğrenciler hakkındaki demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların ebeveynlerine ilişkin hatırladıkları kabul-red algıları, Dedeler (2016) tarafından tez çalışması kapsamında Türkçe'ye uyarlanan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu ile değerlendirilmiştir. Pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileri değişkenine ilişkin veriler, uyarlama çalışmaları Yüksel (2014) ile Aka (2011) tarafından yürütülen Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği ve Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği kullanılarak

⁴ Gelir Düzeyi değişkenine ilişkin analizler, 307 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

⁵ Baba Eğitim Düzeyi değişkenine ilişkin analizler, 310 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

elde edilmiştir. Son olarak katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyleri ise Soykan, Özgüven ve Gençöz'ün (2003) üniversite öğrencileri için uyarladıkları Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile belirlenmiştir. Araştırma kapsamında yararlanılan form ve ölçekler sırasıyla Ek 1, 2, 3, 4 ve 5'te yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, fakülte ve okudukları bölüm hakkında bilgi edinilmiştir. Ayrıca bu form ile öğrencilerin hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer, şu anda kim(ler)le birlikte yaşadıkları, bebeklik/çocukluk döneminde bakımlarını çoğunlukla kim(ler)in sağladığı, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlıklarının olup olmadığı, varsa tedavi alıp almadıkları ve aldıkları tedavi türü ile ebeveynlerinin hayatta olup olmadıkları, eğitim, meslek ve gelir düzeyleri hakkında bilgi toplanması amaçlanmıştır (Bkz. Ek 1).

2.2.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRÖ), kendisinin ileri sürdüğü kuramsal model temel alınarak Rohner (1975) tarafından geliştirilmiştir. Altmış maddelik standart formun yetişkin, çocuk ve ebeveyn olmak üzere üç versiyonu bulunmaktadır. 2005 yılında Rohner tarafından kısaltılarak 29 maddelik kısa form haline dönüştürülen EKRÖ/K Yetişkin Kısa Form, katılımcıların 7-12 yaşları arasındayken ebeveynlerinin kendilerine yönelik davranışlarını nasıl algıladıklarını belirlemektedir. Bir başka deyişle ilgili ölçüm aracıyla bireylerin çocukluklarına dair hatırladıkları ebeveyn kabul-red algıları değerlendirilmektedir (Dedeler, Akün ve Batıgün, 2017). Ölçek “*Sıcaklık/Şefkat* (1,4, 11, 15, 21, 23, 27, 29)”, “*Düşmanlık/Saldırganlık* (5, 8, 12, 17, 22, 24)”, “*İhmal/Kayıtsızlık* (2, 9, 13, 16, 18, 28)”, “*Ayrışmamış Red* (6, 10, 19, 25)” olarak dört ana boyut ve “*Kontrol* (3, 7, 14, 20, 26)” boyutu ile birlikte beş faktörlü yapıdan oluşmaktadır. Kontrol alt ölçeğinin kullanılıp kullanılmayacağı, araştırmacının tercihinine bırakılmıştır. Veri toplama aracında yer alan 1., 4., 11., 15., 16., 20., 21., 23., 27. ve 29. maddeler ters kodlanmaktadır (Dedeler, 2016). EKRÖ'nün tüm çeşitleri, aynı

maddelerden oluşan Anne ve Baba (Anne EKRÖ ve Baba EKRÖ) formlarını içermektedir.

Ölçek toplam puanı, alt ölçek puanlarının toplanmasıyla; alt boyutlara ilişkin puanlar ise ilgili boyut kapsamında yer alan maddelerin puanlarının toplanmasıyla belirlenmektedir. Bu doğrultuda “sıcaklık/şefkat” alt ölçeğinden alınan puanlar, katılımcıların ebeveynlerinden algıladıkları kabulün; diğer alt ölçeklerden alınan puanlar ise ebeveynlerinden algıladıkları reddin göstergesidir. Dörtlü Likert tipinde (1= Hiçbir zaman doğru değil, 4= Hemen hemen her zaman doğru) ifade seçenekleriyle sunulan ölçekten alınabilecek puan aralığı, 24-96 arasında değişmekte ve yüksek puan, yüksek düzeyde algılanan ebeveyn reddine işaret etmektedir (Dedeler ve ark., 2017). İtalyan ve Amerikan kültürlerinde karşılaştırmalı olarak yapılan psikometrik çalışmada, ölçeğin kısa formunun yeterli geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ifade edilmektedir (Senese ve ark., 2016). Bu bağlamda değerlendirme aracını oluşturan alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayılarının .81’in üzerinde olması nedeniyle yukarıda belirtilen dört faktörlü yapının korunduğu saptanmıştır. Ayrıca alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayılarının .73 ile .91 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Araştırma kapsamında yararlanılacak veri toplama aracının kısa formuna yönelik uyarlama çalışmaları ise Dedeler (2016) tarafından tez çalışması dahilinde yapılmıştır. 24 maddeden oluşan Yetişkin EKRÖ/K, orijinal formdan farklı olarak Anne formu için “Kabul(1, 3, 9, 12, 13,17, 19, 22, 24)” ve “Red (2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 18)” ile Baba formu için “Kabul(1, 3, 9, 12, 13, 17, 19, 22, 24)”, “Red(4, 5, 6, 8, 10, 14, 16, 18, 20, 21)” ve “İhmal/Kayıtsızlık(2, 7, 11, 15, 23)” faktör yapılarını içermektedir. Bu doğrultuda Anne EKRÖ/K’de sıcaklık/şefkat alt ölçeğine ait maddelerin kabul faktöründe; düşmanlık/saldırganlık, ihmal/kayıtsızlık ve ayrışmamış red alt ölçeklerine ait maddelerin red faktöründe yer aldığı belirlenmiştir. Baba EKRÖ/K’de ise Anne formundan farklı olarak ihmal/kayıtsızlık alt boyutu içinde bulunan maddelerin red faktöründen ayrılarak üçüncü bir boyut oluşturduğu ve böylece Baba formunun üç faktörlü yapıdan meydana geldiği saptanmıştır. Ayrıca orijinal formda kayıtsızlık/ihmal boyutunda yer alan 13. maddenin, her iki ebeveyn formunda sıcaklık/şefkat alt boyutuna yüklendiği tespit edilmiştir. Ancak açıklayıcı faktör analizi kapsamında belirlenen faktör yapıları ile ölçeğin orijinal formundaki faktörler arasında farklılıklar bulunması

sebebiyle Anne ve Baba formu için doğrulayıcı faktör analizleri yürütülerek 1 (tüm maddelerin kabul boyutunda toplanması), 2 (kabul ve red boyutları) ve 4-faktörlü (sıcaklık/şefkat,düşmanlık/saldırganlık, ihmal/kayıtsızlık ve ayrışmamış reddetme) model karşılaştırmaları yapılmıştır. Test edilen karşılaştırma sonuçlarına göre düzeltilmiş 4-faktörlü modelin hem Anne hem de Baba formu için diğerlerine göre daha iyi uyum indeksleri gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle ilgili ölçüm aracından toplam puan ve 4-faktörlü alt boyut puanları olarak yararlanılabileceğine karar verilmiştir. Dedeler (2016) tarafından yürütülen tez çalışması kapsamında, kontrol alt ölçeğine yönelik geçerlik-güvenirlik analizleri yürütülmemiştir.

Ölçeğin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, Anne formu için Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayılarının .75-.92; Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .40-.83; madde-toplam korelasyon katsayılarının .45-.82 arasında değiştiği ve iki yarım test güvenirliliğinin .88 olduğu belirlenmiştir. Baba formu içinse Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayılarının .85-.96; Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .86-.96; madde-toplam puan korelasyon katsayılarının .50-.92 arasında değiştiği ve iki yarım test güvenirliliğinin .94 olduğu bulunmuştur. Veri toplama aracının geçerlik düzeyi yapı geçerliği, ölçüt bağlantılı geçerlik ve ayırt edici geçerlik kriterleri ile test edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliğinin sağlandığı belirlenmiştir. Ek olarak Yetişkin EKRÖ/K'nin ölçüt bağlantılı ve ayırt edici geçerliği, Anne-Baba Bağlanma Ölçeği (ABBÖ) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, EKRÖ/K Anne ve Baba formu ile ABBÖ'nün alt ölçekleri arasında beklenen yönde anlamlı korelasyonlar olduğuna işaret etmiştir. Ayrıca yürütülen ayırt edici geçerlik analizlerinde bu iki ölçeğe ilişkin alt boyutların anlamlı olarak birbirlerinden ayırt edilebildiği gözlenmiştir. Aktarılan bu bilgilerden hareketle Türkiye örnekleminde yararlanılacak değerlendirme aracının, geçerli ve güvenilir bir niteliğe sahip olduğu ifade edilmiştir (Dedeler ve ark., 2017) (Bkz. Ek 2).

2.2.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği

Feldman, Joorman ve Johnson (2008) tarafından pozitif duygu duruma ilişkin tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilen Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği, öz-bildirim

ölçeklerinden biri olup 17 maddeden ve üç faktörlü yapıdan oluşmaktadır. *Duygu odaklı pozitif ruminasyon* (1., 2., 4., 7., 8. maddeler), *Pozitif duyguda indirim* (6., 9., 10., 11., 12., 14., 15., 17. maddeler) ve *Kendine odaklı pozitif ruminasyon* (3., 5., 13., 16. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçüm aracı, dörtlü Likert tipinde (1=Hemen hiçbir zaman, 4=Hemen her zaman) cevaplama seçeneğiyle sunulmaktadır. Bu bağlamda pozitif duyguda indirim alt ölçeğinden alınan yüksek puan, depresif ruminasyona; duygu odaklı ve kendine odaklı pozitif ruminasyon alt boyutlarından alınan yüksek puanlar ise pozitif duyguların ve ruminasyonun yüksek olmasına işaret etmektedir. İlgili değerlendirme aracının her bir alt ölçeği için Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .69, .79 ve .71 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla psikometrik özellikleri değerlendirmeye yönelik yapılan analizler, ölçüm aracının kullanılabilir, güvenilir ve geçerli olduğunu kanıtlamıştır (Feldman, Joorman ve Johnson, 2008).

Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları 2014 yılında Yüksel tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda orijinal formda benzer şekilde üç faktörlü yapı korunmuş ancak farklı olarak Türkçe formdaki birinci alt boyutun, orijinal formda üçüncü alt boyuta; üçüncü alt boyutun da birinci alt boyuta karşılık geldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Türkçe formdaki alt ölçekler "*Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon* (3., 4., 5., 8., 13. ve 16. maddeler)", "*Pozitif Duyguda İndirim* (6., 9., 10., 11., 12., 14., 15. ve 17. maddeler)" ve "*Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon* (1., 2. ve 7. maddeler)" şeklinde oluşmuştur. Ek olarak madde faktör dağılımına ilişkin yürütülen analizlere göre orijinal formun duygu odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeğinde yer alan 4. ve 8. maddelerin, Türkçe formda kendine odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeğinde bulunduğu saptanmış ve araştırmacı tarafından bu bulgunun, kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Bu bağlamda Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon alt boyutu, pozitif kişisel özellikler hakkındaki tekrarlayan düşünceleri; Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon alt boyutu, pozitif duygusal deneyimlerle ilgili tekrarlayan düşünceleri ifade etmektedir. Pozitif Duyguda İndirim alt boyutu ise pozitif duyguları azaltmayı amaçlayan düşünce süreçlerini açıklamaktadır. Pozitif duygu düzenleme stratejilerinin üç boyutunu da içeren analiz sonuçlarına göre ölçeğin bütünü için iki yarım test güvenilirliği .80; alt

ölçekler için Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83, .80 ve .67 olarak hesaplanmıştır. Madde-toplam puan korelasyon katsayı değerlerinin ise $r = .34$ ile $r = .68$ arasında değiştiği gözlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin klinik olmayan örneklemelerde geçerli ve güvenilir düzeyde kullanılabileceğine işaret etmektedir (Yüksel, 2014) (Bkz. Ek 3).

2.2.4. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği

Schutte, Manes ve Malouff (2009) tarafından John ve Gross'un (2007) kuramsal modeli temel alınarak geliştirilen "Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği", öz-bildirim ölçeklerinden biri olup 28 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. (a)Ortam/durum seçimi, (b)Ortam/durum değişimi, (c)Dikkat dağılması/yayılması, (d)Bilişsel değişim, (f)Deneyimsel tepki modülasyonu, (g)Davranışsal tepki modülasyonu ve (h)Fiziksel tepki modülasyonu olarak yedi duygu düzenleme sürecini ölçen veri toplama aracında, bu süreçlerin her biri dörder maddeyle değerlendirilmektedir. Dört maddenin ikisi öncül-odaklı duygu düzenleme, diğer iki madde ise tepki-odaklı duygu düzenleme stratejilerini ifade etmektedir. Dolayısıyla *öncül-odaklı* (ilk 16 madde) ve *tepki-odaklı duygu düzenleme* (diğer 12 madde) olmak üzere iki alt ölçekten oluşan ölçüm aracı, yedili Likert tipinde (1= Hiç Katılmıyorum, 7= Tamamen Katılıyorum) olup alınan yüksek puan, daha iyi duygu düzenleme düzeyine işaret etmektedir. Ayrıca ilgili ölçekte yer alan dört maddenin ikisi pozitif duyguları artırmayı, diğer ikisi ise negatif duyguları azaltmayı belirlemek amacıyla da kullanılmaktadır. Yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmaları doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerine ilişkin Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayı değerleri ortam/durum seçimi için .59, ortam/durum değişimi için .80, dikkat dağılması/yayılması için .79, bilişsel değişim için .96, deneyimsel tepki modülasyonu için .72, davranışsal tepki modülasyonu için .73 ve fiziksel tepki modülasyonu için .70 olarak belirlenmiştir. Ayrıca iki alt ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının öncül-odaklı duygu düzenleme stratejileri için .91 ve tepki-odaklı duygu düzenleme stratejileri için .85 olduğu ifade edilmiştir (Schutte, Manes ve Malouff, 2009).

İlgili ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Aka (2011) tarafından tez çalışması çerçevesinde yürütülmüştür. Elde edilen analiz sonuçlarına göre tüm ölçek için Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı .91; yedi duygu düzenleme stratejisi için iç tutarlılık katsayı değerleri .51 (ortam/durum seçimi), .86 (ortam/durum değişimi), .74 (dikkat dağılması/yayılmaması), .84 (bilişsel değişim), .69 (deneyimsel tepki modülasyonu), .75 (davranışsal tepki modülasyonu) ve .62 (fiziksel tepki modülasyonu); öncül-odaklı ve tepki-odaklı duygu düzenleme alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .86 ve .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin toplam korelasyon değerleri tüm ölçek için .21 ile .62 arasında değişmektedir. Ek olarak öncül-odaklı duygu düzenleme stratejileri alt ölçeğine yönelik uygulanan güvenilirlik analizleri sonucunda Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .60 ($p < .01$, $N = 90$), Guttman iki yarım test güvenilirliği .88 ve Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı ilk 8 madde için .73 ile son 8 madde için .78 olarak bulunmuştur. Tepki-odaklı duygu düzenleme stratejilerine ilişkin yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ise Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .55 ($p < .01$, $N = 90$), Guttman iki yarım test güvenilirliği .85, Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayı değerleri ilk 6 madde için .71 ve son 6 madde için ise .70 olarak belirlenmiştir. Ayrıca çeşitli ölçeklerle birlikte değerlendirilen kriter ve eş zamanlı geçerlik analizleri, anlamlı korelasyonlara işaret etmiştir. Bu nedenle duygu düzenleme süreçleri ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu ifade edilmiştir (Aka, 2011).

Yürütülecek tez çalışması kapsamında katılımcıların bu ölçüm aracından aldıkları puanlar, öncül-odaklı ve tepki-odaklı duygu düzenleme alt ölçek puanları yerine pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma olarak iki puan türü üzerinden değerlendirilecektir. Bu doğrultuda her biri dört maddeden oluşarak yedi duygu düzenleme sürecini ele alan ölçeğin 14 maddesi, pozitif duyguları artırma düzeyini; diğer 14 maddesi ise negatif duyguları azaltma düzeyini belirlemektedir. Bir başka deyişle katılımcıların kullandıkları pozitif ve negatif duygu düzenleme süreçlerini birbirlerinden ayrı olarak değerlendirmek amacıyla ilgili ölçekten alınan puanlar, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma olarak iki alt puanla hesaplanacaktır (Bkz Ek 4).

2.2.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu ölçek Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları tarafından (1999) yapılan değerlendirme aracı ile sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin, korku ve/veya kaçınma düzeyleri değerlendirilmektedir. Öncelikli uygulama grubu sosyal kaygı bozukluğu olan hastalar olmakla birlikte sağlıklı bireylerde de tarama amaçlı yararlanılan ölçekteki her bir madde, durumun ne şiddette kaygı ya da korkuya ve ne kadar kaçınmaya sebep olduğunu belirlemektedir. LSKÖ, 24 maddeden oluşmakta ve ölçeğin *Sosyal Etkileşim* (11 madde) ile *Performans* (13 madde) olarak 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçüm aracı dörtlü Likert tipinde olup alt ölçekler, ayrı ayrı olmak üzere “*korku/kaygı*” ve “*kaçınma*” başlıkları altında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 0-144 arasında değişmekte ve yüksek puan, sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda tüm maddeler ve alt boyutlar için Cronbach-Alfa katsayı değerleri .81 ile .92 arasında değiştiği saptanan ölçeğin, bireylerin sosyal kaygı ve kaçınma belirtilerini güvenilir bir şekilde değerlendirdiği belirtilmektedir (Heimberg ve ark., 1999; Holt, Heimberg ve Hope, 1992).

Söz konusu değerlendirme aracının Türkçe’ye uyarlama çalışması ise Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yürütülmüştür. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda, ölçeğin Türkçe formunun “*Kaygı/Korku*” ve “*Kaçınma*” olmak üzere 2 faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Geçerlik analizlerinde uyuma geçerliği kriteri Beck Kaygı Envanteri ile değerlendirilen ölçüm aracının alt boyutlar ve tüm ölçek için korelasyon değerleri, pozitif yönde ve anlamlı düzeydedir ($r = .21$ ile $.26$ arasında). Uygulanan ayırt edici geçerlik analizleri ise Beck Kaygı Envanteri ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin birbirlerinden farklı yapıları (katılımcıların sırasıyla genel kaygı ve sosyal kaygı düzeylerini) ölçtüklerine ve ayırt edici geçerliliğe sahip olduklarına işaret etmiştir. Yapılan güvenirlik hesaplamalarına göre ölçeğin bütünü için Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı .98, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise sırayla .96 ve .95 olarak belirlenmiştir. Ek olarak Test-tekrar Test güvenirlik katsayısı bir hafta arayla yapılan uygulamada .97, değerlendiriciler arası güvenirlik katsayıları ise Kaçınma alt ölçeği için .95, Korku/Kaygı alt ölçeği ve tüm ölçek için .96 olarak saptanmıştır (Soykan ve ark.,

2003). Ayrıca ilgili veri toplama aracı için kesme puanı, korku/kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için 25, toplam ölçek puanı için ise 50 olarak önerilmiştir. Klinisyen tarafından görüşme esnasında geçerli ve güvenilir bir düzeyde yararlanılan ölçek, öz-bildirim formunda da kullanılmaktadır (Fresco ve ark., 2001). Aktarılan bilgilerden hareketle ülkemizde ve çeşitli kültürlerde yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarına göre ölçeğin yeterli düzeyde analiz değerlerine sahip olduğu belirtilmektedir (Bobes ve ark., 1999; Soykan ve ark., 2003; Yao ve ark., 1999) (Bkz. Ek 5).

2.3. İŞLEM

Bu araştırma çerçevesinde yürütülecek olan uygulamalara, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyon onayı alınarak başlanmıştır. Çalışma kapsamında kullanılmasına karar verilen ölçekler ve kişisel bilgi formu ile araştırmanın bilimsel amacını, önemini, katılımın gönüllülük esasına dayandığını ve bilgilere ilişkin gizliliğin korunduğunu belirten aydınlatılmış onam formunun (Bkz. Ek 3) bir araya getirildiği bir veri toplama seti oluşturulmuştur. Ölçüm araçları, uygulamadan önce ilgili çalışma ve gizlilik hakkında verilen kısa bir sözel bilgilendirme ile sınıf ortamında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Buna ek olarak veriler, Ankara ve Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde lisans eğitimine devam etmekte olan öğrencilerden, gönüllülük ilkesi doğrultusunda ilgili derslerin öğretim üyelerinden izin alınarak toplanmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Uygulama sonucunda 423 kişiye ulaşılmış, ancak bazı anketlerin eksik ya da özensiz doldurulması sebebiyle 311 katılımcı üzerinden analiz yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS 20.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce veri girişleri kontrol edilerek kayıp ve uç değerler belirlenmiş, araştırma örneklemine dahil etme ve dışlama kriterleri uygulanmıştır. Sonrasında ilgili çalışma çerçevesinde yapılması planlanan analizler için gerekli sayıltılar test edilmiştir. Bu doğrultuda incelenen değişkenlerde ve ilişkili boyutlarda normal dağılım sağlandığı saptanmıştır. Ayrıca araştırma örnekleminin kadın-erkek

oranı arasında dengesizlik bulunması nedeniyle varyansların homojenliği test edilerek cinsiyetlerarası karşılaştırmalar için gerekli işlemlere geçilmiştir. Ancak öncesinde söz konusu araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlerin cinsiyete göre normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş ve yalnızca bir boyutta (Ebeveyn Kabul-Red değişkenine ait “*baba*” alt ölçeği) normalliğin sağlanmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle bir sonraki aşamada “*baba*” alt boyutu Mann-Whitney U, diğer değişkenler ve alt boyutlar ise Bağımsız örneklemeler için T testiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, analiz sonuçlarının cinsiyete göre farklılaşmayacağına işaret etmiştir ($p > .05$). Bu bilgiden hareketle istatistiksel analizlerin, kadın ve erkek katılımcıların bir arada yer aldığı veri seti üzerinden yürütülmesine karar verilmiştir. Aktarılan işlemlerin ardından araştırma denencelerine ve sorularına ilişkin gerekli analizlerin uygulanma aşamasına geçilerek Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği’nden, Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS Makro analizinden ve Bootstrapping yönteminden yararlanılmıştır.

Çalışmanın izleyen bölümünde yapılan analizlere ilişkin bulgular sunulacaktır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma denenceleri ve soruları doğrultusunda yapılan istatistiksel işlemlere yönelik analiz bulguları sunulacaktır. Bu bağlamda ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği, sonrasında ise dolaylı etki yaklaşımı çerçevesinde araştırma modelini test etmek için uygulanan aracı etki analizi sonuçları aktarılacaktır.

3.1. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLAR

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi'nden yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ile alt boyut puanları arasındaki korelasyon katsayılarına Tablo 6'da yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, incelenen temel değişkenlerin hem birbirleriyle hem de alt boyutlarıyla olan ilişkileri istatistiksel açıdan beklenen yönde ve anlamlı düzeydedir.

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların çocukluk yıllarında annelerinden algıladıkları reddedilme tutumları ile sosyal kaygı belirtileri ($r = .18, p < .01$) ve pozitif duyguda indirim becerisi ($r = .16, p < .01$) arasında olumlu; pozitif duyguları artırma yetisi ($r = -.15, p < .01$) arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Ek olarak bireylerin babalarından algıladıkları red davranışları ile sosyal kaygı belirtileri ($r = .23, p < .01$) ve pozitif duyguda indirim stratejisi ($r = .22, p < .01$) arasında olumlu; pozitif duyguları artırma stratejisi ($r = -.12, p < .05$) arasında ise ters yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ancak katılımcıların hatırladıkları anne ve baba reddi ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma becerileri arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilememiştir ($p > .05$). Yapılan korelasyon analizi kapsamında bireylerin yaşadıkları sosyal kaygı belirtileri ile yararlandıkları duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, ifade edilen kaygı belirtileri ile her bir duygu

düzenleme stratejisi arasında ilişki olduğuna işaret etmiştir. Bir başka deyişle öğrencilerin deneyimledikleri sosyal kaygı belirtileri ile pozitif ruminasyon ($r = -.28$, $p < .01$), pozitif duyguları artırma ($r = -.18$, $p < .01$) ve negatif duyguları azaltma ($r = -.13$, $p < .05$) yetileri arasında olumsuz; pozitif duyguda indirim yetisi ($r = .33$, $p < .01$) arasında ise olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Değişkenlere Ait Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları ($N = 311$)

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1)Anne Kabul-Red Ölçeği (EKAR/K) Toplam Puanı	1						
2)Baba Kabul-Red Ölçeği (EKAR/K) Toplam Puanı	.50**	1					
3)Pozitif Ruminasyon Alt Ölçeği Toplam Puanı	-.11	-.09	1				
4)Pozitif Duyguda İndirim Alt Ölçeği Toplam Puanı	.16**	.22**	-.29**	1			
5)Pozitif Duyguları Artırma Alt Ölçeği Toplam Puanı	-.15**	-.12*	.43**	-.10	1		
6)Negatif Duyguları Azaltma Alt Ölçeği Toplam Puanı	-.10	-.10	.24**	-.11*	.64**	1	
7)Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanı	.18**	.23**	-.28**	.33**	-.18**	-.13*	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 7. Değişkenlere Ait Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Anne Kabul-Red Ölçeği	Baba Kabul-Red Ölçeği	Pozitif Ruminasyon Alt Ölçeği	Pozitif Duyguda İndirim Alt Ölçeği	Pozitif Duyguları Artırma Alt Ölçeği	Negatif Duyguları Azaltma Alt Ölçeği	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
Kadın (N= 229)							
<i>M</i>	1.35	1.55	2.88	2.03	5.66	4.74	.99
<i>SD</i>	.34	.55	.61	.55	.79	.88	.53
Erkek (N= 82)							
<i>M</i>	1.29	1.53	2.77	2.11	5.56	4.71	.92
<i>SD</i>	.25	.47	.61	.57	.77	.93	.52
Toplam (N= 311)							
<i>M</i>	1.33	1.55	2.85	2.05	5.63	4.74	.97
<i>SD</i>	.32	.53	.61	.56	.79	.89	.53

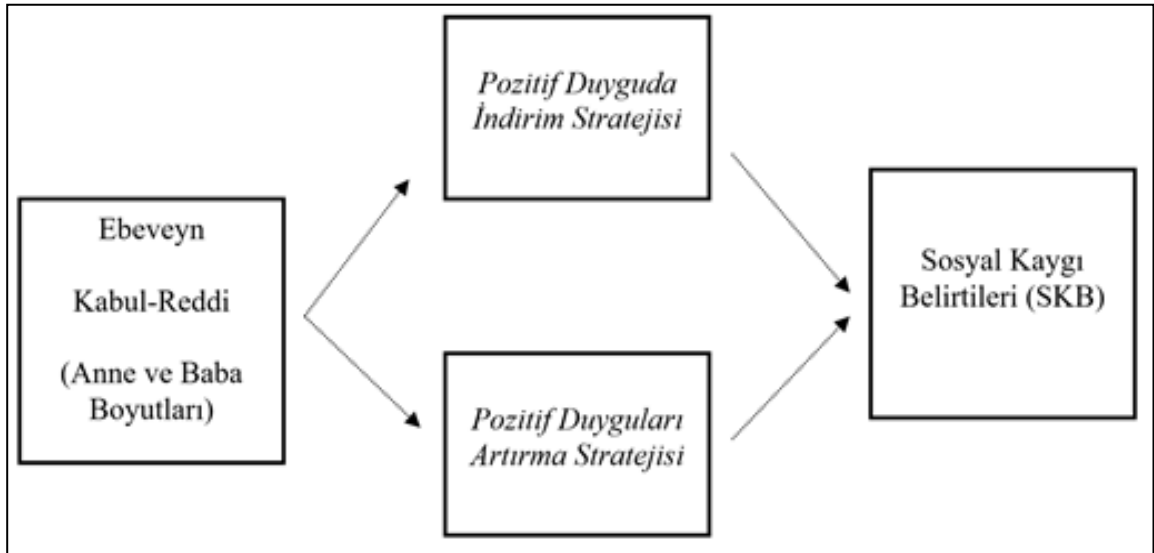
3.2.EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDA POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARI

Analizlerin bu aşamasında pozitif ile negatif duygu düzenleme becerilerinin, anne ve baba tarafından sergilenen kabul-red tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını değerlendirmek için Hayes'in (2018) dolaylı etki yaklaşımından yararlanılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, bu yöntemin tercih edilmesinin çeşitli yararları olduğu anlaşılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008a). Bu doğrultuda Baron-Kenny (1986) modelindeki bağımsız değişkenin, bağımlı değişkeni yordaması koşulu (toplam etki) dolaylı etki yaklaşımında yer almamakta ve bu kriter nedeniyle birçok aracı değişkenin göz ardı edildiği vurgulanmaktadır. Ek olarak Baron-Kenny (1986) yaklaşımının aracı değişkenlerin özgül dolaylı etkilerinin hesaplanması yerine bağımsız, aracı ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesine dayandığı, aracılık etkisine ilişkin nokta tahminlerinin ya da standart sapma değerlerinin verilmeden bulunan etkilerin Sobel testi yoluyla yalnızca anlamlı olup olmadıklarının belirlendiği ve büyük örneklem için uygun olmayan bir yöntem olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak çoklu aracılık testiyle, (i)bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, bir dizi aracı değişken yoluyla incelenerek toplam dolaylı etkinin anlamlılığı değerlendirilmekte, (ii)belirli aracı değişkenlerin bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisine ne ölçüde aracılık ettiği, modeldeki diğer aracı değişkenlerin varlığına bağlı olarak belirlenmekte, (iii)basit aracılık modellerinde ayrı ayrı test edilerek göz ardı edilen bazı aracı değişkenlere yönelik tahminlerdeki değişkenlik oranı, çoklu aracılık modellerinde düşmekte ve (iv) tüm aracı değişkenlere ilişkin tespit edilen özgül dolaylı etkilerin büyüklükleri belirlenerek birbirine karşıt kuramlar, tek bir araştırma modeli çerçevesinde değerlendirilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008a). Aktarılan bilgilerden hareketle Baron ve Kenny (1986) modelinin çoklu aracılığın test edilmesi için uygun bir yöntem olmadığı, buna karşın daha kapsamlı sonuçların elde edildiği dolaylı etki yaklaşımından yararlanılmasının uygun olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla ilk adımda, yapılan korelasyon analizi sonuçları göz önünde bulundurularak hem bağımlı hem de bağımsız değişkenle ilişkili

olduğu tespit edilen pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerileri aracı değişkenler olarak belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle belirtilen değişkenler arasında ilişki saptanamayan pozitif ruminasyon ile negatif duyguları azaltma stratejileri işleme alınmamıştır. Analizlerin ikinci adımında ise elde edilen bulguların, istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Bootstrapping yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Hayes (2018) yaklaşımına benzer şekilde Sobel testinin aksine Bootstrapping yönteminin kullanılmasının da test edilen araştırma modeline önemli katkılar sağlayacağı varsayılmaktadır. İlgili yöntem, “çalışma kapsamında toplanan veri seti üzerinden, belirlenen sayı (örneğin, 1000/5000 vb. kez) doğrultusunda tekrarlayan örneklem oluşturularak her örneklenen veri setine ilişkin dolaylı etkilerin hesaplanması” olarak açıklanmaktadır. Bu işlemin birçok kez tekrarlanması sonucunda, bağımsız ile bağımlı değişkenler arasındaki aracılığın (“ab” yolu) dağılımı hakkında tahmini bir değer belirlenmekte ve dolaylı etkiler için güven aralıkları oluşturulmaktadır (Hayes, 2009; Preacher ve Hayes, 2008b). Daha açık bir deyişle yapılan işlemler, toplanan araştırma örneklemini temelinde değerlendirildiği için ilgili veri seti hakkında daha güvenilir sonuçlara ulaşılmaktadır. Ek olarak Sobel testinde aracılık etkilerinin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla p değerinden yararlanılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008b). Ancak Hayes (2018), p katsayısıyla dolaylı etki miktarının belirlenemediğini ve bu nedenle etki büyüklüklerinin hesaplandığı dolaylı etki yaklaşımının kullanılmasının daha uygun olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Bootstrapping yönteminin, elde edilen analiz sonuçlarına göre dolaylı etkilerin örneklem dağılımında çoğunlukla normalliğin sağlanmaması nedeniyle geliştirilen nonparametrik bir yöntem olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla Sobel testinin aksine bu analiz için normallik varsayımının karşılanması gerekmemektedir. Son olarak bu yöntemin Tip 1 hata oranını azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğu ve hem fazla hem de az sayılı örneklemelerde kullanıldığı ileri sürülmektedir (Preacher ve Hayes, 2008a; Hayes, 2009). İfade edilen bilgiler doğrultusunda ebeveyn kabul-reddinin, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı belirti düzeyleri üzerindeki etkisinin pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla belirlenmesi için Bootstrapping yöntemine dayanan dolaylı etki yaklaşımının kullanılması tercih edilmiştir. SPSS 20.0 paket programına eklenti yoluyla çalıştırılan PROCESS Makro kapsamında, araştırma modeliyle uyumlu olan “multiple

mediation model 4” seçilerek toplam, doğrudan ve özgül dolaylı etkilere ilişkin bulgular, 5000 kişilik örnekleme ile %95 güven aralığında incelenmiştir. Hesaplanan aralık içerisinde “0”ın bulunması, bu etkilerin anlamlı olmadığına işaret etmektedir. Bu çalışma çerçevesinde test edilen araştırma modeli ile yapılan aracı etki analizine ilişkin açıklamalara Şekil 3, 4 ve 5’te yer verilmiştir.

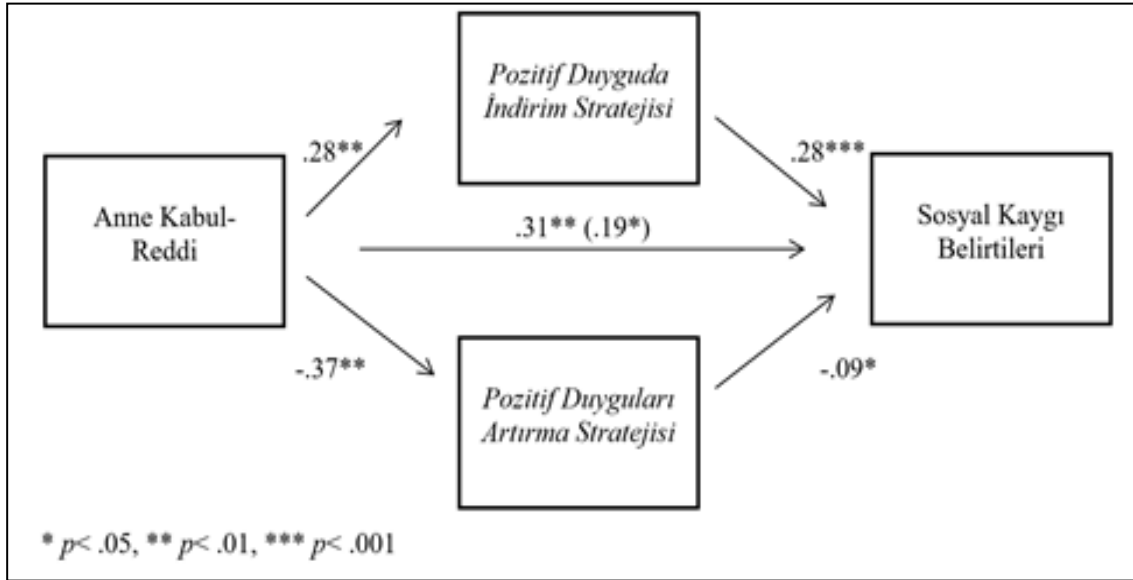


Şekil 3. Test Edilen Araştırma Modeli

Pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla uygulanan analizde ebeveyn kabul-red değişkeni, anne ve baba olmak üzere iki boyut şeklinde ele alınmıştır. Bu bağlamda Şekil 4’e göre anne tarafından gösterilen reddetme tutumlarının pozitif duyguda indirimin ($\beta = .28$, $SS = .10$, $p < .01$, $R^2 = 2.61$), pozitif duyguları artırmanın ($\beta = -.37$, $SS = .14$, $p < .01$, $R^2 = 2.28$) ve sosyal kaygı belirtilerinin ($\beta = .31$, $SS = .09$, $p < .01$, $R^2 = 3.41$) anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca pozitif duyguda indirim ($\beta = .28$, $SS = .05$, $p < .001$) ile pozitif duyguları artırma ($\beta = -.09$, $SS = .04$, $p < .05$) stratejilerinin de sosyal kaygı belirti düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Diğer bir adımda anne kabul-reddi ile pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma değişkenleri eş zamanlı olarak analize dâhil edildiğinde, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki katsayı değerinin (β) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır ($\beta = .19$, $SS = .09$, $p < .05$). Dolayısıyla pozitif duyguda indirim ile pozitif duyguları artırma yetilerinin, “kısmi aracı” etkileri olduğu tespit edilmiştir. Aktarılan

bilgiler çerçevesinde elde edilen bulgular, anne boyutu için test edilen araştırma modelinin anlamlı olduğuna ($F_{(3-307)}= 17.37, p < .001$) ve tüm varyansın %14'ünü açıkladığına işaret etmektedir.

Son adımda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, aracı değişkenler yoluyla istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Bootstrapping yöntemi ile incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar, iki aracı değişkenin toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu (nokta tahmini= .11, %95 BCa GA [.0429, .2005]) göstermiştir. Pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin aracı etkileri birbirlerinden ayrı olarak değerlendirildiğinde ise her iki değişkenin, anne kabul-reddi ile bildirilen sosyal kaygı belirti düzeyi arasındaki ilişkiye istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde kısmi aracılık ettikleri (sırasıyla nokta tahmin= .08, %95 BCa GA [.0246, .1459]; nokta tahmin= .03, %95 BCa GA [.0006, .0807]) belirlenmiştir. Ek olarak özgül dolaylı etkilerin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aracı değişkenlere ilişkin nokta tahmin değerleri aynı işarete sahip olmasına karşın Bootstrap güven aralığında 0'ın olması nedeniyle istenilen karşılaştırma yapılamamıştır. Diğer bir ifadeyle pozitif duyguda indirim ile pozitif duyguları artırma stratejilerine ait özgül dolaylı etkiler arasında anlamlı farklılık saptanamamıştır (nokta tahmin= .05, %95 BCa GA [-.0196, .1162]).



Şekil 4. Anne Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Pozitif Duyguda İndirim ve Pozitif Duyguları Artırma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları ($N= 311$)⁶

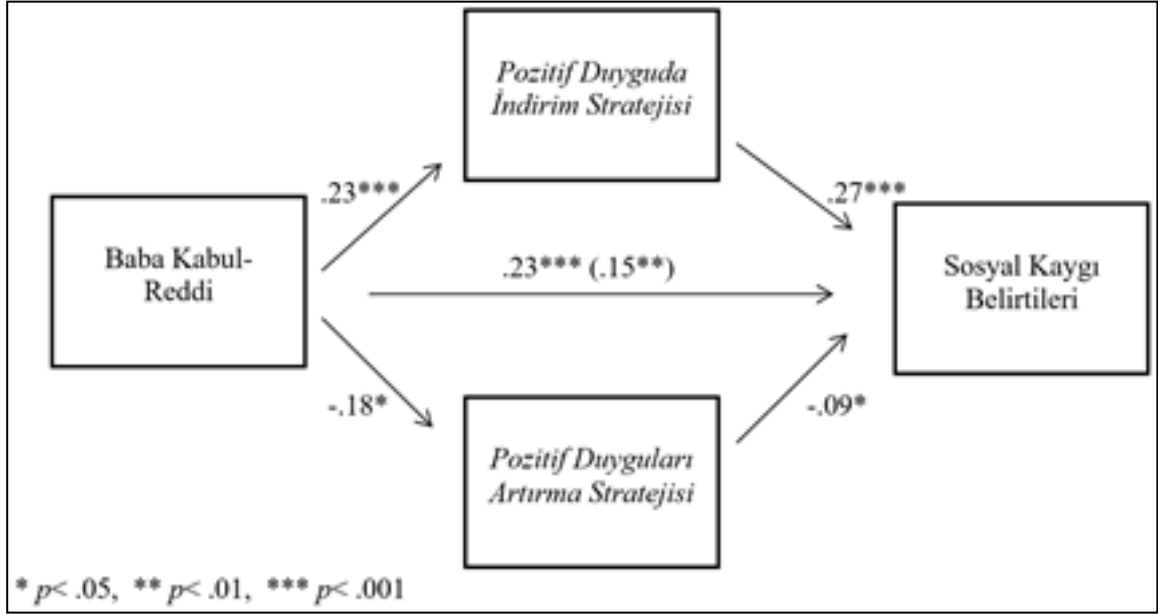
Sonuç olarak anne reddi arttıkça genç yetişkinlik döneminde yaşanan sosyal kaygı belirtilerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca algılanan anne reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide, pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma stratejilerinin hem toplam hem de özgül dolaylı etkilerinin olduğu ancak pozitif ruminasyon ile negatif duyguları azaltma stratejilerinin aracı rol oynamadığı tespit edilmiştir.

Baba kabul-reddine ilişkin Şekil 5 ele alındığında, katılımcıların babalarından algıladıkları reddetme tutumlarının pozitif duyguda indirimini ($\beta = .23$, $SS = .06$, $p < .001$, $R^2 = 4.87$), pozitif duyguları artırmayı ($\beta = -.18$, $SS = .08$, $p < .05$, $R^2 = 1.43$) ve sosyal kaygı belirtilerini ($\beta = .23$, $SS = .06$, $p < .001$, $R^2 = 5.22$) anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca bildirilen belirtilerin, pozitif duyguda indirim ($\beta = .27$, $SS = .05$, $p < .001$) ile pozitif duyguları artırma ($\beta = -.09$, $SS = .04$, $p < .05$) stratejileri tarafından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizin bir sonraki adımında pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma değişkenleri aynı anda işleme girilerek bağımsız ile bağımlı değişken arasındaki “ β ” değeri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre baba kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki

⁶ Şekil 4’te, standardize olmayan β değerleri verilmiştir.

katsayısının anlamlı düzeyde azaldığı ($\beta = .15$, $SS = .05$, $p < .01$) belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma yetileri, “kısmi aracılık” etkisine sahiptir. Bu bilgiler, baba boyutu için test edilen araştırma modelinin anlamlı olduğuna ($F_{(3-307)} = 18.52$, $p < .001$) ve baba kabul-reddinin, pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma değişkenleriyle birlikte sosyal kaygı belirtilerindeki varyansın %15’ini açıkladığına işaret etmektedir.

Aracı etkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığının değerlendirildiği Bootstrapping yöntemi sonuçları çerçevesinde, iki değişkene ait toplam dolaylı etkinin anlamlı olduğu (nokta tahmini = .08, %95 BCa GA [.0329, .1372]) tespit edilmiştir. Ek olarak pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma yetilerinin özgül dolaylı etkileri ele alınmıştır. Bu doğrultuda pozitif duyguda indirimin (nokta tahmini = .06, %95 BCa GA [.0257, .1088]), baba kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği; pozitif duyguları artırmanın (nokta tahmini = .02, %95 BCa GA [-.0005, .0430]) ise kısmi aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla pozitif duyguda indirim aracılığıyla oluşan özgül dolaylı etkinin (nokta tahmini = .05, %95 BCa GA [.0075, .0902]), pozitif duyguları artırma yoluyla oluşan özgül dolaylı etkiye kıyasla daha fazla olduğu gözlenmiştir.



Şekil 5. Baba Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Pozitif Duyguda İndirim ve Pozitif Duyguları Artırma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları ($N= 311$)⁷

Sonuçta baba reddi arttıkça genç yetişkinlik sürecinde bildirilen sosyal kaygı belirtilerinin de arttığı, bu değişkenler arasındaki ilişkiye pozitif duyguda indirim ile pozitif duyguları artırma stratejilerinin toplam dolaylı etkisinin ve yalnızca pozitif duyguda indirim stratejisine ait özgül dolaylı etkinin aracılık ettiği belirlenmiştir. Ancak söz konusu ilişkide, pozitif ruminasyon ile negatif duyguları azaltma stratejilerinin ve pozitif duyguları artırma stratejisine ait özgül dolaylı etkinin aracı rolü olmadığı gözlenmiştir.

Bulgular özetlenecek olursa her iki ebeveynden algılanan red tutumları ile sosyal kaygı belirtileri ve pozitif duyguda indirim yetisi arasında olumlu; pozitif duyguları artırma becerisi arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olacağını öngören hipotezlerimiz desteklenmiştir. Ancak hatırlanan ebeveyn reddi ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma stratejileri arasında olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu varsayan hipotezimiz desteklenmemiştir. Ayrıca yaşanan sosyal kaygı belirtileri ile pozitif duyguda indirim becerisi arasında olumlu; pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma yetileri arasında olumsuz yönde

⁷ Şekil 5'te, standardize olmayan β değerleri verilmiştir.

ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu öngören hipotezimizin de desteklendiği gözlenmiştir. Son olarak yapılan aracılık analizlerine göre algılanan anne reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma stratejilerine ait toplam ve özgül dolaylı etkilerin kısmi aracı olduğu; hatırlanan baba reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide ise bu aracı değişkenlere ait toplam dolaylı etki ile pozitif duyguda indirim stratejisine ait özgül dolaylı etkinin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulguların genel değerlendirmesine, araştırmanın sınırlılıkları ile klinik doğurgularına ve aktarılan değerlendirmeler çerçevesinde ileride yürütülecek araştırma ile uygulamalar için önerilere yer verilecektir.

4.1. ALGILANAN EBEVEYN REDDİ, POZİTİF-NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma denenceleri ve soruları doğrultusunda yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ele alınan temel değişkenler ile bu değişkenlere ait alt boyutlar arasındaki ilişkiler, beklenen yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

İlgili tez çalışması kapsamında, katılımcıların çocukluk yıllarında hem annelerinden hem de babalarından algıladıkları red davranışları ile sosyal kaygı belirtileri arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları reddedilme düzeyi arttıkça genç yetişkinlik döneminde yaşadıkları sosyal kaygı seviyesi de artmaktadır. Yazında, Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR) ile Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB) arasındaki bağlantıyı ele alan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmış ve yapılan çalışmalar, genellikle çocuk yetiştirme stilleri gibi çeşitli ailesel faktörlere (ebeveyn sıcaklığı, ebeveyn tepkileri, bağlanma, aile işlevselliği vb.) odaklanmıştır. Ancak bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar da mevcut bulguyla tutarlıdır.

Bu bağlamda geliştirilen birçok kuram ve yürütülen araştırma, erken dönemde ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimin önemini vurgulamaktadır (Halls, Cooper ve Creswell, 2015). Yaşamın ilk yıllarında kurulan bu bağın kalitesi, kişinin ilerleyen yıllarda bazı psikopatolojiler geliştirmesine neden olmaktadır. Bu ilişkiyi incelemek amacıyla

yapılan geriye ve ileriye dönük çalışmalar, çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde görülen SKB ile ebeveyn reddi arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Bruch ve Heimberg, 1994). Daha açık bir deyişle SKB tanısı alan bireyler, diğerlerine kıyasla anne-babalarını daha fazla reddedici, daha az bakım verici ve aşırı kontrolcü olarak tanımlamaktadır (Arrindell ve ark., 1989; Bögels, van Oosten, Muris ve Smulders, 2001; Knappe ve ark., 2009; Lieb ve ark., 2000; Festa ve Ginsburg, 2011). Bu konuda yurt içinde yürütülen çalışmalardan elde edilen bulgular da sunulan araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Örneğin Akün (2014) tarafından yapılan tez çalışmasında, SKB tanılı hasta grubunun normal gruba kıyasla daha yüksek oranda anne ve baba reddi hatırladığı bildirilirken Yılmaz (2007) tarafından ergen bireylerle yürütülen araştırma kapsamında ise algılanan ebeveyn reddinin sosyal kaygı belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Öncesinde ifade edildiği üzere bakım verenler tarafından sergilenen belirli davranışlar, çocuğun sosyal gelişimini etkileyerek onun diğerleriyle kurduğu iletişimin düzenlenmesinde ve sosyal beceri kazanımında kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin, yaşanılan ortam içerisinde ne yapması/yapmaması veya akran ilişkilerinde nasıl rol alması/almamasına yönelik olarak ebeveynleri tarafından sıklıkla eleştirilere, suçlamalara ve olumsuz düşüncelere maruz bırakılan çocuklar, sosyal kaygı belirtilerini daha fazla göstermektedir. Buna göre olumsuz nitelikteki bazı davranışların, kaygıyı pekiştirerek bireyin sosyal ortamdaki özerkliğine zarar verdiği, diğerleriyle etkileşim kurma deneyiminden yoksun bıraktığı, sınırlı/tekrarlayıcı davranışlara yol açtığı ve sosyal beceri kazanımını engellediği ifade edilmektedir (Rork ve Morris, 2009; Halls, Cooper ve Creswell, 2015). Ek olarak ebeveynlerin sergilediği eleştirici ve reddedici tutumların, çocuklarda olumsuz değerlendirilme kaygısına yol açarak kendilik algılarında bozulmalara, kendilerinin kusurlu olduklarına inanmalarına ve bu nedenlerle sosyal ortamlardan kaçınmalarına neden olduğu ileri sürülmektedir (Bruch, 1989; Festa ve Ginsburg, 2011). Ayrıca bu tutumların, çocuğun duygusal yoksunluk hissetmesine ve içinde yaşadığı çevrenin sevilen, değer verilen bir üyesi olmadığı düşüncesine sebep olarak sosyal kaygı belirtileri için önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir (Kuo ve ark., 2011). Dolayısıyla farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına

göre her iki ebeveyn tarafından gösterilen bu davranışlar, sosyal kaygı belirtilerine yatkınlığı artıran önemli çevresel faktörlerden biri olarak nitelendirilmektedir.

Alan yazında yer alan bazı araştırmalar, aktarılan bu ilişkide başka faktörlerin de etkili olabileceğini öne sürmektedir. Başka bir deyişle sosyal kaygı belirtileri gösteren kişilerin bildirdikleri ebeveyn reddi, anne veya babanın sahip olduğu çeşitli psikopatolojilerden kaynaklanabilir ya da bu bireylerin bilgi işleme süreçlerindeki çarpıtılmış yorumlamaları ve ön yargılı tutumları yansıtabilir (Christensen, Stein ve Means-Christensen, 2003; Wilson ve Rapee, 2005; Bandelow ve ark., 2004). Bu nedenle çocukluğa dair hatırlanan red davranışlarının, bu belirtilerin gelişme riskini nadiren artırdığı veya SKBli kişilerin, ebeveynlerine ilişkin reddetme ve eleştirme tutumlarına aşırı duyarlı oldukları dile getirilmektedir (Knappe ve ark., 2009; Bandelow ve ark., 2004). Sonuç olarak aktarılan bilgiler doğrultusunda, bu bağlantıyı ele alan araştırma sonuçlarının belirsizliğini koruması sebebiyle dikkatle değerlendirilmesi (Knappe ve ark., 2009), araştırmaların tekrarlanması (Bögelsvan Oosten, Muris ve Smulders, 2001) ve bu değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek diğer etmenlerin de incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Son olarak vurgulanması gereken bir diğer nokta, sosyal kaygı belirtileri gösteren katılımcıların hem annelerini hem de babalarını reddedici olarak tanımlamalarıdır. Çocuğun sosyal gelişiminde önemli olan ebeveyn faktörü hakkındaki çalışmalar, genellikle anne etkisine odaklanmıştır. Ancak söz konusu araştırma kapsamında ulaşılan sonuç, babanın da bireyin sosyal uyumunda önemli bir rol oynadığıdır. Bu bulguya benzer şekilde yurt dışında yürütülen çeşitli çalışmalar da çocuğun gösterdiği sosyal kaygı belirtilerindeki baba faktörüne dikkat çekmiştir (Bögels ve Perotti, 2011). Örneğin, Bögels, Stevens ve Majdandžić (2010) tarafından yürütülen deneysel çalışma kapsamında 9-11 yaş arasındaki çocukların, belirsiz sosyal durumlara verdikleri tepkiler değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre daha fazla sosyal kaygı yaşayan çocukların, annelerine kıyasla babalarının sosyal kaygı içeren davranışlarından daha çok etkilendikleri ve bu çocukların, babaları sayesinde kendilerine güvenlerini artırabildikleri ifade edilmiştir. Ebeveyn ve bebek arasındaki ilişki, bağlanma nedeniyle öncelikle anne boyutu temelinde incelenmektedir. Fakat alan yazından elde edilen bilgiler, her iki ebeveynin de çocuğun sosyalleşmesinde birbirlerinden farklı rolleri

olduğuna ve sosyal kaygıyla baş etmeyi sağladıklarına işaret etmektedir. Bu bağlamda ebeveynlere göre farklılaşan belirli tutumların, sosyal açıdan bireyin düşünce ve davranış gelişiminde nasıl etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla hem anne hem de baba boyutu temelinde yapılan çalışmalar, oldukça önem arz etmektedir (Phares, 1996).

Ebeveyn reddi ile pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerde, anne ve baba tarafından sergilenen red davranışları ile pozitif duyguda indirim becerisi arasında olumlu, pozitif duyguları artırma yetisi arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ancak katılımcıların hatırladıkları ebeveyn reddi ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma stratejileri arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilememiştir. Diğer bir ifadeyle çocuklukta ebeveynlerden algılanan reddedilme düzeyi arttıkça pozitif duyguda indirim yetisinden daha fazla, pozitif duyguları artırma becerisinden daha az yararlanılmakta fakat deneyimlenen red tutumları ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma stratejilerinin kullanımı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır. Bu konuda daha önce yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde, ebeveyn davranışları ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin EKAR çerçevesinde sıklıkla ele alınmadığı, ebeveynlik stillerine ilişkin tutumların incelendiği dikkat çekmiştir. Benzer şekilde pozitif/negatif duyguların da genellikle bastırma ve yeniden değerlendirme stratejileriyle ele alındıkları belirlenmiştir. Fakat mevcut araştırma bulgusu, yurt içi ve yurtdışı yazında yer alan bu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Ebeveynlik faktörleri ve içinde bulunulan aile ortamı, bireyin duygusal gelişiminde önemli rol oynayan etmenlerdendir (Eisenberg ve ark., 1999). Bu konu hakkında yapılan çalışmalar, ebeveynle kurulan etkileşimin çocuğun duygularını düzenleme yeteneğindeki katkısına dikkat çekmektedir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre erken dönemde anne ve bebek arasında kurulan duygusal bağ sayesinde bebek annesinin varlığıyla duygularını ifade etmeyi öğrenirken anne ise bebek tarafından yansıtılan duygularla onun ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmektedir. İlerleyen yıllarda bu eş güdümlü duygusal etkileşim, çocuğun duyguları üzerinde aşamalı olarak kontrol kazanmasını sağlamaktadır (Abe ve Izard, 1999). Bununla birlikte çocuğun duygularına gösterilen tepkilerin, ebeveynlerin pozitif ile negatif duygularını ifade etmelerinin ve

sahip oldukları duygu düzenleme becerilerine yönelik model olmalarının da çocuğun duygusal gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Eisenberg, Fabes ve Murphy, 1996; Bariola, Gullone ve Hughes, 2011; Valiente ve Eisenberg, 2006). Örneğin Garner (1995) ile Garner ve Power (1996) tarafından yapılan çalışmalarda sıklıkla negatif duygularını dile getiren annelerin çocukları, duygu düzenleme yetilerini daha az kullanırken sıklıkla pozitif duygularını ifade eden annelerin çocukları ise bu becerilerinden daha fazla yararlanmışlardır.

Annenin yanı sıra baba figürünün de duygusal gelişim sürecinde önemli bir rol oynadığı ileri sürülmektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Özellikle yaşamın ilk yıllarında anne-çocuk arasındaki bağ, yeterince bakım verilmesi gerektiği için yoğunlukla duygusal özellik gösterirken baba-çocuk arasındaki ilişki ise fiziksel oyunlar nedeniyle yaklaşık ilk çocukluk dönemine kadar daha az düzeyde duygusal özellik gösterir. Dolayısıyla çocukların yaşadıkları duygusal deneyimler ve duyguların ifadesine yönelik becerilerin gelişiminde, annelerin babalara göre daha fazla rol aldıkları dile getirilmektedir. Bu nedenle alan yazın gözden geçirildiğinde, duygu düzenleme gelişiminin genellikle anne boyutu temelinde incelendiği ve baba faktörünün göz ardı edildiği belirlenmiştir. Ancak yapılan diğer çalışmalar, duygusal yetilerin gelişimine ebeveynlerin kendilerine özgü katkılar sağladıklarına işaret etmiştir (Bariola, Gullone ve Hughes, 2011).

Aktarılan bilgiler ebeveyn tutumlarına göre değerlendirildiğinde, anne ve babanın farklı etkileri olmasına rağmen çocuğa karşı gösterilen davranışlarda bazı tutarlılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin Eisenberg ve meslektaşları (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, her iki ebeveyninden negatif duygularına yönelik kabullenici olmayan tepkiler alan çocukların duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları tespit edilmiştir. Nitekim EKAR çerçevesinde yürütülen araştırmalar da belirli ebeveyn tutumlarının benzer sonuçlara neden olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu bağlamda cinsiyet, etnik köken, kültür ve diğer önemli faktörlere bakılmaksızın çocuklukta algılanan ebeveyn reddinin, duygusal tutarsızlıklara yol açtığı ve bu bireylerin olumsuz duygularını etkili şekilde kontrol edemedikleri ifade edilmektedir (Rohner, 1980). Ayrıca bu tutumların, kişilerin artan düzeyde öfke, kin ve diğer yıkıcı duyguları hissetmelerine sebep olduğu belirtilmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2012). Bu bilgilerden hareketle

reddedilme başta olmak üzere ebeveynler tarafından sergilenen olumsuz nitelikteki davranışların sosyal, davranışsal, sosyo-bilişsel ve duygusal problemlere neden olduğu görülmektedir (Rohner ve Britner, 2002). Dolayısıyla çocukluğunda anne ve babasından red algılayan katılımcıların, pozitif duyguda indirim stratejisini daha fazla, pozitif duyguları artırma stratejisini ise daha az kullandıklarına ilişkin araştırma bulgusunun, bu açıklamalarla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn reddinin pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olup olmadığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizlerin bir diğer bulgusu, algılanan anne-baba reddi ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma becerileri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamasıdır. İlgili literatürde mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte bazı çalışmalar yer almaktadır. Bu bağlamda negatif duygu düzenlemenin, red tutumlarından ziyade ebeveynler tarafından gösterilen tepkisellik değişkeniyle; pozitif duygu düzenlemenin ise sıcaklığı içeren ebeveynlik tutumlarıyla birlikte ele alındığı belirlenmiştir. Nitekim Davidov ve Grusec (2006) tarafından yapılan çalışma da bu durumu destekler niteliktedir. Elde edilen sonuçlara göre sıkıntı verici olaylar yaşayan çocuklara ebeveynleri tarafından gösterilen çözüm bulucu tepkilerin, negatif duyguları azalttığı ifade edilmektedir. Bu noktadan hareketle stresli olaylara karşı anne-baba tarafından sergilenen red tutumları yerine ebeveynlerin bu durumlara yönelik çözüm bulup bulmamalarının, negatif duyguların düzenlenmesinde kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu açıklama, algılanan ebeveyn reddinin negatif duygu düzenlemeyle ilişkili olmayabileceğine işaret etmektedir.

Alan yazında, bu bulguyu desteklemeyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, ebeveyn sıcaklığının çocuklarda negatif uyarılmayı azaltabileceği öne sürülmektedir (Manzeske ve Stright, 2009). Bu nedenle hatırlanan ebeveyn reddinin, negatif duygu düzenlemeyle bağlantılı olması muhtemeldir. Ancak ayrıntılı olarak incelendiğinde, bu çalışmaların çocukluk dönemini kapsayan örnekleme sınırlandırıldığı dikkati çekmiştir. Bununla birlikte yetişkinlik dönemine doğru kişi, duygularını düzenleme konusunda ebeveynlerinden bağımsızlaşmaktadır (Crockenberg ve Leekers, 2000). Diğer bir ifadeyle birey gelişim gösterdikçe yararlandığı duygu düzenleme becerileri üzerindeki ebeveyn etkisi azalmaktadır. Dolayısıyla yürütülen tez araştırmasına ait örneklem genç

yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan oluştuğu için ebeveyn reddi, negatif duygu düzenleme stratejisi ile ilişkili olmayabilir.

Mevcut çalışma sonucunda elde edilen bulgunun, pozitif ruminasyon kavramına ilişkin kuramsal açıklamalarla da değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda pozitif ruminasyon, iki alt boyuttan oluşmak üzere bireyin sahip olduğu olumlu kişilik özellikleri ile yaşadığı olumlu duygusal deneyimleri tekrarlayıcı şekilde düşünmesidir (Yüksel, 2014). Ebeveynler tarafından çocuklukta gösterilen belirli tutumlar hem olumlu kişilik gelişimine hem de olumlu duygusal deneyimlerin yaşanmasına katkı sağlarken kişi için önemli diğerleri (akran, öğretmen vb.) de bu boyutlarda rol oynamaktadır (Reitz ve ark., 2014; Santrock, çev. 2012). Bu nedenle çocukluğunda olumsuz ebeveyn davranışlarına maruz kalan bireylerin akran ilişkileri gibi diğer çevresel unsurlar sayesinde olumlu kendilik imajı geliştirebileceği veya tatmin edici duygusal deneyimler yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bir başka deyişle ailesel faktörler dışındaki diğer çevresel etmenler, onarıcı etkiler gösterebilir. Dolayısıyla bu araştırmanın yürütüldüğü genç yetişkinlik döneminde gerek sosyal etkileşimlerin önemli bir yer tutması gerekse hatırlanan ebeveyn reddinin oluşturduğu etkilerin gelişimle birlikte giderek azalması, ulaşılan çalışma bulgusunu destekler niteliktedir.

Tez çalışması kapsamında yapılan korelasyon analizi son olarak sosyal kaygı belirtileri ile pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma stratejileri arasında olumsuz; pozitif duyguda indirim stratejisi arasında ise olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğuna işaret etmiştir. Diğer bir ifadeyle sosyal kaygı düzeyi ile katılımcıların yararlandıkları pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma becerileri ilintilidir. Bu konuya ilişkin literatür gözden geçirildiğinde yapılan araştırmaların, pozitif ile negatif duyguların bastırılması ve yeniden değerlendirilmesi bağlamında ya da benzer ve farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Ancak elde edilen sonuçlar, mevcut araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir (Kashdan ve Steger, 2006; Turk ve ark., 2005; Aka, 2011).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren değişim gösteren duygu düzenleme becerileri, kişilerin sosyal işlevselliğinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Keltner ve Kring, 1998;

Levenson, 1999; Izard, 2010). Yürütülen çalışmalar uzun süreli ve yoğun etki gösteren duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlüklerin, psikopatolojilerin sosyal sonuçlarında etkili olduğuna işaret etmektedir. Daha açık bir deyişle bu araştırmacılar, çeşitli ruhsal hastalıklara sahip bireylerin anlamlı kişilerarası ilişkiler kurmalarında duygusal kapasitelerini nasıl kullandıklarına dikkat çekmektedir. Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB) da pozitif ve negatif duyguların düzenlenmesinde zorluk yaşanan ruhsal hastalıklardan biridir. Bu bağlamda sosyal ortamda kaygı belirtileri gösteren kişilerin, hissettikleri pozitif duyguları bastırdıkları ve bu duyguları artırma stratejilerini kullanamadıkları ifade edilmektedir (Farmer ve Kashdan, 2012; Erath, Flanagan ve Bierman, 2007). Kashdan (2007) tarafından 19 araştırmanın değerlendirildiği bir meta-analiz çalışmasında, pozitif duyguların deneyimlenmesine ilişkin bazı bulgular elde edilmiştir. Sonuçlara göre SKB'nin varlığında, pozitif duyguların daha az sıklık ve yoğunlukta hissedildiği tespit edilmiştir. Negatif duyguların düzenlenmesinde ise aksi durum görülmektedir. Bir başka ifadeyle SKBli bireylerin, sosyal durumlarda negatif duyguları aşırı düzeyde hissettikleri (Voncken, Alden, Bögels ve Roelofs, 2008) ve bu duyguları bastırdıkları (Nezlek ve Kuppens, 2008) ileri sürülmektedir.

Yukarıda bir kısmı özetlenen çalışmalar bütün olarak incelendiğinde, sunulan tez bulgusunun bazı açıklamaları olabileceği öngörülmektedir. Bu noktadan hareketle SKB'de sıklıkla bildirilen olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygı belirtileri ve pozitif/negatif duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Diğer bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusuyla bireyler, pozitif duyguları deneyimleme ve ifade etmeyi oldukça zorlayıcı bulmaktadır. Böylece pozitif duyguların bastırılarak azaltılması, bu duyguların ifadesiyle kurulacak sosyal ilişkiler için gerekli çabanın verilmemesine yol açmaktadır (Farmer ve Kashdan, 2012). Ancak yapılan çalışmalarda, özellikle pozitif duyguların sosyal izolasyondan kaçınmayı sağlayarak kalıcı ve tatmin edici ilişkilerin kurulmasına ve bu ilişkilerin sürdürülmesine olanak sağladığı belirtilmektedir (Fischer ve Manstead, 2008). Dolayısıyla sosyal etkileşim öncesinde, sırasında ve sonrasında pozitif ile negatif duyguların düzenlenmesindeki yetersizlikler, SKBli bireylerin arzu etmedikleri şekilde ilişki kurma ve sosyal olmayan kişiler olarak algılanmalarına yönelik korku yaşamalarına sebep

olmaktadır. Bu nedenle kaygı duygusu ve kaçınma davranışları devamlılık kazanmakta ya da bunların sıklığı artmaktadır (Farmer ve Kashdan, 2012).

Vurgulanması gereken bir başka nokta ise yaşanan sosyal kaygının yoğunluğundan dolayı negatif duyguların uygun düzeyde azaltılamaması ve hatalı yorumlamaların ortaya çıkmasıdır. Bu konuda geliştirilen bilişsel kuramlara göre sosyal kaygı belirtileri gösteren kişi, çevredeki belirsiz ipuçlarını çoğunlukla olumsuz algılamakta (Clark ve Wells, 1995) ve içinde bulunulan ortamda gösterilen pozitif ipuçlarından yeteri kadar yararlanamamaktadır. Dolayısıyla diğerleri tarafından yansıtılan pozitif nitelikteki sosyal ipuçlarının olumsuz şekilde yorumlanmasının gerek sosyal kaygının artmasına gerekse kişilerarası ilişkilerin kurulamamasına veya bozulmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde bu bireylerin sahip oldukları pozitif özellikleri ya da olumlu deneyimleri yorumlamaları da sosyal kaygı belirtilerinin meydana gelmesine yol açabilir. Diğer bir ifadeyle SKBli bireyin, olumlu kişilik özellikleri ile yaşadığı olumlu sosyal deneyimlere odaklanmak yerine bu özellikler ve etkileşimlerin sıklıkla olumsuz yönüne odaklandığı tahmin edilmektedir. Özetle aktarılan bilgiler pozitif ve negatif duyguların ifade edilmesi, deneyimlenmesi ve düzenlenmesinin önemli sosyal işlevleri olduğuna, belirli sosyal amaçların gerçekleştirilmesine yardım ettiğine, uyumsal davranışların ortaya çıkmasıyla çevredeki diğer bireyler üzerinde çeşitli etkiler bıraktığına ve böylece sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sağladığına işaret etmektedir. Ancak sosyal kaygı belirtileri bildiren kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusu veya hatalı yorumlama nedeniyle pozitif ve negatif duyguları düzenlemede zorluk yaşadıkları görülmektedir. Dolayısıyla bu duyguların düzenlenmesine yönelik sürecin incelenmesi, sosyal kaygı belirtilerinin anlaşılması açısından oldukça önem arz etmektedir.

Sonuç olarak bu bölümde, mevcut tez çalışması kapsamında elde edilen analiz bulguları incelenerek beklenen yönde sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri, pozitif duyguları artırma ve pozitif duyguda indirim stratejileri arasında ilişki olduğunu belirten denencelerin desteklendiği ancak ebeveyn reddi ile pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma yetileri arasında ilişki olduğunu belirten araştırma denencelerinin desteklenmediği tespit edilmiştir. Ek olarak sosyal kaygı belirtileri ile pozitif ve negatif duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olduğuna yönelik denencenin de doğrulandığı gözlenmiştir. İfade edilen bilgiler

çerçevesinde tartışılan çalışma bulguları, ilgili yazında yer alan çeşitli araştırmalarla tutarlılık göstermiştir.

4.2. EBEVEYN KABUL-REDDİ İLE SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ ARASINDA POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN TARTIŞILMASI

Ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracılık edip etmediğini belirlemek amacıyla anne ve baba boyutuna göre aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği'nin alt boyutlarını oluşturan Anne ve Baba formlarından alınan toplam puanlar bağımsız değişkeni, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden alınan toplam puan ise bağımlı değişkeni ifade etmiştir. Aracılık analizine geçmeden önce gerçekleştirilen korelasyon analizleri incelenerek yalnızca pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma stratejilerinin bağımsız değişkenle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle pozitif ruminasyon ve negatif duyguları artırma yetileri, aracılık analizlerine dahil edilmemiştir.

Çalışmanın temel amacına yönelik olarak yapılan analizler sonucunda, pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin kısmi aracı rolleri olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bulgular incelendiğinde, anne ve baba boyutlarında bazı farklılaşmalar gözlenmiştir. Bu doğrultuda anne boyutuna ilişkin bulgular hem iki aracı değişkenin toplam dolaylı etkisinin hem de bu değişkenlere ait özgül dolaylı etkilerin anlamlı olduğuna işaret etmiştir. Bir başka deyişle anne reddi, gerek pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma stratejilerinin toplam dolaylı etkisi gerekse bu değişkenlerin ayrı ayrı özgül etkileri aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerinde yordama etkisine sahiptir. Ancak özgül dolaylı etkiler arasında karşılaştırma yapılamayacağı belirlenmiştir. Bu nedenle söz konusu ilişkide, bir aracı değişken diğerine göre daha fazla ya da daha az dolaylı etkiye sahip değildir.

Mevcut sonuçlar baba boyutuna göre değerlendirildiğinde ise aracı değişkenlere ait toplam dolaylı etkinin anlamlı olduğu fakat özgül dolaylı etkilerden birinin, istatistiksel anlamlılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre pozitif duyguda indirim yetisi, baba

kabul reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ederken pozitif duyguları artırma yetisi ise aracılık etmemektedir. Diğer bir ifadeyle baba reddi, bu iki değişkenin toplam dolaylı etkisi ve yalnızca pozitif duyguda indirimde ait özgül dolaylı etki aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri üzerinde yordayıcı etki göstermektedir. Dolayısıyla pozitif duyguları artırma stratejisinin, baba reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide tek başına aracı rolü bulunmazken bu beceri, pozitif duyguda indirim stratejisiyle birlikte kullanıldığında aracı rol üstlenmektedir.

Sunulan bulgular anne ve baba boyutlarının, her iki aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi ile pozitif duyguda indirim stratejisinin özgül dolaylı etkisi açısından benzerlik gösterirken pozitif duyguların artırılmasına ait özgül dolaylı etki açısından farklılık göstermektedir. Bu nedenle ilerleyen kısımlarda söz konusu araştırma sonuçlarına yönelik değerlendirmelere, bu ayırım çerçevesinde yer verilecektir.

Yapılan analizlere göre her iki ebeveyn den algılanan reddedilme ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye pozitif duyguda indirim becerisi olumlu yönde kısmi aracılık etmektedir. Bir başka deyişle çocukluk döneminde anne veya babası tarafından reddedilen katılımcılar, pozitif duyguda indirim becerisinden yararlandıklarında daha fazla sosyal kaygı belirtisi göstermektedir. Literatürde, bu değişkenlerin doğrudan birlikte incelendiği bir araştırma mevcut değildir. Ancak bu bulgu, ebeveyn reddinin çocuğun sosyoduygusal gelişiminde etkili olduğunu belirten çalışma sonuçlarıyla paraleldir.

İlgili yazın gözden geçirildiğinde, ebeveyn reddinin çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde kritik bir rol oynadığı belirlenmiştir (Sarıtaş, Grusec ve Gençöz, 2013). EKAR'a göre sıcaklık boyutunun bir ucunu oluşturan ebeveyn reddi, bakım veren tarafından sevgi, ilgi, destek ve şefkatin yokluğunu ya da önemli derecede eksikliğini içermekte, yargılayıcı, eleştirici, dışlayıcı veya aşağılayıcı tutumlar ise reddin göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Rohner, 1975, 1986). Kavrama ilişkin tanım dikkate alındığında, reddedici ebeveyn davranışlarının gerek duygu düzenleme yetileri gerekse sosyal kaygı belirtileriyle ilişkili olması mantıklı görünmektedir. Bu bağlamda çocuğa pozitif duyguların az düzeyde ifade edilmesini veya negatif duyguların sıklıkla yansıtılmasını içeren red tutumlarının, çocuğun sosyal ortamlardan

kaçınmasına ve zayıf duygu düzenleme becerileri geliştirmesine yol açtığı düşünülmektedir (Saritaş, Grusec ve Gençöz, 2013). Örneğin Gottman, Katz ve Hooven (1997) tarafından yürütülen çalışmada ebeveyn reddinin, duyguların düzenlenmesini etkileyerek kaygıya duyarlılığı artırdığına dikkat çekilmiştir (akt., McLeod, Wood ve Weisz, 2007). Dolayısıyla ebeveynler tarafından gösterilen red davranışları, duygu düzenleme stratejileri yoluyla sosyal işlevsellik üzerinde bozucu etkiye sahiptir.

Bu araştırma sonucuna yönelik bir diğer açıklama ise Sosyal Kaygı Bozukluğu'na ait özellikler ile ailesel faktörler ve duygusal yetiler arasındaki ilişkilidir. Buna göre bilişsel kuramlar, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu, SKB'nin temel özelliği olarak nitelendirmekte (Rapee ve Heimberg, 1997) ve ebeveynler tarafından sergilenen red tutumlarının, bu korkuya yol açtığı öngörülmektedir. Daha açık bir ifadeyle yaşamının ilk yıllarında ebeveynleri tarafından aşırı düzeyde eleştiri, dışlanma ve aşağılanmaya maruz bırakılan birey, olumsuz değerlendirilmeye karşı hassasiyeti nedeniyle çocukluk ya da yetişkinlik döneminde sosyal kaygı belirtileri göstermektedir (Gulley, Oppenheimer ve Hankin, 2014). Sonuç olarak negatif duygu ve davranışların yansıtılmasıyla karakterize reddedici ebeveynliğin, kişilerin hem duygusal hem de sosyal yeterliklerinde önemli etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı ebeveynlerini reddedici olarak tanımlayan katılımcıların, pozitif duyguda indirim stratejisini kullanarak sosyal kaygı belirtilerini arttırdıkları düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusu, hatırlanan anne veya baba reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide, söz konusu aracı değişkenlerin toplam dolaylı etki göstermeleridir. Diğer bir deyişle çocukluk döneminde anne veya baba reddi deneyimleyen birey, aynı anda bu aracı değişkenlerin birinden daha fazla, diğerinden ise daha az yararlandığında sosyal kaygı düzeyi düşmekte ya da yükselmektedir. Örneğin, annesini reddedici olarak tanımlayan kişi pozitif duyguda indirim yetisini daha fazla kullanırken aynı zamanda pozitif duyguları azaltma becerisini daha az kullandığında artan düzeyde sosyal kaygı deneyimlemektedir. Ancak burada dikkate değer görülen nokta, algılanan anne reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide her iki aracı değişkenin özgül dolaylı etkileri bulunurken baba boyutunda yalnızca pozitif duyguda indirim yetisine ait özgül dolaylı etkinin olmasıdır. Dolayısıyla pozitif duyguları artırma

stratejisi, yalnızca pozitif duyguda indirim yetisiyle birlikte kullanıldığında mevcut ilişkiye olumsuz yönde aracılık etmektedir. Alan yazın gözden geçirildiğinde, anne ve baba boyutunun bu aracı değişkenlerin toplam ya da özgül dolaylı etkilerine göre farklılaştığını ele alan herhangi bir çalışmanın yapılmadığı belirlenmiştir. Ancak ifade edilen analiz sonucuna yönelik bazı açıklamalar olabileceği düşünülmektedir.

Yürütülen araştırmalarda, ebeveyn tutumlarının bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde benzer etkilere sahip olmasına karşın anne ve babayla kurulan etkileşimin farklı özellikler göstererek birbirlerinden bağımsız etkileri olduğuna dikkat çekilmiştir. (Lamb, 1982; Lewis ve Lamb, 2003). Bu bağlamda pozitif duyguları artırma stratejisine ilişkin özgül dolaylı etkilerin de anne ve baba boyutuna göre aracı etki gösterip göstermemesi, bu farklılıklardan kaynaklanabilir. İlk olarak reddedici baba figürünün anneye göre daha alaycı, kızdırıcı tutumlar sergilemesi (Labrell, 1994), pozitif duyguları artırma becerisinden yararlanmada anne ve baba boyutları arasındaki farkı açıklar niteliktedir. Böylece birey, babasıyla kurduğu ilişkide pozitif duygularını artırmayı uygun düzeyde öğrenemeyebilir.

Söz konusu bulguya ilişkin bir başka açıklama ise anne reddi ile baba reddinin, çocuk için farklı etkiler göstermesidir. Hem anne hem de baba reddinin benzer etkilere sahip olmasına rağmen anne tarafından sergilenen red tutumlarının, çocuğun sosyo-duygusal gelişimini daha olumsuz etkilediğine dikkat çekilmektedir. Örneğin, Li ve Meier'ın (2017) ebeveyn kabulüne ilişkin çalışması, bu görüşü desteklemektedir. Aynı zamanda baba kabulünün de çocuk üzerinde oldukça önemli etkileri olduğu ifade edilmektedir (Rohner ve Veneziano, 2001). Bu noktadan hareketle çoğunlukla annenin temel bakım veren olurken babanın ikincil bakım veren olması, anne tarafından maruz bırakılan red tutumlarına daha fazla duyarlılık gelişmesine sebep olabilir. Bundan dolayı bireyin, yaşadığı reddedilme davranışlarıyla sadece pozitif duyguları artırma stratejisinden daha fazla yararlanarak da baş etmeye çalıştığı ve sosyal kaygı düzeyini azalttığı düşünülmektedir. Ancak aynı durum baba için geçerli olmayabilir. İfade edildiği üzere anne reddi daha olumsuz etkiye sahip olduğu için baba reddi deneyimleyen kişi, bu olumsuz yaşantılar üzerinde pozitif duyguları artırma becerisi yerine pozitif duyguda indirim yetisiyle kontrol sağlayabilir. Bu nedenle baba boyutunda pozitif duyguları artırma stratejisinin, yalnızca pozitif duyguda indirim stratejisiyle birlikte

kullanıldığında sosyal kaygı belirtileri üzerinde olumlu etkiler göstermesi olasıdır. Dolayısıyla aktarılan bu bilgiler, algılanan baba reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide, pozitif duyguları artırma stratejisinin tek başına aracı rol oynamazken anne boyutunda özgül aracı rol oynamasını açıklar görünmektedir.

Gerçekleştirilen aracılık analizleri sonucunda elde edilen bir başka bulgu ise ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye, pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma becerilerinin aracılık etmemesidir. Diğer bir deyişle her iki ebeveyn den algılanan red tutumları, bu yetiler aracılığıyla sosyal kaygı belirtilerini yordamamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, sunulan bulguyla tutarlılık gösteren ve göstermeyen araştırma sonuçlarının olduğu ve çeşitli açıklamaların ileri sürüldüğü belirlenmiştir.

Öncesinde ifade edildiği üzere ebeveyn reddi, sıcaklık boyutunun bir ucunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla ebeveyn reddinin, ebeveyn sıcaklığı çerçevesinde de değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda ortaya konan kuramsal modellerle hem anne hem de babadan algılanan sıcaklığın, çocukluk döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Morris ve ark., 2007). Buna göre sıkıntı veren durumlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşandığında başta anne olmak üzere ebeveynler tarafından gösterilen duygusal sıcaklık sayesinde çocuğun negatif uyarılma düzeyi azalmaktadır. Böylece pozitif duyguları artan çocuğun, duygu düzenleme becerileri olumlu etkilenmektedir. Nitekim Davidov ve Grusec'in (2006) çalışması da ebeveyn sıcaklığının, sosyal yeterliği yordarken negatif duyguların düzenlenmesini yordamadığına işaret etmiştir. Bu noktadan hareketle çeşitli sosyal ortamların bazı bireyler için aşırı düzeyde olumsuz uyarılmaya yol açtığı dikkate alındığında, çocuklukta ebeveynler sayesinde kazanılan pozitif duygu düzenleme stratejilerinin sosyal kaygı belirtilerini azaltacağı ön görülmektedir. Ek olarak genç yetişkinlik dönemi, bireylerin ebeveynlerinden bağımsız şekilde duygularını düzenleme becerisi kazandıkları süreç olarak nitelendirilir (Manzeske ve Stright, 2009). Dolayısıyla bu dönemde ebeveynler tarafından gösterilen kabul edici ya da reddedici tutumların, yetişkin bireylerin duygu düzenleme kapasiteleri üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Son olarak bu gelişim dönemi, yaşanan aile ortamı dışında çeşitli kişilerarası ilişkilerin de ön plana çıktığı bir süreçtir. Örneğin akran etkileşimleri ya da

romantik ilişkilerin, genç yetişkin bireylerin sosyal işlevselliğinde önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Santrock, çev. 2012). Benzer durumun pozitif ruminasyon becerisinin gelişiminde de etkili olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle söz konusu araştırma bulgusunun aile dışında yer alan sosyal etmenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Manzeske ve Stright, 2009). Başka bir deyişle çocukluğunda ebeveynleri tarafından reddedilmeye maruz bırakılan katılımcılar, genç yetişkinlik dönemleri esnasında geliştirdikleri bu ilişkilerde negatif duygu durumlarından ziyade pozitif duygularını düzenlemeye odaklanabilir. Dolayısıyla sosyal yeterliklerinde sıkıntı yaşayan bu kişiler, pozitif duyguda indirim ya da pozitif duyguları artırma stratejilerinden yararlanıyor görünmektedir. Ayrıca olumsuz ebeveyn davranışlarının, duygusal stresi artırarak çocuk ve ergenlerin negatif duygulardan kaçınmalarına sebep olduğu görüşü de sunulan bulguyu destekler niteliktedir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998).

Aktarılan bilgilerden hareketle ebeveynlerin olumlu ve olumsuz nitelikteki davranışları, bireylerin sahip olduğu duygu düzenleme stratejileri yoluyla sosyal işlevselliği etkilemektedir. Ancak alan yazın göz önünde bulundurulduğunda, sıklıkla negatif duyguların düzenlenmesi üzerinde durulduğu ve pozitif duyguların artırılması ya da azaltılmasına ilişkin oldukça sınırlı sayıda çalışma yürütüldüğü belirlenmiştir. Bu nedenle pozitif duygu düzenleme stratejilerinin ifade edilen alt boyutlarla ebeveyn kabul-reddi temelinde ele alınması, sosyal yeterliğin kapsamlı şekilde anlaşılması açısından dikkate değer görünmektedir (Valiente ve Eisenberg, 2006). Dolayısıyla algılanan ebeveyn reddinin genç yetişkinlik döneminde görülen sosyal kaygı belirtileri ile pozitif duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla bağlantılı olurken negatif duygu düzenleme stratejisiyle ilişkili olmaması, ilgili literatüre katkı açısından oldukça önem arz etmektedir.

Bir sonraki başlıkta söz konusu çalışmanın sahip olduğu sınırlılıklar hakkında bilgi verilecektir.

4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışmanın sahip olduğu sınırlılıklardan bazıları, örneklem özellikleriyle ilgilidir. Bu bağlamda ilgili araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara’da bulunan belirli üniversitelerde (Hacettepe ve Ankara Üniversitesi) lisans eğitimine devam eden 311 öğrencinin oluşturduğu örneklem ile sınırlıdır. Bu nedenle çalışmanın yaş ranjı da daralmıştır. Ayrıca sosyal kaygı belirtilerinin tanı almış grup yerine üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde tarama yöntemiyle incelenmesi, elde edilen bulguların Sosyal Kaygı Bozukluğu düzeyine genellenmesini mümkün kılmamaktadır. Aktarılan bilgilerden hareketle ulaşılan sonuçlar, yalnızca benzer koşullara sahip bireyler için geçerli görünmektedir.

Söz konusu araştırma kapsamında yararlanılan ölçüm araçlarıyla ilgili kısıtlılıklar da mevcuttur. İlk olarak çalışmada incelenen değişkenlere ait ölçümler, Türk kültürüne uyarlama çalışmaları yapılan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği, Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin ele aldığı niteliklerle sınırlıdır. Ayrıca belirtilen ölçüm araçlarının kontrol amacıyla katılımcılara sehven seçkisiz sırada dağıtılmamış olması, ulaşılan verilerin doğruluğunu kısıtlamaktadır. Ek olarak veri toplama araçlarının öz-bildirime dayanması, değişkenler hakkında geriye dönük ölçüm alınması ve dışlama ölçütüne yönelik soruya (“katılımcının herhangi bir psikiyatrik hastalığa sahip olmaması”) verilen yanıtların görüşme yöntemiyle elde edilmemesi, hem hatırlama yanlılığına sebep olarak hem de objektif bilgilere ulaşılmasını engelleyerek analiz sonuçlarının geçerliliğini etkilemektedir.

İfade edilmesi gereken bir diğer sınırlılık ise çalışmanın enlemesine-kesitsel araştırma modeliyle yürütülmesidir. Buna göre mevcut değişkenler arasındaki ilişkilerde gelişimsel değişiklikler izlenememiş, neden-sonuç ilişkisi kurulamamış ve ebeveynlerin kabul-red tutumları hakkında sınırlı zaman aralığında bilgi alınmıştır. Dolayısıyla elde edilen araştırma sonuçları değerlendirilirken çalışma modeline ait bu nitelikler göz önünde bulundurulmalıdır.

Son olarak çalışma kapsamında ulaşılan analiz bulguları, veri toplama sürecinde karıştırıcı değişkenlerin kontrol edilebilme derecesiyle sınırlıdır. Bu amaçla veri toplama işlemi, araştırmacı tarafından sınıf ortamında gerçekleştirilmiş ve örnekleme dâhil etme ile dışlama ölçütleri uygulanmıştır. Dolayısıyla gerek ebeveynler gerekse katılımcılara ilişkin diğer karıştırıcı etkilerin kontrol edilememesi, çalışma bulgularının genellenebilirliğini ve geçerliliğini kısıtlamaktadır.

4.4. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI

Araştırmanın bulguları incelendiğinde hem anne hem de baba reddi arttıkça sosyal kaygı belirtilerinin de arttığı, pozitif duyguda indirim becerisinden daha fazla, pozitif duyguları artırma yetisinden ise daha az yararlanıldığı ancak pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma becerilerinden anlamlı düzeyde yararlanılmadığı belirlenmiştir. Ek olarak sosyal kaygı belirtileri arttıkça pozitif duyguda indirim stratejisinin daha fazla, pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma stratejilerinin daha az kullanıldığı tespit edilmiştir. Yapılan aracılık analizleri sonucunda ise her iki ebeveynden algılanan red ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye, pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin toplam dolaylı etkisinin aracılık ettiği gözlenmiştir. Bu doğrultuda söz konusu ilişkide pozitif duyguda indirim stratejisinin olumlu, pozitif duyguları artırma yetisinin ise olumsuz yönde aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca algılanan anne reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında söz konusu aracı değişkenlerin özgül dolaylı etkileri olduğu ancak hatırlanan baba reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide, yalnızca pozitif duyguda indirim stratejisine ait özgül dolaylı etkinin aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Bu bulgular, aynı zamanda pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma stratejilerinin aracı rol oynamadığına da işaret etmektedir.

Çalışma kapsamında test edilen model, toplumda sıklıkla görülen sosyal kaygı belirtileriyle ilişkili negatif duygu düzenlemenin yanı sıra pozitif duygu düzenleme yetilerine de dikkat çekmiştir. Bu konu hakkında yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, genellikle sosyal kaygı belirtilerine yönelik negatif duygulara odaklanıldığı belirlenmiştir. Dolayısıyla ilgili ruhsal hastalığın tedavisinde, bu belirtileri

gösteren kişilerin sosyal ortamlardaki pozitif duygularını fark etmeleri, adlandırmaları, ifade etmeleri, çevredeki diğerlerinin duygularına yönelik farkındalık kazanmaları ve bu duyguları düzenleme yetenekleri üzerinde çalışılmasının, çevredeki diğerleriyle etkileşimi sağlayarak sosyal geri çekilmeyi azaltacağı düşünülmektedir. Ek olarak psikoterapi sürecinde, pozitif duygu odaklı sosyal beceriler ile uyumsal duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine yönelik terapötik hedefin, tedavi etkililiğini artıracığı ön görülmektedir.

Ayrıca ilgili yazında yer alan birçok araştırma, sosyal kaygı belirtilerinin gelişiminde çeşitli ailesel faktörlerin etkili olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından gösterilen belirli tutumlar, sosyal işlevsellik için oldukça önemlidir. Bu sebeple ailesel faktörlerin, hastalığa yatkın ve yüksek risk grubundaki kişiler için geliştirilecek önleme-erken müdahale çalışmalarında kritik olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygı belirtileri için gerek çocukluk gerekse ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde yürütülecek tedavi planı çerçevesinde bütüncül yaklaşımın benimsenerek aile eğitim programlarına yer verilmesi oldukça yararlı görünmektedir.

4.5. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu çalışma yalnızca, Ankara ilindeki belirli devlet üniversitelerinde lisans eğitimi gören 18-25 yaş aralığındaki katılımcılarla yürütülmüştür. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda istatistiksel açıdan daha kapsamlı sonuçlara ulaşılması adına veri toplama grubunda yer alacak katılımcıların yaş aralığı daha geniş tutulmalı, daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılmalı ve farklı illerdeki çeşitli eğitim kurumlarından ölçüm alınmalıdır.

İlerleyen yıllarda yürütülecek araştırmalara yönelik bir diğer öneri ise çalışmaların deneysel modellerle planlanarak tanı ve kontrol gruplarıyla karşılaştırmalar yapılmasıdır. Örneğin bu amaçla devam eden sosyal etkileşim sırasında katılımcılardan diğerleriyle kurdukları iletişim süresi, içeriği ve deneyimledikleri duygular hakkında bilgiler alınabilir. Böylece elde edilen çalışma bulgularına yönelik geçerlik-güvenirlilik tahminlerinin artacağı ve duygu düzenleme stratejileri ile bunların kişilerarası düzeydeki etkilerinin belirlenebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında yararlanılan öz-bildirim ölçekleri, çeşitli yanlılıklara sahiptir. Dolayısıyla ileride yapılacak araştırmalarda elde edilen ölçümlerin nitel yöntemlerle (gözlem, yapılandırılmış görüşme vb.) de desteklenmesi önerilmektedir. Örneğin ailesel faktörler ile sosyal kaygı belirtileri hakkındaki bilgilerin, ayrıntılı görüşmeler yapmak gibi çeşitli metotlar aracılığıyla doğrudan araştırmacı tarafından edinilmesi oldukça önem arz etmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde karıştırıcı değişkenler sınırlı düzeyde kontrol edilmiştir. Bu sebeple diğer çalışmalarda ulaşılan sonuçların doğruluğunu arttırmak amacıyla ebeveynlere (anne-babanın sahip olduğu psikopatolojiler, ebeveynlik stilleri vb.), katılımcılara (yorgunluk, hafıza yanlılığı, psikiyatrik rahatsızlık, çocuklukta kötüye kullanılma yaşantıları vb.) ve çevresel etmenlere ilişkin diğer karıştırıcı değişkenlerin de kontrol edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Söz konusu çalışmada, yalnızca pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Ancak alan yazın gözden geçirildiğinde, ailesel faktörler ile sosyal kaygı belirtileri arasında çeşitli değişkenlerin farklı oranlarda aracı etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda sosyal ve duygusal yeterlik algısını şekillendiren akran etkisi, mizaç özellikleri, model alma gibi değişkenlerin ele alındığı araştırmaların başlangıç aşamasında Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylerle yürütülmesi, ifade edilen unsurlar arasındaki ayırt ediciliğin ve etki oranlarının doğru belirlenmesi için oldukça önemlidir.

İlgili yazından edinilen bilgiler, sosyal kaygı belirtilerinin oluşmasında ve sürmesinde anne-babayla birlikte (aile işlevselliği, ebeveynlerin tutumları, bağlanma stilleri vb.) diğer çevresel faktörlerin (arkadaş gibi birey için önemli diğer kişiler, okul yaşantısı, sosyokültürel faktörler vb.) de etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda, bu belirtilerin bütüncül bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiği önerilmektedir.

Araştırmada incelenen değişkenlere ilişkin alınan geriye dönük ölçümlerde hatırlama yanlılığının olması söz konusudur. Bu bağlamda çalışmaların özellikle çocukluk döneminde doğrudan gözlem yoluyla yapılması gerek anne-baba tutumlarına gerekse

bireyin bu davranışları algılayış tarzına yönelik daha tutarlı ve doğru sonuçlara ulaşılması için gereklidir.

Mevcut çalışmanın enlemesine-kesitsel araştırma modeli kapsamında yürütülmesi nedeniyle gelişimsel özellikler hakkında bilgi edinilememiş ve değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamıştır. Dolayısıyla araştırma değişkenlerini etkileyecek sosyal, bilişsel ve duygusal gelişim süreçlerinin izlenmesi, sosyal kaygı belirtilerine sebep olabilecek diğer etmenlerin belirlenmesi ve bu belirtilerin başlangıcı ile gidişi hakkında daha detaylı bilgi edinilmesi için yapılacak boylamsal ve ileriye dönük çalışmaların alan yazına katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde, belirli ruhsal hastalıklarda sosyal ve duygusal işlevsellikteki bozulmaların karşılıklı ilişki gösterdiği dikkat çekmiştir. Ayrıca pozitif ve negatif duygu düzenleme becerileri hem sosyal bağlam hem de işleyiş süreci bakımından farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı alan bireylerin yararlandıkları pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin sosyal içeriğe ve işleyiş sürecine göre değerlendirilmesinin, yapılacak tedavi ve müdahale çalışmaları açısından metodolojik faydalar sağlayacağı öngörülmektedir.

Alan yazın kapsamında sosyal kaygı belirtileri, azalan pozitif deneyimler ve artan negatif yaşantılarla karakterize edilmiş ve pozitif duyguların, kişilerarası ilişkilerdeki önemi vurgulanmıştır. Bu noktadan hareketle sosyal kaygı belirtilerindeki pozitif duyguların araştırılması hakkında yürütülecek çalışmalar, bu duyguların hastalık sürecindeki yeri ve etki düzeylerinin daha iyi anlaşılması açısından oldukça gerekli görülmektedir.

Son olarak ebeveynleri konu alan araştırmalarda çoğunlukla anne figürü üzerine odaklanıldığı ya da kız ve erkek çocukların ebeveyn tutumlarına ilişkin algılarının, toplumsal değerler açısından farklılaştığı belirtilmektedir. Dolayısıyla gelecek araştırmaların, kültürel özellikleri ve baba figürünü dikkate alarak cinsiyet değişkenine göre tasarlanması önem arz etmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Öncelikle ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmış ve yapılan analizler sonucunda değişkenler arasında beklenen yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre hem anne hem de babadan algılanan ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri, pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerileri arasında ilişki bulunurken pozitif ruminasyon ve negatif duyguları azaltma yetileri arasında ilişki bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle çocukluk yıllarında her iki ebeveyni tarafından reddedilen katılımcılar, daha fazla sosyal kaygı belirtileri göstermekte ve daha az düzeyde pozitif duygu deneyimlemektedir. Ancak bu bireylerin hatırladıkları ebeveyn kabul-red tutumları ile pozitif kişilik özellikleri veya pozitif duygusal deneyimlerine yönelik tekrarlayan düşünceleri ya da yararlandıkları negatif duygu düzenleme stratejileri arasında herhangi bir ilişki mevcut değildir. Uygulanan analizler kapsamında sosyal kaygı belirtileri ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, sosyal kaygı belirtileri ile pozitif duygu düzenleme yetileri arasında olumsuz; negatif duygu düzenleme becerileri arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğuna işaret etmiştir. Dolayısıyla yüksek seviyede sosyal kaygı belirtileri gösteren üniversite öğrencileri, pozitif ruminasyon, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma stratejilerini daha az kullanırken pozitif duyguda indirim stratejisini ise daha fazla kullanmaktadır.

Analizlerin bir sonraki aşamasında, araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Bu amaçla korelasyon analizi bulguları göz önünde bulundurularak pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma becerilerinin aracı rolü, anne ve baba olmak üzere iki boyut temelinde değerlendirilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre her iki ebeveyninden algılanan red ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye pozitif duyguda indirim ve pozitif duyguları artırma yetilerinin toplam dolaylı etkisinin kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular, anne reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide bu değişkenlere ait özgül dolaylı etkilerin aracı rolü olduğuna, baba reddi ile

sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide ise yalnızca pozitif duyguda indirim yetisine ait özgül dolaylı etkinin aracı rolü olduğuna işaret etmiştir. Daha açık ifadeyle çocukluk döneminde anne veya baba reddi deneyimleyen katılımcılar, pozitif duyguda indirim stratejisinden daha fazla, pozitif duyguları artırma stratejisinden daha az yararlandıklarında sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır. Bunun aksine pozitif duyguda indirim yetisinden daha az, pozitif duyguları artırma becerisinden ise daha fazla yararlanıldığında sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abe, J. A. ve Izard, C. E. (1999). The Developmental Functions of Emotions: An Analysis in Terms of Differential Emotions Theory, *Cognition & Emotion*, 13(5), 523-549.
- Acar, F. (2001). *Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E. ve Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 393–400.
- 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.
- Akün, E. (2014). *Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddinin Çeşitli Psikopatolojilerle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- American Psychological Association. (2014). *Ruhsal bozuklukların teşhis ve istatistik el kitabı*. (1. Baskı). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Arrindell, W.A., Emmelkamp, P.M.G., Monsma, A. ve Brilman, E. (1983). The role of perceived parental rearing practices in the aetiology of phobic disorders: a controlled study. *British Journal of Psychiatry*, 143, 183–187.
- Arrindell, W. A., Kwee, M. G. T., Methorst, G. J., van der Ende, J., Pol, E. ve Morştz, B. J. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in-patients. *British Journal of Psychiatry*, 155, 526 – 535.
- Aspinwall, L. ve Staudinger, U. M. (2003). A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for A Positive Psychology. L. Aspinwall ve U. M. Staudinger (Ed.), *Towards a psychology of human strengths* (1. baskı) içinde (s. 9-22). Washington, DC: APA Books.
- Bandelow, B., Torrente, A. C., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G. ve Rüther, E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254(6), 397-405.
- Bariola, E., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2011). Child and Adolescent Emotion Regulation: The Role of Parental Emotion Regulation and Expression. *Clin Child Fam Psychol Rev.*, 14, 198–212.

- Bariola, E., Hughes, E. K. ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443–448.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230–1237.
- Bobes, J., Badia, X., Luque, A., Garcia, M., Gonzalez, M. P. ve Dal-Re, R. (1999). Validation of the Spanish version of the Liebowitz Social Anxiety Scale, social anxiety and distress scale and Sheehan disability inventory for the evaluation of social phobia. *Medicina Clinica*, 112, 530–538.
- Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behav Res Ther*, 39, 273–287.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B. ve Voncken, M. (2010). Social Anxiety Disorder: Questions and Answers for The DSM-V. *Depress Anxiety*, 27(2), 168–189.
- Bögels, S. M., Stevens, J. ve Majdandžić, M. (2010). Parenting and social anxiety: Fathers' versus mothers' influence on their children's anxiety in ambiguous social situations. *J Child Psychol Psychiatry*, 52(5), 599–606.
- Bögels, S. M. ve Perotti, E. C. (2011). Does Father Know Best? A Formal Model of the Paternal Influence on Childhood Social Anxiety. *J Child Fam Stud*, 20(2), 171–181.
- Brook, C. A. ve 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. *Clin Psychol Rev*, 9, 37–47.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P. ve Collins, T. M. (1989). Social phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2, 57–65.
- Bruch, M. A. ve Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155–168.
- Buss, D. M., Haselton, M. G., Shackelford, T. K., Bleske, A. L., ve Wakefield, J. C. (1998). Adaptations, exaptations, and spandrels. *American Psychologist*, 53, 533–548.

- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M. ve Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *J. Anxiety Disord.*, *13*(3), 237-51.
- Chavira, D. A. ve Stein, M. B. (2005). Childhood social anxiety disorder: from understanding to treatment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *14*, 797-818.
- Christensen, P. N., Stein, M. B. ve Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: a social relations model analysis. *Behav Res Ther.*, *41*, 1355-1371.
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive Perspective on Social Phobia. W. R. Crozier ve L. E Alden (Ed.), *International handbook of social anxiety: concepts, research and interventions related to the self and shyness* (1. baskı) içinde (s. 405-430). Chichester: John Wiley & Sons.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* içinde (s. 69-94). New York: The Guilford Press.
- Cox, B. J., Fleet, C. ve Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US National Comorbidity Survey. *J Affect Disord.*, *82*, 227-234.
- Crockenberg, S. ve Leerkes, E. (2000). Infant social and emotional development in family context. C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (2. baskı) içinde (s. 60-90). New York: The Guilford Press.
- Daniels, D. ve Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental Psychology*, *21*, 118-121.
- Davison, G. ve Neale, J.M. (2004). *Anormal Psikolojisi* (7.Baskı). (İ. Dağ, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi: 1997).
- Dedeler, M. (2016). *Yaşamı Sürdürme Nedenleri: Ebeveyn Kabul Reddi, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bilişsel Esneklik Açısından Bir Değerlendirme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dedeler, M., Akün, E. ve Durak-Batıgün, A. (2017). Turkish Adaptation of Adult Parental Acceptance - Rejection Questionnaire Short Form. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *30*, 181-193.
- DeWit, D.J., Chandler-Coutts, M., Offord, D.R., King, G., McDougall, J., Specht, J. ve Stewart, S. (2005). Gender differences in the effects of family adversity on the risk of onset of DSM-III-R social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, *19*, 479-502.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A. ve Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2227–2247.
- Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C. ve Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development*, 70, 513–534.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Elizabeth, J., King, N., Ollendick, T. H., Gullone, E., Tonge, B., Watson, S. ve Macdermott, S. (2006). Social anxiety disorder in children and youth: A research update on aetiological factors. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 151-163.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S. ve Bierman, K. L. (2007). Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. *J Abnorm Child Psychol.*, 35, 405–416.
- Farmer, A. S. ve Kashdan, T. B. (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation in Daily Life: Spillover Effects on Positive and Negative Social Events, *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152-162.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 257–265.
- Feldman, G. C., Joorman, J. ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev.*, 42, 291–306.
- Fischer, A. F. ve Manstead, A. S. R. (2008). Social Functions of Emotion and Emotion Regulation. M. Lewis, J. Haviland-Jones ve L.F. Barrett (Ed.), *Handbook of Emotions* (4. baskı) içinde (s. 1-27). New York: The Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1).
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motiv. Emot.*, 24(4), 237-258.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci.*, 359, 1367–1377.
- Fredrickson, B. L. ve Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (4. baskı) içinde (s. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Fresco, D. M., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Liebowitz, R. G., Hami, S., Stein, M. B. ve Goetz, D. (2001). The Liebowitz social anxiety scale: a comparison of the psychometric properties of self report and clinician administered formats. *Psychological Medicine*, 31, 1025-1035.
- Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, 84–93.
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Liebowitz, M. R. ve Klein, D. F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Arch Gen Psychiatry*, 50, 286-293.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- Garner, P. W. (1995). Toddlers' emotion regulation behaviors: The roles of social context and family expressiveness. *Journal of Genetic Psychology*, 156, 417–430.
- Garner, P. W. ve Power, T. G. (1996). Preschoolers' emotional control in the disappointment paradigm and its relation to temperament, emotional knowledge, and family expressiveness. *Child Development*, 67, 1406–1419.
- Gerrig, R.J. ve Zimbardo, P.G. (2012). *Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam* (1.Baskı). (G.Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi: 2010).

- Goldin, P., Ramel, W. ve Gross, J. (2009). Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects. *J Cogn Psychother.*, 23(3), 242–257.
- Gottman, J. M., Katz, L.F. ve Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties of emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J. (1999). Emotion Regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2. baskı) içinde (s. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve 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(2), 348–362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Halls, G., Cooper, P. J. ve Creswell, C. (2015). Social communication deficits: Specific associations with Social Anxiety Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 172, 38–42.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2. baskı). New York: The Guilford Press.
- Hayward, C., Killen, J., Kraemer, K. ve Taylor, C. (1998). Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 37, 1308–1316.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory* (1. baskı). New York: John Wiley & Sons.
- Heimberg, R. G., Horner, K.J., Juster, H., R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.
- Heimberg, R., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A., Stein, M. B. ...Craske, M. G. (2014). Social Anxiety Disorder in DSM-5. *Depression And Anxiety*, 31, 472–479.
- Heinrichs, N., Rapee, R.M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J. ve Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1187–97.
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D. ve Davidson, J. R. T. (2001). Social anxiety disorder in review: two decades of progress. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4, 279–298.
- Hofmann, S. G., Gutner, C. A. ve Fang, A. (2012). Social anxiety disorder. V.S. Ramachandran (Ed.), *The Encyclopedia of Human Behavior* (3. baskı) içinde (s. 450-455). Burlington, MA: Academic Press.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G. ve Hope, D. A. (1992) Avoidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 177-189.
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24 (1), 102-129.
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspect Psychol Sci*, 2(3), 260-280.
- Izard, C. E. (2010). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370.
- Jefferys D. (1997). Social phobia. The most common anxiety disorder. *Aust Fam Physician*, 26(9), 1061, 1064-1067.
- Kashdan, T. B. ve Steger, M.F. (2006). Expanding the Topography of Social Anxiety. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.

- Kashdan, T. B., Weeks, J. W. ve Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31, 786–799.
- Katzelnick, D. J. ve Greist, J. H. (2001). Social anxiety disorder: An unrecognized problem in primary care. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 11–16.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E.(2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social Functions of Emotions at Four Levels of Analysis, *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Keltner, D. ve Kring, A. M. (1998). Emotion, Social Function, and Psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342.
- Keltner, D., ve Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (1. baskı) içinde (s. 192–213). New York: The Guilford Press.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women. *Archives of General Psychiatry*, 49, 273-281.
- Kessler, R.C. (2003). The impairments caused by social anxiety disorder in the general population: implications for intervention. *Acta Psychiatr Scand*, 108 (ek. 417), 19–27.
- Khaleque, A. ve Rohner, R. P. (2002). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment: A Meta-Analysis of Cross-Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K. ve Wittchen H. (2010). Familial risk factors in social anxiety disorder: calling for a family oriented approach for targeted prevention and early intervention. *Eur. Child. Adolesc. Psychiatry.*, 19, 857–871.
- Knappe, S., Lieb, R., Beesdo, K., Fehm, L., Low, N. C., Gloster, A. T., Wittchen, H. U. (2009). The role of parental psychopathology and family environment for social phobia in the first three decades of life. *Depress Anxiety*, 26, 363–370.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 29(1), 4-41.
- Koydemir-Özden, S. ve Demir, A. (2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of negative evaluation and self-esteem as mediators. *Current Psychology*, 28(3), 169-180.

- Kuo, J. R., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2001). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 467-473.
- La Greca, A., Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K. ve Stone, W. L. (1988): Development of the social anxiety scale for children: Reliability and concurrent validity. *J Clin Child Psychol*, 17, 84– 91.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129– 141.
- Levenson, R. W. (1999). The Intrapersonal Functions of Emotion. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 481-504.
- Levinson, C.A., Langer, J.K., Rodebaugh, T.L. (2013). Reactivity to exclusion prospectively predicts social anxiety symptoms in young adults. *Behav. Ther.*, 44, 470–478.
- Lieb, R., Wittchen, H.U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives General of Psychiatry*, 57, 859-866.
- Lindhout, I. E., Markus, M. T., Borst, S. R., Hoogendijk, T. H. G., Dingemans, P. M. A. J. ve Boer, F. (2009). Childrearing Style in families of anxiety-disordered children: between-family and within-family differences. *Child Psychiatry & Human Development*, 40, 197-212.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Coté, S. ve Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction, *Emotion*, 5(1), 113–118.
- Mancini, C., van Ameringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., ve Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 1511–1517.
- Marks, I. M. ve Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of social phobia. *Am J Psychiatry*, 123, 218–221.
- Mayer, J. D. ve Salovey, E. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- McCarty, K. (2005). *The relationship between attachment and social anxiety, focusing on self-esteem and locus of control as possible mediators* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Hertfordshire, Hatfield.
- McLeod, B. D., Wood, J. J. ve Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172.

- Merikangas, K. R. (2005). Vulnerability factors for anxiety disorders in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 649–79.
- Mick, M. A. ve Telch, M. J. (1998). Social Anxiety and History of Behavioral Inhibition in Young Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1–20.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L. Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Soc Dev.*, 16(2), 361–388.
- Muris, P., Loxton, H., Neumann, A., du Plessis, M., King, N. ve Ollendick, T. (2005). DSM-defined anxiety disorders symptoms in South African youths: their assessment and relationship with perceived parental rearing behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 883–96.
- Neal, J. A. ve Edelman, R. J. (2003). The etiology of social phobia: toward a developmental profile. *Clinical Psychology Review*, 23, 761–786.
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W. ve Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: Co-morbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30(4), 797–804.
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *J Pers.*, 76(3), 561-580.
- Ollendick, T. H. ve Benoit, K. E. (2012). A Parent–Child Interactional Model of Social Anxiety Disorder in Youth. *Clin Child Fam Psychol Rev.*, 15, 81–91.
- Ollendick, T. H. ve Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biol Psychiatry*, 51(1), 44-58.
- Öst, L. (1985). Ways of acquiring phobias and outcome of behavioral treatments. *Behav Res Ther.*, 23, 683–689.
- Öst, L. ve Hughdahl, K. (1981). Acquisition of phobias and anxiety response patterns in clinic patients. *Behav Res Ther.*, 16, 439-447.
- Paley, B., Conger, R. D. ve Harold, G. T. (2000). Parent’s Affect, Adolescent Cognitive Representations, and Adolescent Social Development. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 761-776.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi ile Depresyon ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Phares, V. (1996). Conducting nonsexist research, prevention, and treatment with fathers and mothers. A call for a change. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 55-77.
- Plomin, R. (1991). Behavioral genetics. P. R. McHugh ve V. A. McKusick (Ed.), *Genes, brain, and behavior (Research publications: Association for Research in Nervous and Mental Disease, 69)* içinde (s. 165-180). New York: Raven Press Publisher.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008a). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008b). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. A. F. Hayes, M. D. Slater ve L. B. Snyder (Ed.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* içinde (s. 13-54.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., ve Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368–373.
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behav. Res. Ther.*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M. ve Melville, L. F. (1997). Recall of family factors in social phobia and panic disorder: Comparison of mother and offspring reports. *Depression and Anxiety*, 5, 7-11.
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24, 737-767.
- Reitz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J. ve Neyer, F. J. (2014). How Peers Make a Difference: The Role of Peer Groups and Peer Relationships in Personality Development. *European Journal of Personality*, 28, 279–288.
- Rohner, R. (2005). *Handbook for The Study of Parental Acceptance and Rejection* (4. baskı). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: a worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: foundations of parental acceptance-rejection theory*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: History and current evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 157-161.

- Rohner, R. P. (2005). Glossary of significant concepts in parental acceptance-rejection theory (PARTheory). Retrieved May, 20, 2005.
- Rohner, R. P. ve Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research*, 36(1), 16-47.
- Rohner, R. P. ve Rohner, E. C. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory [Special Issue]. *Behavior Science Research*, 15.
- Rohner, R. P. ve Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20(3), 245-260.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. http://www.cspar.uconn.edu/INTRODUCTION%20TO%20PARENTAL%20ACCEPTANCE_09.pdf
- Rohner, R.P. (2015). Introduction to interpersonal acceptance rejection theory (ipartheory), methods, evidence, and implications. <http://csiar.uconn.edu/introduction-to-partheory>
- Rose, R. J. ve Ditto, W. B. (1983). A developmental-genetic analysis of common fears from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 54, 361-368
- Rosenbaum, J., Biederman, J., Hirshfeld, D., Bolduc, E. ve Chaloff, J. (1991). Behavioral inhibition in children: A possible precursor to panic disorder or social phobia. *J Clin Psychiatry*, 52(ek. 11), 5-9.
- Rutherford, H. J. V. , Wallace, N. S., Laurent, H. K. ve Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- 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
- Santrock, M. (2012). Yaşam Boyu Gelişim. (13.Baskı). (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi: 2011).
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E. ve Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36, 1093-1101.
- Saudino, K. S. (2005). Behavioral Genetics and Child Temperament. *J Dev Behav Pediatr.*, 26(3), 214-223.
- Scaini, S., Belotti, R. ve Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 650-656.




- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282–288.
- Schutte, N. S., Manes, R. R. ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21- 31.
- Schutte, N. S., Manes, R. R. ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21- 31.
- Senese, V. P., Bacchini, D., Miranda, M. C., Aurino, C., Somma, F., Amato, G. ve Rohner, R. P. (2016). The adult parental acceptance–rejection questionnaire: a cross-cultural comparison of Italian and American short forms. *Parenting*, 16, 219-236.
- Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* içinde (s. 609-637). New York: The Guilford Press.
- Solomon, R. C. (1993). The philosophy of emotions. M. Lewis ve J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 3-15). New York: The Guilford Press.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D., ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scaled: turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
- Spokas, M. ve 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.
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., ...Walker, J. R. (1998). A directinterview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 144, 90–97.
- Stein, M. B. ve Stein, D. J. (2008). Social Anxiety Disorder. *Lancet*, 371, 1115–1125.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 526-531.
- Tezcan, G. (2015). *Çocukluk Döneminde Sosyal Kaygının Gelişiminde Ebeveyn Kabul-Red Algısı: Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s. 249-268). New York: The Guilford Press.

- 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.
- Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L. ve Fredrikson, M. (2001). Social phobia and avoidant personality disorder as related to parental history of social anxiety: A general population study. *Behav Res Ther*, 39, 289-298.
- Tillfors, M., Persson, S., Willén, M. ve Burk, W.J. (2012). Prospective links between social anxiety and adolescent peer relations. *J.Adolesc.*, 35,1255–1263.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 89–106.
- Valiente, C. ve Eisenberg, N. (2006). Parenting and Children's Adjustment: The Role of Children's Emotion Regulation. D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 123-142). Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Kleef, G. A. (2009). How Emotions Regulate Social Life, *Current Directions in Psychological Science*, 18(3), 184-188.
- Vernberg, E. M., Abwender, D. A., Ewell, K. K. ve Beery, S. H. (1992). Social anxiety and peer relationships in early adolescence: A prospective analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 189-196.
- Volling, B. L., McElwain, N. L., Notaro, P. C. ve Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, 16, 447–465.
- Voncken, A. J., Alden, L. E., Bögels, S. M. ve Roelofs, J. (2008). Social rejection in social anxiety disorder: The role of performance deficits, evoked negative emotions and dissimilarity. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 439–450.
- Vorcaro, C.M.R, Rocha, F.L, Uchoa, E. ve Lima-Costa, M. F. (2004). The burden of social phobia in a Brazilian community and its relationship with socioeconomic circumstances health status and use of health services: the Bambui study. *International Journal of Social Psychiatry*, 50, 216–26.
- Wang, P.S., Lane, M., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B. ve Kessler, R. C. (2005). Twelve-month use of mental health services in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62, 629–640.
- Weinstock, L.S. (1999) Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *J Clin Psychiatry* 60(ek. 9), 9–13.

- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Wilson, J. K. ve Rapee, R. M. (2005). Interpretative biases in social phobia: content specificity and the effects of depression. *Cognit Ther Res.*, 29, 315–331.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. ve Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29, 309–323.
- Wood, A. M. ve Tarrrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819–829.
- Yao, S. N., Note, I., Fanget, F., Albuissou, E., Bouvard, M., Jalenques, I. ve Cottraux, J. (1999). Social anxiety in patients with social phobia: validation of the Liebowitz Social Anxiety Scale: the French version. *Encephale*, 25, 429-435.
- Yılmaz, B. (2007). *Understanding social anxiety through adolescents' perceptions of interparental conflict and parental rejection*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK 1. Orijinallik Raporu

 <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</p>
<p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</p> <p style="text-align: right;">Tarih: 02/07/2019</p> <p>Tez Başlığı: Ebeveyn Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 97 sayfalık kısmına ilişkin, 02/07/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 8 'dir.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç 3- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç 4- <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil 5- <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç <p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;">Tarih ve İmza 02/07/2019 </p> <p>Adı Soyadı: Melahat Nur AKKESE Öğrenci No: N17138336 Anabilim Dalı: Psikoloji Programı: Klinik Psikoloji - Tezli Yüksek Lisans</p>
<p><u>DANIŞMAN ONAYI</u></p> <p>UYGUNDUR.</p> <p style="text-align: center;"> Prof. Dr. Elif BARIŞKIN</p>



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

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

Date: 02/07/2019

Thesis Title: The Role of Mediation of Positive and Negative Emotion Regulation Strategies Between Parental Acceptance-Rejection and Social Anxiety Indicators

According to the originality report obtained by myself by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 02/07/2019 for the total of 97 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 8 %.

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.

Name Surname: Melahat Nur AKKESE

Student No: N17138336

Department: Psychology

Program: Master of Science in Clinical Psychology-MS

Date and Signature

02/07/2019

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.

Prof. Dr. Elif BARIŞKIN

EK 2. Etik Komisyon İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Melahat Nur AKKESE Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.07.2018 tarihli ve 12908312-300/00000147321 sayılı yazı.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Melahat Nur AKKESE'nin Prof. Dr. Elif BARIŞKIN** danışmanlığında hazırladığı "**Ebeveyn Kabul-Reddi ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **17 Temmuz 2018** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

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

Evsan elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 44e4f5ec-4b69-49fd-a6fe-59343bad6994 koda 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:yazim@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr



EK 3. Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Elif Barışkın danışmanlığında M.Nur AKKESE tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışma kapsamında katılımcıların ebeveyn kabul-red algıları, duygu düzenleme stratejileri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin bilgi toplamak amaçlanmaktadır. Bu çalışmanın yürütülebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve katılıp katılmamayı seçme hakkı kişinin tercihinin bırakılmaktadır. Aktarılan bilgileri okuyup onaylamanız, araştırmaya katılımı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Çalışmaya katılımdan herhangi bir nedenle çekilmeniz, sizlere hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Uygulanması istenen ölçeklerde, bireyleri aşırı düzeyde rahatsız edici soruların yer almadığı düşünülmektedir. Ancak katılımcıların ebeveynlerine ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin sorular hakkında rahatsızlık hissetmeleri ve maddeleri yanıtlamak istememeleri söz konusu olabilir. Dolayısıyla uygulama esnasında herhangi bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissetmeniz ve ölçekleri doldurmak istememeniz halinde soruları yanıtlamayı bırakabilirsiniz. Bu durumda araştırmacıya uygulamayı tamamladığınızı belirtmeniz yeterli olacaktır.

Uygulanacak veri toplama setinde katılımcılardan istenen kimlik bilgileri, yalnızca araştırmacı tarafından bilinecek ve tamamıyla gizli tutulacaktır. Bireysel bir değerlendirme yapılmayıp yanıtlar toplu olarak sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek, elde edilen bilgilerden yalnızca bu araştırma kapsamında ve bilimsel yayınlarda yararlanılacaktır. Araştırmanın doğru ve geçerli sonuçlar verebilmesi için soruların kimsenin baskısı olmaksızın samimiyetle cevaplanması büyük önem taşımaktadır. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan dikkatlice okuyup size uygun gelen seçeneği işaretleyerek eksiksiz şekilde yanıtlamaya çalışınız.

Uygulama öncesinde, çalışmaya ilişkin genel bilgilendirme araştırmacı tarafından yapılacak ve çeşitli sorularınız yanıtlanacaktır. Bu nedenle araştırmaya katılım

onamınızı vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir soruyu ifade etmekten çekinmemenizi rica ederiz. Yürütülen araştırmanın sonuçları ya da çalışma bittikten sonra aklınıza gelebilecek sorular hakkında bilgi sahibi olmak için M.Nur Akkese ile aşağıda belirtilen telefon ve e-posta adresi aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

“Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum ve istediğim zaman uygulamayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Çalışma sonucunda elde edilen bilgilerden yalnızca bu araştırma kapsamında ve bilimsel yayınlarda yararlanılmasını kabul ediyorum.”

Yukarıda belirtilen ifadeyi kabul ediyorsanız lütfen yandaki kutucuğu işaretleyiniz.

Tarih:

Katılımcı:

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Adı, soyadı: M.Nur AKKESE

Adres: 6. Cadde 36. Sokak No:31 Bahçelievler/ANKARA

Tel: 0506 770 05 76

e-posta: n_akkese@hotmail.com

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Elif BARIŞKIN

Unvanı: Prof.Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Telefonu: 0312 305 18 73

E-posta: ekabakci@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Mh. 06230 Sıhhiye/ANKARA

Kişisel Bilgi Formu

1. Doğum Tarihiniz (Ay/Gün/Yıl) : / /

2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3. Şu anda bağlı olduğunuz:

Üniversite:..... Fakülte:..... Bölüm:.....

Sınıf: 1 2 3 4

4. Ailenizin gelir düzeyi:

0 – 1000 TL 1100 – 2500 TL 2600 – 4000 TL 4100 TL ve üzeri

5. Ebeveynlerinizin eğitim durumu: ANNE BABA

Okul mezunu değil

Okur-yazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans ve üstü

6. Ebeveynleriniz hayatta mı? ANNE BABA

Yaşıyor

Vefat etti

Yaşıyor ama görüşmüyoruz

7. Ebeveynleriniz hayatta ise uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Evliler, birlikte yaşıyorlar

Evliler, ayrı yaşıyorlar

Boşandılar

8. Ebeveynlerinizin mesleği:

Annenizin mesleği:

Babanızın mesleği:

9. Bebekliğinizde/çocukluğunuzda bakımınızı çoğunlukla kim sağlamıştır?

Annem Babam Kardeş(ler)im

Bakıcım Kreş Diğer (belirtiniz):

10.Şu anda kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?

.....

11. Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:

Köy İlçe İl Metropol

12. Bugüne kadar herhangi bir ruhsal hastalığınız oldu mu?

Hayır Evet

Yanıtınız “evet” ise hastalık belirtilerini kısaca yazınız:

.....

13. (önceki soruya “evet” yanıtını verdiyseniz) İfade ettiğiniz belirtileriniz için bugüne kadar herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı? Eğer yardım aldıysanız tedavi türünü belirtiniz.

Hayır Evet

Aldığınız tedavinin türü:

14. Psikolojik/Psikiyatrik belirtileriniz için şu anda ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

EK 4. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Form İçin Örnek Maddeler/Anne⁸

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek “Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şıklarından birini işaretleyiniz.

ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Benden hoşlanmıyor gibiydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁸ Bu ölçeğin kullanılması için Rohner'den izin alınması gerekmektedir.

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Form İçin Örnek Maddeler / Baba⁹

Bu sayfada baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve babanızın siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek “Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şıklarından birini işaretleyiniz.

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Benden hoşlanmıyor gibiydi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁹ Bu ölçeğin kullanılması için Rohner'den izin alınması gerekmektedir.

EK 5. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği (PDVTÖ)

İnsanlar mutlu hissettiklerinde birçok farklı şey düşünebilir ya da yapabilirler. Aşağıdaki maddeleri okuyunuz ve her birini mutlu, heyecanlı ya da coşkulu hissettiğinizde ne sıklıkta (hemen hiçbir zaman, bazen, çoğu zaman, hemen her zaman) yaptığınızı gösteren seçeneği (rakamı) yazınız. Maddeleri yapılması gerektiğini düşündüğünüz seçeneğe göre değil, genellikle yaptığınız seçeneğe göre işaretlemeye özen gösteriniz.

1	2	3	4
Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman

Kendinizi mutlu hissettiğinizde, ne sıklıkta...

- 1) enerji dolu olduğunuzu fark edersiniz.
- 2) o anın tadını çıkarırsınız.
- 3) "Her şeyi halledebiliyorum." diye düşünürsünüz.
- 4) her şeyi yapabilecek güce sahip olduğunuzu düşünürsünüz.
- 5) "Sahip olduğum becerilerin hakkını veriyorum." diye düşünürsünüz
- 6) "Gerçek olamayacak kadar güzel." diye düşünürsünüz.
- 7) ne kadar da mutluyum diye düşünürsünüz.
- 8) ne kadar da güçlüyüm diye düşünürsünüz.
- 9) yolunda gitmeyebilecek şeyler hakkında düşünürsünüz.
- 10) bu duyguların uzun sürmeyeceğini kendinize hatırlatırsınız.
- 11) "İnsanlar kendimle övündüğümü düşünecek." diye düşünürsünüz.
- 12) bir şeye konsantre olmak ne kadar da güç diye düşünürsünüz.
- 13) "Her şeyi başarıyorum." diye düşünürsünüz.
- 14) "Bunu hak etmiyorum." diye düşünürsünüz.
- 15) "Şansım yakında tüenecek." diye düşünürsünüz.
- 16) kendinizle ne kadar gurur duyduğunuzu düşünürsünüz.
- 17) şimdiye kadar yolunda gitmemiş olan şeyler hakkında düşünürsünüz.

EK 6. Duygu Düzenleme Süreçleri  l eği (DDS )

Lütfen deneyimlemek istediğiniz ve ka ındığınız duyguların sizde nasıl ortaya çıktığını düşünün. Deneyimlemek istediğiniz duygular mutluluk ve gurur olabilir. Ka ındığınız duygular da korku ve kızgınlık olabilir. Cevaplayacağınız soruların bazıları birbirlerine benzeseler de, önemli açılardan farklılaşmaktadırlar. 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	2	3	4	5	6	7
Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1. Tercih ettiğim duyguları hissedebileceğim ortamlarda vakit geçiririm.	1 2 3 4 5 6 7
2. Tercih etmediğim duyguları hissetmemi engelleyen ortamlarda vakit geçiririm.	1 2 3 4 5 6 7
3. <u>Olumlu</u> duygular hissedebileceğim ortamları bulmaya çalışırım.	1 2 3 4 5 6 7
4. <u>Olumsuz</u> duygular hissetmeme yol açan durumlardan kaçınırım.	1 2 3 4 5 6 7
5. İçinde bulunduğum durumları, <u>tercih ettiğim</u> duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
6. <u>Tercih etmediğim</u> duyguları hissetmeme yol açan durumları değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
7. İçinde bulunduğum durumları, <u>olumlu</u> duygular hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
8. İçinde bulunduğum durumları, <u>olumsuz</u> duygular hissetmeme yol <u>a�mavacak</u> şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
9. Bulunduğum ortamda, <u>tercih ettiğim</u> duyguları hissedebileceğim durumlara dikkatimi yönlendiririm.	1 2 3 4 5 6 7
10. Bulunduğum ortamda, <u>tercih etmediğim</u> duyguları engelleyecek durumlara dikkatimi yönlendiririm.	1 2 3 4 5 6 7
11. <u>Olumlu</u> duygular hissetmeme yardımcı olacak durumlara yoğunlaşırım.	1 2 3 4 5 6 7
12. <u>Olumsuz</u> duygularımı engelleyen durumlara yoğunlaşırım.	1 2 3 4 5 6 7
13. Olaylar hakkındaki düşünce Őekliimi, <u>tercih ettiğim</u> duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
14. Olaylar hakkındaki düşünce Őekliimi, <u>tercih etmediğim</u> duyguları hissetmemi engelleyecek şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7
15. Olaylara bakış a�ımı, <u>olumlu</u> duygular yaratacak şekilde değiştiririm.	1 2 3 4 5 6 7

16. Olaylara bakış açımı, <u>olumsuz</u> duygular hissetmeme <u>yol açmayacak</u> şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
17. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguya odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguya yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu göz ardı ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguyu devam ettirecek davranışlarda bulunurum (örn.,o duyguyla ilişkili olaylar hakkında konuşmak gibi).	1	2	3	4	5	6	7
22. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu azaltacak davranışlarda bulunurum (örn.,o duyguya yol açan problemi çözmeye çalışmak gibi).	1	2	3	4	5	6	7
23. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun yoğunluğunu arttıracak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun yoğunluğunu azaltacak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, vücudumun o duyguyla ilgili verdiği tepkilere (örn.,heyecanlanıp ürpermek gibi) odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, vücudumun o duyguyla ilgili verdiği tepkileri (örn.,terleyen ellerim gibi) görmezden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
27. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun içsel işaretlerine (örn.,coşkulanmak gibi) odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun içsel işaretlerine karşı (örn.,kaslarımın gerilmesi gibi) kendimi kapatırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 7. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

<p>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.</p>		
	<p>Korku / Anksiyete</p> <p>0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli</p>	<p>Kaçınma</p> <p>0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)</p>
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22. Bir malı, parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Melahat Nur AKKESE

Doğum Yeri ve Tarihi : 01.01.1994/KONYA

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ankara Üniversitesi-Psikoloji Bölümü (2012-2016)

Yüksek Lisans : Hacettepe Üniversitesi-Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Öğrenimi

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (orta seviye)

Bilimsel Faaliyetleri :Akkese, M. N. & Sezgin, N. (2017, Mayıs). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi. VIII. Işık Savaşır Sempozyumu, Poster Bildiri, Ankara, Türkiye.

İş Deneyimi

Stajlar :Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2015- Zorunlu Staj)

Projeler :-

Çalıştığı Kurumlar :Konya Kulu Devlet Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği (2017- devam ediyor)

İletişim

E-Posta Adresi : n_akkese@hotmail.com

Tarih : 19.06.2019