ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLILIK, İLİŞKİLERE DAİR İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

Duriye Kaplan
191180120

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLILIK, İLİŞKİLERE DAİR İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

Duriye Kaplan
191180120
Orcid: 0000-0002-8742-2294

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulutarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulutarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle hem tez danışmanım hem süpervizörüm olarak yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi, birikimi ve deneyimiyle bana her zaman yol gösteren, hiçbir konuda desteğini ve yardımını esirgemeyen, beni cesaretlendiren ve motive eden, özellikle tez yazma sürecinde her adımımı özenle takip edip bana destek olan hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'a çok teşekkür ederim. Meslek hayatım boyunca benim için her zaman bir rol model olacak.

Savunma jürimde yer almayı kabul ederek değerli fikirleriyle katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Ayşenur Aktaş ve Dr. Öğretim Üyesi Meral Bozdemir'e içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreç boyunca bana her türlü desteği veren, eğitimime sorunsuz devam etmemde çok emeği geçen ve hiçbir zaman karşımda durmayıp yardımını hissettiren değerli müdürüm Alper ALP'e, veri toplamamda bana destek olan ve geçirdiğimiz zorlu süreçte birbirimize destek olduğumuz tüm değerli iş arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatıma giren çocukluğumdan bu yana birlikte sevindiğimiz, aynı acıları paylaştığımız, varlıklarını hep yanı başımda hissettiğim çocukluk arkadaşlarıma ve üniversitenin bana kattığı en güzel dostuma teşekkürü borç bilirim.

Hayatımın en değerlileri, her zor anımda yanımda olan, desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen, ne olursa olsun hep arkamda olduklarını bildiğim canım annem, babam ve kardeşlerime çok teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Hayatımı paylaştığım, sevgisiyle ve sonsuz desteğiyle hep yanımda olan, varlığına şükrettiğim, her koşulda ve şartta iyi ki dediğim, en büyük dayanağım olan sevgili eşim seni çok seviyorum.

Ve son olarak benim küçük mucizeme; bu süreci seninle yaşamanın ve her zorlukta, sıkıntıda senin varlığını hissetmenin huzuru o kadar tarifsiz ki... Hayatımın en güzel kararı ve en değerli emanetisin. Seni tüm varlığımla, her an, her şeyinle çok seviyorum ve her zaman da seveceğim. Güzel kızım iyi ki varsın.

Duriye Kaplan
Eylül, 2021

ÖZ

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLILIK, İLİŞKİLERE DAİR İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

Duriye Kaplan
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Yapılan araştırmalarda erken dönemde deneyimlenen ebeveyn tutumlarının, sosyal kaygı için belirleyici ve sürdürücü bir faktör olabileceği ortaya konulmuştur (Lieb ve ark., 2000). Ayrıca, ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide birçok farklı faktörün rol oynadığı da bilinmektedir. Bu bağlamda, bütüncül bir model ortaya koyabilmek amacıyla bu araştırma, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünceler ve inançların aracı rolünün incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaca dayanarak, yaşları 18-50 aralığında değişen 341'i (%58.3) kadın ve 244'ü (%41.7) erkek katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (SDİÖ), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, algılanan ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu, yanısıra ebeveyn tutumlarından reddedici baba ve aşırı koruyucu anne algısı ile azalan anne sıcaklığının sosyal kaygı düzeyini yordadığını göstermiştir. Ayrıca, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık ve sosyal düşünceler ve inançların aracı rolünün olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada sosyal kaygının oluşumu ve sürekliliğine dair kapsamlı bir modelin ortaya konulmasının, literatüre katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın bulguları, ilgili literatür ile değerlendirilmiş ve gelecek çalışmalara yönelik birtakım öneriler sunulmuştur. Ayrıca, sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin örüntülerinin anlaşılması ve semptomlarının azaltılmasına yönelik müdahalelerde mevcut bulguların sağlayabileceği katkılara yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Ebeveyn Tutumları, Sosyal Kaygı, Öz Duyarlılık, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançlar.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION, INTERPERSONAL BELIEFS AND COGNITIVE DISTORTIONS IN THE ASSOCIATION BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AND SOCIAL ANXIETY

Duriye Kaplan
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2021

Studies have revealed that parental attitudes experienced early in life can be a determinant and sustainer factor for social anxiety (Lieb et al., 2000). In addition, it has been reported that different factors play an important role in the relationship between parental attitudes and social anxiety. In this context, to present a holistic model this research aimed to investigate the mediating role of self-compassion, interpersonal cognitive distortions and social thought and beliefs between perceived parental attitudes and social anxiety. Based on this purpose, 341 (58.3%) women and 244 (41.7%) men between the ages of 18-50 were included in the study. Demographic Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), Social Thoughts and Beliefs Scale (STBS), Perceived Parental Attitudes Scale (EMBU), Interpersonal Cognitive Distortions Scale (ICDS), Self-Compassion Scale (SCS) were carried out in data collection. The results of the study revealed that perceived parental attitudes were significantly associated with social anxiety, and that rejecting father, overprotective mother as well as decreased maternal warmth also predicted the level of social anxiety. In addition, it was found that self-compassion and social thoughts and beliefs mediated the relationship between perceived parental attitudes and social anxiety. Presenting a comprehensive model of the formation and continuity of social anxiety in the present study can be seen important in terms of contributing to the literature. The findings of the study were interpreted together with the relevant literature, and some suggestions for future studies were presented. In addition, the contributions of the findings to the interventions, aimed at understanding the patterns of individuals with social anxiety and reducing their symptoms, are included.

Keywords: Perceived Parental Attitudes, Social Anxiety, Self-Compassion, Interpersonal Cognitive Distortions, Social Thoughts and Beliefs.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1.Sosyal Kaygı 2
1.2.Ebeveyn Tutumları 5
1.3. Öz Duyarlılık 8
1.4.İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar 11
1.5.Sosyal Düşünceler ve İnançlar 14
1.5.Araştırmanın Amacı 15
BÖLÜM 2. YÖNTEM 18
2.1.Örneklem 18
2.2. Veri Toplama Araçları 20
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 20
2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) 20
2.2.3. Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (SDİÖ) 21
2.2.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU) 21
2.2.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) 22
2.2.6. Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) 23
2.3. İşlem 25
2.4. Verilerin Analizi 25
BÖLÜM 3. BULGULAR 26
3.1.Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 26
3.2.Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi 31
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 31
3.2.2.Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 37
3.3. Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınmayı Yordayan Faktörler 39
3.3.1. Sosyal Kaygıyı Yordayan Faktörler 39
3.3.2. Sosyal Kaçınmayı Yordayan Faktörler 41
3.4. Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolü 43
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 48
4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 48
4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 52
4.3. Sosyal Kaygı ve Kaçınmayı Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 55

4.4. Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 60
4.5.Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları 61
4.6.Sonuç ve Öneriler 62
EK'LER 65
Gönüllü Katılım Formu (EK A) 65
Demografik Bilgi Formu (EK B) 66
Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları (EK C) 68
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (EK D) 69
Öz-Duyarlık Ölçeği (EK E) 75
Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (EK F) 77
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (EK G) 78
KAYNAKÇA 80

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 19
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devam) 20
Tablo 3. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 24
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 29
Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (Devam) 30
Tablo 6. Demografik Özelliklere Ait Gruplar 31
Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 36
Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 38
Tablo 9. Sosyal Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları 41
Tablo 10. Sosyal Kaçınma Düzeyinin Yordayıcıları 43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Model 17
Şekil 2. Cinsiyete Göre EMBU-Baba Koruyucu Ortalamaları..... 32
Şekil 3. Cinsiyete Göre EMBU-Anne Koruyucu Ortalamaları 32
Şekil 4. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Toplam Ortalamaları 33
Şekil 5. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma Ortalamaları 34
Şekil 6. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Ortalamaları 34
Şekil 7. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Zihin Okuma Ortalamaları 35
Şekil 8. Cinsiyete Göre ÖDÖ-Toplam Ortalamaları 35
Şekil 9. Anneden Algılanan Duygusal Sıcaklık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri 45
Şekil 10. Anneden Algılanan Aşırı Koruyuculuk ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri..... 46
Şekil 11. Babadan Algılanan Reddedicilik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri 47

KISALTMALAR

EMBU : Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği

EMBU_BAK : Baba Aşırı Koruyuculuk Alt Boyutu

EMBU_AAK : Anne Aşırı Koruyuculuk Alt Boyutu

EMBU_BR : Baba Reddedicilik Alt Boyutu

EMBU_AR : Anne Reddedicilik Alt Boyutu

EMBU_BDS : Baba Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu

EMBU_ADS : Anne Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu

LSKÖ : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

LSKÖ_KK : Korku ya da Kaygı Alt Boyutu

LSKÖ_K : Kaçınma Alt Boyutu

SDİÖ : Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği

SDİÖ_SY : Sosyal Yetersizlik Alt Boyutu

SDİÖ_SK : Sosyal Karşılaştırma Alt Boyutu

İBÇÖ : İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

İBÇÖ_YK : Yakınlıktan Kaçınma Alt Boyutu

İBÇÖ_B : Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Alt Boyutu

İBÇÖ_ZO : Zihin Okuma Alt Boyutu

ÖDÖ : Öz-Duyarlık Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Duriye Kaplan

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2019-2021	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2011-2016	İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2008-2011	Medine Tayfur Sökmen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2017	Psikolog. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
2015-2016	Psikoloji Stajyeri. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

2016 - Üye: Türk Psikologlar Derneği

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsan, sosyal bir varlık olarak hayata gözlerini açar ve yaşamını sürdürürken diğerleriyle etkileşim halinde bulunur. Kişi, hayatta kalmak için diğerlerine olan ihtiyacına engel olamadığı gibi diğerleriyle kurduğu sosyal ilişkiler, yaşamında belirleyici ve düzenleyici bir rol oynamaktadır. Sosyal ilişkiler kurma ve devam ettirme ihtiyacı insanlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirileceği, sevilip sevilmeyeceği, önemsenip önemsenmeyeceği, nasıl bir izlenim bırakacağı üzerine düşüncelerin oluşmasına ve kaygının deneyimlenmesine sebep olabilmektedir. Yaşanılan kaygı deneyimi, kişiden kişiye değişiklik gösterebilmekte; bazıları için yaşamı olumsuz etkileyebilecek düzeyde olabilmektedir.

Sosyal kaygı olarak adlandırılan sosyal durumlar ve ortamlar ile ilişkilendirilen bu kaygı ve korku deneyimi, kişinin günlük işlevselliğini normal düzeyde korumasına ve sosyal ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdürmesine engel olabilmektedir. Bireyin yaşamını devam ettirmesinde diğerleriyle kurduğu ilişkinin hayati önem taşıdığı göz önünde bulundurulduğunda, sosyal kaygının oluşumunu ve sürdürücülerini belirlemenin sosyal kaygıyı daha iyi anlamada önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, erken dönem yaşantılarda bireyin ebeveynleriyle ilişkisi ve ebeveynlerinin bireye karşı tutumu, sosyal kaygının doğasını anlamada bakılması gereken öncelikli konulardan biri olduğu düşünülmektedir (Bögels, Oosten, Muris ve Smulders, 2001). Anne ve babadan algılanan tutumlar, bireyin sosyal davranışları ne şekilde öğreneceği ve kendilik algısını ne yönde oluşturacağı konularında belirleyici olabilmektedir. Reddedici veya aşırı koruyucu tutumlar, sosyal durumlardaki kaygı düzeyini arttırabildiği gibi (Parvez ve Irshad, 2013; Spokas ve Heimberg, 2009) kendilerine karşı gösterdikleri şefkat düzeyini de azaltmaktadır (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015). Ebeveynlerinden başarısızlıkları karşısında anlayış ve sevecenlik görmeyen çocukların yetişkinlikte kendilerine karşı daha az şefkatli ya da daha az anlayışlı olduğu görülmektedir.

Öz duyarlılık, yaşanılan başarısızlık veya acı verici yaşam deneyimleri karşısında kişinin kendisine daha açık ve kabullenici şekilde yaklaşmasını sağlayarak sağlıklı bir baş

etme stratejisi olarak bireyin psikolojik sağlığını korumaktadır (Neff, 2003a). Bu bağlamda, sosyal bir durumdaki başarısızlık veya hata esnasında sert, eleştirel, yargılayıcı şekilde yaklaşmaya eğilimi olan bireyde öz duyarlılık, yararlı ve işlevsel bir baş etme stratejisi olabilmektedir. Çalışmalar da paralel olarak öz duyarlılık düzeyinin artmasının sosyal kaygı düzeyini azalttığı yönünde sonuçlar elde etmiştir (Ştefan, 2019). Bununla birlikte sosyal kaygısı yüksek bireyler, sosyal ortamlarda kendisinin ve diğerlerinin davranışlarını olumsuz şekilde yorumlamakta ve reddedildiği, eleştirildiği, yargılandığı gibi gerçek dışı düşüncelere sahip olabilmektedir (Beck, 1979; 1997). Bu çarpıtılmış düşünceler sosyal kaygı düzeyini daha da arttırabilmektedir (Şahan ve Eraslan Çapan, 2017). Bu düşüncelerin oluşumuna bakıldığında ise, yine bireyin erken dönem yaşantılarda ebeveynlerin tutum ve davranışlarıyla temel oluşturduğu görülmektedir (Leung ve Poon, 2001).

Tüm bunlar dikkate alındığında, sosyal ortamlarda yaşanan kaygının oluşumunda ve sürdürülmesinde ebeveyn tutumların önemli olduğu, ilgili çalışmalarda da ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bu ilişkisinin oluşumuna yönelik açıklayıcı faktörlerin yer aldığı kapsamlı bir model ihtiyacı devam etmektedir. Bu çalışmada, ebeveyn tutumlarının sosyal kaygıyı nasıl açıkladığına dair, öz duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal düşünceler ve inançları göz önünde bulundurarak bir katkı sunulması amaçlanmıştır.

1.1.Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, insanlarla etkileşim gerektiren ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda bireylerin yaşadığı yoğun korku veya kaygı olarak tanımlanmaktadır. Kişi, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten veya kaygı belirtilerinin gözlemlenebilir olmasından korkar. Sosyal kaygı, kişinin küçük düşeceği, utanacağı ya da dışlanacağı şeklindeki kaygılarını içermektedir. Birey tarafından deneyimlenen kaygılar ve bu kaygıların yaşanmaması için başvurulan kaçınma davranışları, sosyal anlamda işlevselliğin düşmesine yol açmaktadır (APA, 2013). Genellikle, topluluk önünde konuşma yapma, yeni insanlarla tanışma ve onlarla iletişim kurma, otorite figürleriyle konuşma, anlaşmazlık veya farklı bir düşünce ifade etme, toplantı ve buluşmalara katılma, diğerlerinin önünde yeme ve içme, yazı yazma, kalabalık bir ortama girme gibi sosyal olarak değerlendirilmeye tabi tutulabilecekleri durumlarda

kaygı ve korku seviyesi yükselmektedir (Antony ve Rowa, 2008). Tüm bu tetikleyici durumlar bireyin aile, arkadaş ve romantik ilişkileri ile iş, eğitim ve diğer ilgi alanlarını olumsuz yönde etkilemekte ve işlevselliğini bozmaktadır (Schneier ve ark., 1994).

Rapee ve Heimberg (1997), sosyal kaygısı olan bireyin, diğer insanları doğası gereği eleştirel görmeye eğilimli olduğunu, yanısıra diğerleri tarafından olumlu değerlendirilmeye de öncelikli önem atfettiğini belirtmişlerdir. Diğerleri üzerinde olumlu bir etki bırakmaya dair yoğun arzu duyulmasına karşın birey, bunu gerçekleştirebilme konusunda kendisine karşı büyük bir güvensizlik yaşayabilmektedir. Sosyal durumlarda beceriksizce ve kabul edilmeyecek şekilde davranacağı için tehlikede olduğunu ve bu davranışlarının sonuç olarak kendisine statü kaybı, reddedilme veya değersizlik olarak döneceği öngörüsü belirgindir. Sosyal durumlara yönelik bu tehdit algısı "kaygı programı"nı etkinleştirmektedir. Böylece bireyde, bilişsel, davranışsal, duygusal ve somatik belirtiler görülmeye başlar ve bu durum kısır döngü halini alır. Tüm bunlar, bireyin kaygı veya korkusunu azaltmak gibi yararlı bir işleve hizmet etmek yerine bireyin tehlikede olduğu düşüncesini ve beraberinde gelen korku ve kaygısını da sürdürmeye yol açmaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygı alanında yapılan epidemiyolojik çalışmaların farklı toplumlar ve kültürlerde incelendiği ve literatürde önemli çalışmaların olduğu görülmektedir (Wittchen ve Fehm, 2003). Bu çalışmalarda, sosyal kaygının batı toplumlarındaki yaygınlık oranı %7-13 arasında; Güney Doğu Asya ülkelerinde ise Batı toplumuna göre sosyal kaygı oranlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Furmark, 2002). Bir başka çalışmada, sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlık oranı %12,1 olarak bulgulanmıştır (Kessler ve ark., 2005). Türkiye'de ise, sosyal kaygının üniversite öğrencilerinde yaşam boyu yaygınlığının %21,7 olduğu bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011). Leary ve Kowalski (1995), ergenlik döneminin ise sosyal kaygının görülme olasılığının en yüksek olduğu dönem olduğunu belirtmiştir. Diğer çalışmalarda, sosyal kaygının başlangıç yaşının erken ergenlik dönemine (Wittchen ve Fehm, 2003) ve ortalama yaş aralığının 10 ile 13 arasına denk geldiği görülmektedir (Nelson ve ark., 2000). Bir başka çalışmada ise, sosyal kaygının başlangıç yaşı 15,1 olarak hesaplanmış ve ortalama 16,3 yıl sürdüğü bulunmuştur (Grant ve ark., 2005). Ayrıca kadınların

erkeklere oranla sosyal kaygıyı yaklaşık iki kat daha fazla deneyimlediği bulgulanmıştır (Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008).

Sosyal kaygının diğer bozukluklar ile birlikte görülme oranı incelendiğinde, yaklaşık %70-80 oranında sosyal kaygıya eşlik eden farklı bir bozukluğun varlığından söz edilmektedir (Lecrubier ve ark., 2000). Klinik örneklemde sosyal kaygısı olan bireylerde çekingen kişilik bozukluğu, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu (Farevelli ve ark., 2000), hemen hemen yarısında depresyon eşlik etmekte olup tanı konacak düzeyde olmasa bile sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde depresif belirtilerin görülme olasılığı yüksek çıkmıştır (Beesdo ve ark., 2007). Ayrıca, kaygı bozuklukları ile alkol ve madde kötüye kullanımını içeren bağımlılık bozuklukları da sosyal kaygıya eşlik edebilmektedir (Regier ve ark., 1998). Sosyal korku ve kaygıların nikotin bağımlılığı riskini arttırabildiği anlaşılmış olup bu artış, nikotinin bireyin kaygı ve korkusunun arttığı durumlarda rahatlatıcı bir etkiye sahip olmasıyla ve tütün kullanımının toplumda kabul edilen bir davranış olarak görülmesiyle açıklanmaktadır (Sonntag ve ark., 2000). Bunlara ek olarak sosyal kaygı, bireylerde bulunan internet bağımlılığı için de bir risk faktörü olabilmektedir (Weinstein ve ark., 2015).

Literatür incelendiğinde, sosyal kaygı ile toplumsal işlevselliğin, benlik saygısının (Ginsburg, La Greca ve Silverman, 1998), duygu düzenlemenin (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009), yaşam kalitesi ve akademik başarının (Gültekin ve Dereboy, 2011) anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal kaygının mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu, sosyal kaygılı bireylerin performanslarının yeteri kadar iyi olduğuna inanma konusunda şüphe duydukları bulgulanmıştır (Cox ve Chen, 2015).

Bireyin işlevselliğini ve iyilik halini olumsuz etkileyen bu örüntü, erken dönemde başlayıp yaşam boyu devam edebilme özelliğine sahiptir. Bu nedenle, bu sorunun oluşumunun anlaşılması oldukça önemli görünmektedir. Etiyolojik çalışmalar incelendiğinde, genetik faktörler, mizaç, ebeveyn kaygısı, bağlanma süreci, ebeveyn tutumları, bilgiyi işleme yanlılığı, akran etkilerinin yanında daha genel ve toplumsal kapsamda değerlendirilebilecek sosyo-ekonomik statü, ırk, etnik köken veya kültürün önemli bir rolü olabileceği düşünülmektedir (Ollendick ve Benoit, 2012). Örneğin, genetik faktörlerin hem çocuklukta hem de yetişkinlikte beliren sosyal kaygıda orta

düzeyde rol oynadığı bulunmuştur (Rapee ve Spence, 2004). Sosyal kaygı üzerindeki kalıtımsal yatkınlığın %65 olduğunu bulgulayan ikizler üzerine yapılan çalışmaların yanında (Beatty, Heisel, Hall, Levine ve La France, 2002) bu oranı %21 olarak bulgulayan tek ve çift yumurtalı ikizler üzerinde yapılan çalışmalar da mevcuttur (Kendler ve ark.,1992). Bununla beraber, ebeveyn kaygısının kalıtımsal olarak çocuklarda bir yatkınlığa yol açtığı, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ebeveynlerin varlığının çocuklarının da sosyal kaygı geliştirmesine katkı sağladığı anlaşılmıştır (Beesdo-Baum ve ark., 2012). Genetik faktörlerin yanında, bireyin tanıdık olmadığı sosyal durumlardan geri çekilme, kaçınma, konuşmaktan çekinme, utangaçlık ve tepkiselliğe karşılık gelen mizaç şekli olarak nitelendirilebilecek davranışsal ketlenmenin de (Belsky & Park, 2000) ileriki dönemlerde sosyal kaygıya zemin hazırladığı düşünülmektedir (West ve Newman, 2007). Buna paralel olarak, utangaçlığın da sosyal kaygı ile pozitif anlamda ilişkili olduğu, utangaç kişiliğe sahip bireylerin sosyal kaygıya daha yatkın olabileceği bulgulanmıştır (Tsui, Lahat ve Schmidt, 2017).

Genetik ve mizaç gibi faktörler, sosyal kaygının oluşumunu anlamada kısmi olarak açıklama sunmaktadır. Çevresel faktörler, özellikle ebeveyn davranış ve tutumları, sosyal kaygının aktarımında önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocukların sosyal becerilerini kısıtlayıcı ya da engelleyici şekilde davranmasının sosyal olarak çocuğu izole edici veya uzaklaştırıcı davranış örüntüsünü pekiştirdiği, ebeveynlerin kendi korku ve kaygılarını çocuklarına model alma yoluyla içselleştirdikleri ve sonuç olarak ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Beidel ve Turner, 2007). Bunun yanında sosyal kaygının yaygınlığı ve başlangıç yaşı üzerine yapılan çalışmalar dikkate alındığında, sosyal kaygının başlangıç yaşının, ebeveynlerin birey üzerindeki etkisinin hala önemli olduğu erken yaş dönemine denk gelmesi ve bireylerin ilk sosyal davranışları öğrendiği, kendilik ile ilgili inançların şekillendiği zeminin aile ortamı olması, ebeveyn tutumlarının sosyal kaygının etiyolojisinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Bögels ve ark., 2001).

1.2.Ebeveyn Tutumları

Ebeveynlik, bireysel veya birlikte yürütülen ve çocuğun gelişimini etkileyen birçok belirli davranış şekillerini içeren karmaşık bir faaliyettir (Darling, 1999). Ebeveyn tutumları ise, ebeveyn davranışlarının dışa vurulduğu duygusal atmosfer içinde

ebeveynlerin çocuklarına karşı ortaya koydukları tavır ve davranışların bütününe karşılık gelmektedir (Darling ve Steinberg, 1993). Birçok araştırmacı, ebeveyn tutumlarını sınıflandırmaya yönelik çalışmalar yapmıştır. İlgili çalışmalara öncülük eden hatta birçok araştırmaya da kuramsal temel oluşturan Baumrind'in (1966) sınıflandırması koruyucu/istekçi, demokratik ve otoriter tutum olmak üzere 3 kategoride nitelendirilmiştir. Koruyucu/İstekçi anne-baba tutumu**,** ebeveynlerin, çocuklarının dürtü ve eylemlerine karşı ceza vermeyen, kabul edici ve onaylayıcı şekilde yaklaşan tutumdur. Çocuk, kendi davranışları şekillendirme veya değiştirmede çok az sorumluluk alır. Çocuğun eylemleri ve hayatının anne ve baba tarafından düzenlendiği bu tutum; çocukta bağımlılığın artması ve tek başına karar verme becerinin azalmasına neden olabilmektedir. Demokratik anne-baba tutumunda ise, ebeveynler çocuklarının eylemlerini daha akla yatkın şekilde yönlendirmeye çalışır. Çocukların sorumluluk almak için cesaretlendirildiği, kurallar hakkında akla uygun sebeplerin sunulduğu, karşı çıkıldığında geri adım atmadan çocuğun karşısında da durulabildiği bir tutumdur. Katı sınırlamalar yerine özerk, çocuğun kendi isteklerinin ve disiplin sınırlarının arasında denge kurulmuştur. Belli sınırlar içinde çocukların davranışlarına izin verilir ve bu da sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlar (Baumrind, 1966). Bunu destekler nitelikte, literatürde ebeveyn desteğine eşlik eden ve belli bir düzeyde uygulanan ebeveyn kontrolünün olumlu anlamda duygusal ve davranışsal uyumu sağladığı bulunmuştur (Barber, Stolz ve Olsen, 2005). Ebeveynin ilham verici, talepkar, belli bir düzeye kadar disiplin uygulayıcı oluşu çocuklardaki yetkinlik algısını desteklemektedir. Ayrıca, ebeveynin bağımsız olarak eyleme geçme ve karar verme konusundaki cesaretlendirmesi, sorumluluk sahibi, bağımsız ve kendine güvenen bir birey olması ile ilişkilidir (Baumrind ve Black, 1967). Otoriter anne-baba tutumu ise**,** çocuktan daha üstün bir otorite olduğunu, çocuğun davranışlarını kontrol etme, şekillendirme ve belli standart ve kurallara göre değerlendirmeye dayalı bir tutumdur. Çocukların eylemleri veya inançları farklı dahi olsa talep edilen şey ebeveyne tam bir itaattir. Çocuğun özerkliği çok kısıtlıdır. Sorumlulukları ise bir o kadar fazladır. Çocuklar istenildiği gibi davranmadığı taktirde ceza ile karşılaşabilirler. Çocukların kendini ifade etmesi ve özerkliğine önem verilmesi söz konusu değildir (Baumrind, 1966).

Ebeveynlerinin çocuk yetiştirmedeki tutumlarına dair algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU), bu alana

önemli katkı sağlayan bir ölçektir (Perris, Jacobsson, Lindström, von Knorring ve Perris, 1980). Buna göre, ebeveyn tutumları 3 boyutta değerlendirilmektedir; duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik. Duygusal sıcaklık alt boyutu, ebeveynlerin kabullenici, destekleyici, sevgi ve şefkat gösteren tutumlarına; reddedicilik alt boyutu, eleştirel, düşmanca veya cezalandırıcı tutumlara ve son olarak aşırı koruyuculuk alt boyutu, güvenliklerine karşı duyulan kaygılı tutumlara ve müdahaleci tutuma karşılık gelmektedir (Arrindell ve ark., 1999).

Anne baba tutumlarının ve yetiştirme biçimlerinin bireyin psikolojik sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki etkilerini araştırmak için yapılan çalışmalara bakıldığında, otoriter anne babaya sahip olan çocuklarda diğerlerine kıyasla daha az bağımsızlık duygusunun (Baumrind, 1971), daha zayıf sosyal beceriler ve düşük benlik saygısı (BitaAjilchi, Kargarb ve Ghoreishi, 2014; Hesari ve Hejazi, 2011), uyumsuz mükemmeliyetçi davranışlar (Kawamura, Frost ve Harmatz, 2002) gözlenmiştir. Buna karşın demokratik anne baba tutumuyla yetişen çocuklarda sosyal olarak sorumluluk bilincinin (Baumrind, 1971), iyimserlik düzeyinin (Baldwin, Mclntyre ve Hardaway, 2007), okul başarısının (Spera, 2005) ve aktif baş etme becerilerinin (Wolfradt, Hempel ve Miles, 2003) daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ebeveynlerin yüksek düzeyde kontrolcü tutumuyla beraber düşük düzeyde duygusal ilişki ve destek yoksunluğu çocuklardaki dikkat eksikliği, diğerlerini tehdit etme ve kuralları ihlal etme gibi uyumsuz ve problemli davranışları ile ilişkili olabilmektedir (Gadeyne, Ghesquiere ve Onghena, 2004). Bununla beraber, ailelerdeki davranışsal kontrolün yüksek oluşunun dışsallaştırıcı problemler (madde kullanımı, antisosyal davranışlar gibi) üzerinde azaltıcı etkisi varken; içselleştirilmiş problemler (depresif ruh hali gibi) üzerinde arttırıcı etkisi vardır (Galambos, Barker ve Almeida, 2003). Yanısıra, duygu düzenleme gelişim modellerine göre, anne sıcaklığı, duygu düzenlemenin olumlu olarak gelişimini sağlarken, baba reddediciliği ve babanın sözlü agresyonu duygu düzenlemede sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007).

Ebeveyn tutumları, aynı zamanda bazı psikiyatrik semptomlarla da ilişkili bulunmuştur. Reddedici ve aşırı koruyucu tutumlar negatif ebeveyn tutumları olarak ifade edilmekle birlikte bunların borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları (Qian ve Xia, 2001), obsessif kompulsif semptomları (Aka ve Gençöz, 2014), depresyon (Anlı ve

Karslı, 2010; Betts, Gullone ve Allen, 2010) ve kaygı (Hudson ve Rapee, 2001; McLeod, Wood ve Weisz, 2007; Muris, Meesters, Merckelbach ve Hulsenbeck, 2000) ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Dahası, ebeveyn tutumları, sosyal kaygının oluşumunda ve sürdürülmesinde de önemli bir role sahiptir. Ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, ebeveyn yetiştirme tutumlarından reddedici (Lieb ve ark., 2000; Parvez ve Irshad, 2013) ve aşırı koruyucu tutumun (Rork ve Morris, 2009; Spokas ve Heimberg, 2009) sosyal kaygısı olan bireylerde daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Kapur ve Rai (2013), reddedici ve aşırı koruyucu tutumun yanında düşük düzeydeki duygusal sıcaklığın da sosyal kaygı ile ilişkili olduğuna dair bulgular elde etmiştir. Aynı zamanda, sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu bireylerde otoriter ve izin verici ebeveyn tutumlarının daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Erözkan, 2007; Yousaf, 2015).

Belirli ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin varlığı; bu örüntünün açıklanmasına dair ilgiyi de beraberinde getirmektedir. Başka bir ifadeyle, olumlu ebeveyn tutumunun sosyal kaygı üzerinde nasıl bir koruyucu mekanizmayı tetiklediği; tam tersi şekilde işlevsiz tutumların ise nasıl bir yatkınlık faktörü oluşturduğu konusu önemli görünmektedir. Örneğin, erken çocukluk döneminde düşük sıcaklık ile aşırı koruyucu, reddedici ve eleştirel tutum deneyimleyen bireyler, yetişkinlik döneminde kendilerine karşı daha az şefkatli olmaktadırlar (Pepping ve ark., 2015). Bu bağlamda, erken dönem yaşantılar ve yetiştirilme stilleri, bireylerin yetişkinlikte öz duyarlılık düzeylerindeki olası farklılıkların nedeni olabilmektedir. Demokratik ebeveyn tutumunun, yüksek düzeyde öz duyarlılıkla ilişkili olduğu bulunmuş olup ebeveynin yapılan hata veya başarısızlık karşısında çocuğuna karşı kabullenici ve sevecen yaklaşımının çocuk tarafından içselleştirildiği ve kendisine benzer şekilde yansıttığı söylenebilir (Yılmaz ve Kesici, 2014). Bu örüntünün de yetişkinlik döneminde bireyin sosyal ilişkisindeki kaygı deneyiminde onarıcı bir rolünün olması mümkün görünmektedir.

1.3. Öz Duyarlılık

Öz duyarlılık, bireylerin acı, sıkıntı, başarısızlık veya yetersizlik duyduğu olumsuz deneyimlerinde kendilerine karşı yargılayıcı tutumda bulunmadan açık, duyarlı ve sevecen olması, kendi acılarını anlamaya, onları dindirmeye ve iyileştirmeye yönelik

eylemlerde bulunabilmesi ve tüm bu olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir parçası olarak görebilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Diğer bir deyişle, kişinin kendisine karşı şefkatle yaklaşabilmesi, yaşanılan yetersizlik, başarısızlık durumlarının veya deneyimlenen acıların her insanın deneyimleyebileceğini, bunların insana özgü deneyimler olduğunu kabullenebilmesini, kendisini acımasızca yargılamamasını, daha anlayışlı bir tutumla kendisine açık olabilmesini temsil etmektedir. Bireyin kendisine şefkatle yaklaşması, ben merkezci olduğu anlamına gelmeyeceği üzerinde durulmuş ve aksine bireydeki şefkat duygusunun artarak diğerlerine karşı da endişelenmeyi sağlayacağı belirtilmiştir. Kişinin kendisine karşı daha az yargılayıcı olması aynı zamanda diğerlerine karşı da daha az yargılayıcı olmasına olanak tanır. Kendine yönelik şefkat beraberinde kişinin kendi hatalarını, başarısızlıklarını da affetmeyi getirmektedir. Bu özelliğe sahip birey, kendisine insan olarak saygı duymaya başlayacağı gibi insan olmanın da sınırlı bir varlık olmak, mükemmel olmamak olduğunu deneyimleyeceği imkânları tanıma fırsatı bulmaktadır (Neff, 2003a). Neff, öz duyarlılık kavramının 3 temel unsuru olduğunu ve bu unsurların kavramsal olarak ayrı ayrı anlamlara karşılık gelse de birbiriyle bağlantılı ve etkileşim halinde olduğunu ifade etmektedir (Neff, 2003a). Bu unsurlardan ilki olan öz-sevecenlik (self-kindness), bireyin kendisine karşı sert yargılamalar ve öz eleştiriler yapmak yerine anlayışlı ve kibar olmasını ifade eder. Bireyin yaşanılan olumsuz deneyimlerini insan yaşamının olağan bir parçası olarak görmesi anlamına gelen paylaşımların bilincinde olma (common humanity) öz duyarlılığın ikinci unsuru olarak değerlendirilmektedir. Son olarak, bilinçlilik (mindfulness), kişinin kendisine acı ve üzüntü yaşatan duygu ve düşüncelerine karşı dengeli bir farkındalık ile yaklaşabilmesi, bu duygu ve düşüncelerle kendisini aşırı düzeyde özdeşleştirmemesi anlamlarına gelmektedir (Neff, 2003a).

Bireyin kendine yönelik anlayışlı ve kabul edici bir tutum benimsemenin kökeninde erken dönem yaşantılarının rolünden bahsedilebilir. Çocukluk döneminde anlayışlı ve şefkatli olarak algılanan ebeveynlere sahip olan, sıcak ve destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkisi deneyimleyen bireylerde, öz duyarlılık düzeyi daha yüksek olmakla birlikte, bu ilişkiyi oldukça soğuk ve eleştirel olarak deneyimleyen bireylerin yetişkinlikteki öz duyarlılık düzeyi daha düşüktür (Neff, 2003a). Bunu destekler nitelikte, Neff ve McGehee (2010), anneden algılanan desteği, yüksek düzeyde öz duyarlılık ile ilişkili bulurken, annenin eleştirel tutumunu düşük düzeyde öz duyarlılık ile ilişkili

bulmuştur. Kendini değerli görme, diğerlerine güvenme, güvende hissetme ile bağdaştırılan güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin öz- şefkat düzeyleri yüksekken, başkalarına duyulan güvensizlik, kişisel değer ile ilgili şüpheler ile karakterize edilen korkulu bağlanma tarzına sahip bireylerde öz duyarlılığın gelişimi ve devamı için gerekli duygusal temeller daha az bulunmaktadır.

Öz duyarlılık, genel itibariyle kişinin acı verici veya stres yaratan deneyimden kaçmadan, onları sevecenlikle, anlayışla ve açık bilinçlilikle kabul edebilmesine yardımcı olma işlevi nedeniyle, uyumlu bir baş etme ya da duygu düzenleme stratejisi olarak da değerlendirilebilir. Bu anlamda, kişinin psikolojik işlevselliğine olumlu yönde etki ederken aynı zamanda olumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan ruminasyon ve düşünceyi bastırma, depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmakta; yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, duygusal zekâ ve iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Neff, 2003b). Örneğin, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin varlığının öz duyarlılığın düşük olması ile ilişkili olduğu ve aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasında öz duyarlılığın aracı rolünün olduğu bulgulanmıştır (Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020). Ayrıca, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde aşırı tepki ve olumsuz duygu ifadesinin daha az; sorumluluk algısı, objektif değerlendirme ve kabul edici tutumun daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Leary Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Neff (2005), öz duyarlılığın, akademik başarı hedefleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında, kendilik hakkındaki duyguların ve bilişlerin, başarıya yönelik hedefleri oluşturmada ve bu hedefleri izlemede önemli rol oynadığını belirtmiştir. Bu bağlamda, öz duyarlı bireylerin başarısızlıklarını da bir öğrenme fırsatı olarak görebilmekte, kendilerini sert eleştirmek yerine, kendilerine anlayış ve sevecenlikle yaklaşabildiklerinden, akademik hedefleri daha az performansa dayalı, daha çok kendini geliştirme ve bilgi edinmeye dayalı olabilmektedir. Aynı sebeplerle, öz duyarlı bireyler akademik başarısızlık yaşadıklarında bununla daha kolay başa çıkabilmektedirler.

Öz duyarlılık düzeyinin yüksek olması, işlevsellik ve psikolojik iyilik için oldukça yararlı iken; düşük olması ise çeşitlik sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Öz duyarlılık düzeyinin azalmasının kaygı deneyiminin (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007), yeme bozukluklarının (Kelly, Carter, Zuroff ve Borairi,

2013), depresif belirtilerin (Körner ve ark., 2015) artmasında etkili olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı ile öz duyarlılık ilişkisini araştıran çalışmalar, sosyal bir durumdaki başarısızlık, hata veya bir performans düşüklüğü esnasında sosyal kaygılı bireylerin kendilerine karşı sert, eleştirel, yargılayıcı yaklaşımlarının bulunduğunu, bunların önüne geçilmesinde veya azaltılmasında öz duyarlılığın yararlı bir mekanizma olabileceğini savunmuşlar ve bu bağlamda sosyal kaygı ile öz duyarlılık arasında negatif bir ilişki saptamışlardır (Ştefan, 2019; Werner ve ark., 2012). Bununla birlikte, sosyal kaygıda bireyin kendisine olduğu kadar, ilişkilere yönelik tutum ve değerlendirmeleri de oldukça önemlidir.

1.4.İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve devamında, sosyal olayları ve ilişkileri yorumlama ve değerlendirme biçimi önemli görünmektedir. Özellikle yüksek kaygıya sahip bireylerde yanlış yorumlamalar ve çarpıtmalar, sosyal kaygının gelişimi ve devamında etkili olabilmektedir (Beck, 1979; 1997). Birey, sosyal ortamlarda kendini ve diğerlerinin davranışlarını kendi aleyhinde olacak şekilde olumsuz yorumlamakta ve çoğu zaman herkesin onu izlediği, eleştirdiği, reddettiği, yargıladığı gibi çarpıtmaların da eşlik ettiği düşüncelere kapılabilmektedir.

Beck'in (1979; 1997) bilişsel davranışçı yaklaşımı, durumların kendisinin değil durumlara verilen anlamların duygu ve davranışları belirlediğini savunur. Düşünceler ve imgeler, duyguları ortaya çıkarabilmekte ve belirli bir şekilde davranmaya itebilmektedir. Bununla birlikte, kendiliğinde ortaya çıkan bu düşünceler bazen hatalı, gerçek dışı ya da olumsuz sonuçları tetikleyici şekilde uyumsuz olabilmektedir. Bu içerikteki düşünce sistemi bilişsel çarpıtma ya da düşünce hataları olarak nitelendirilmektedir. Bunlardan bazıları ya hep ya hiç, felaketleştirme, duygusal muhakeme, etiketleme, kişiselleştirme, zihinsel filtre, zihin okuma, aşırı genelleme, gereklilik ve zorunluluk ifadeleri olarak sıralanabilir. Ya hep ya hiç düşünce hatası, her türlü deneyimin, yaşantının siyah ve beyaz olarak iki uçta değerlendirmesidir. Bir şeyin istendiği gibi olmasına karşın gerçeküstü bir beklentiye sahip olunması ve beraberinde beklentiye dair ufak bir sorun yaşandığında tam tersi bir uçtaki değerlendirmeyi benimsemektir. Kişi, mükemmel olması gerektiği beklentisine karşın mükemmel yapamadığı bir iş sonucu başarısız biri olduğu çıkarımına varabilir ve işi tamamen bırakabilir. Felaketleştirme, diğer olası sonuçları hesaba

katmadan geleceğe yönelik olumsuz sonuçların öngörülmesidir. Elinde yeteri kadar kanıt yokken veya her ihtimali düşünmeden olumsuz ve felaketle sonuçlanacak bir düşünce biçimiyle duruma yaklaşılır. Rezil olacağı, insanların onunla alay edeceği, hiçbir zaman düzelmeyeceği, hep başarısız olacağı şeklindeki düşünceler felaketleştirmeye örnek olarak verilebilir. Duygusal muhakeme, kişinin sadece duygularından yola çıkarak düşüncelerinin doğruluğuna dair çıkarım yapma hatasıdır. Bir başka deyişle, gerçeğin veya doğrunun farklı şekilde olmasına karşın veya tersine kanıtların var olmasına karşın sadece duyguyu referans alarak bir düşüncenin doğru olduğuna inanmaktır. Korku hisseden birinin sadece hissettiği korkunun varlığından yola çıkarak durumun tehlikeli olduğuna inanması bu düşünce hatasına örnek olabilir. Etiketleme, kişinin kendisine veya bir başkasına dair mantıksal ve gerçekçi değerlendirmeler yapmak yerine genelleyici etiketler yapıştırmasıdır. Yapamadığı bir iş karşısında bu işi yapamadım demek yerine "beceriksizim, aptalım" şeklinde düşünmesi etiketleme hatası olarak verilebilir. Bir diğer bilişsel çarpıtma olan kişiselleştirme ise herhangi bir olumsuz durum veya deneyim karşısında kişinin kendisiyle ilgili olmayan diğer akla uygun açıklamaları göz önünde bulundurmaksızın durumun kendisiyle ilgili olduğu yönündeki düşünce biçimidir. Kişi, olumsuz bir durumda kendi yaşadığı deneyime odaklanarak olayı şahsi algılar ve kendisi yüzünden böyle davranıldığı, söylendiği, düşünüldüğü veya durumun kendisi yüzünden böyle sonuçlandığı çıkarımını yapar. Vereceği eğitime çok az katılımın olmasının başka olası nedenleri üzerine durmak yerine bunun sorumlusunun kendisi olduğuna inanması kişileştirmeye örnektir. Zihinsel filtre bilişsel çarpıtması, resmin bütününden ziyade bir kısmına odaklanma, diğer önemli detaylarını görmeme, ihmal etme şeklinde tanımlanabilir. Yıl sonu iş performansının ortalamanın üzerinde olmasına karşın bir ay için performansının ortalamanın altında kaldığına dikkatini vererek kendisini işinde yetersiz görmesi kişinin zihinsel filtre bilişsel çarpıtmasını kullandığı anlamına gelir. Diğer bir bilişsel çarpıtma olan aşırı genelleme, kısıtlı sayıdaki kanıttan, örnekten yola çıkarak genel bir sonuca varmaktır. Bir işi yapamayan birinin kendisini beceriksiz biri olarak görmesi ve hiçbir işi yapamayacağını düşünmesi aşırı genellemedir. Son olarak, gereklilik ve zorunluluk ifadeleri, bir diğer deyişle -meli, -malı düşünce tarzı, bireyin kendisi ve diğerleri hakkında katı kurallara sahip olması, nasıl davranması ve nasıl olunması konusunda sabit ve sert bir tutuma sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Herkesi memnun etmeliyim, başarısız olmamalıyım, herkes beni sevmeli gibi

düşüncedeki çarpıtmalar gereklilik ve zorunluluk ifadelerine örnek verilebilir (Beck, 1995; 2019; Türkçapar, 2018).

İlişkiler bağlamında değerlendirilen bilişsel çarpıtmalar ise, kişilerarası ilişki ve iletişime özgü abartılı, uygun olmayacak düzeyde katı ve akılcı olmayan düşünce yapısını ifade etmek için kullanılmaktadır (DiGuiseppe & Zee, 1986). Bu çarpıtmalar ilişkinin yönünü, kalitesini ve değiştirecek öneme sahip olabilmektedir. Sadece romantik ilişkilerde değil, günlük yaşantıdaki her türlü ilişki biçimini değerlendiren araştırmacılar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları 3 boyut altında ele almışlardır. Yakınlıktan kaçınma olarak adlandırılan bilişsel çarpıtmaları içeren boyut, diğerlerine karşı sahip olunan olumsuz tutumları içermektedir. Buna göre, birey diğerleriyle yakın bir ilişki kurmanın beraberinde olumsuz sonuçları doğuracağı gibi gerçekdışı bir düşünceye inanmaktadır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu ise, kişilerin ilişkilerindeki hem kendi davranışları hem de diğerlerinin davranışlarında sahip oldukları yüksek beklentilerine karşılık gelmektedir. Diğerlerinin her zaman anlayış göstermesi, iyi hissetmek için diğerlerinin duygu ve düşüncelerinin olumlu yönde olması, diğerlerinin duygu ve düşüncelerini kendileriyle paylaşması gerektiği şeklindeki beklentileri bu boyuta örnek olarak verilebilir. Son olarak zihin okuma boyutu, gerçekçi olmayan yöntemlerle kişilerarası ilişkileri, duygu ve düşünceleri anlama girişimlerini ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle, başkasının aklından geçeni okuyabilmek, karşıdakinin de kendi düşüncesini bilme gerekliliği üzerine kuruludur. Diğerlerinin ne düşündüklerini hissettiğine, diğerlerinin nasıl bir insan olduğunu gözlerine bakarak anladığına, diğerlerinin ne düşündüğünü söylemese bile bilmeleri gerektiğine dair ifadeler ilişkisel zihin okuma çarpıtmalarına örnek gösterilebilir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004).

Bireyin durumu değerlendirme biçiminin oluşumu ve şekillenmesi yaşam boyu devam etmektedir. Öte yandan, erken dönem yaşantılar, ebeveyn tutumları ve bağlanma gibi deneyimler bireyin kendisini, çevresini ve deneyimini anlamlandırmada ilk referansları oluşturmaktadır. Bilişsel şema ya da temel inanç gibi farklı şekilde nitelendirilen bu referanslar bireyin, farklı durumlarda ortak olarak kendisi gösteren düşünce tarzını; sonuç olarak davranışlarını da etkilemektedir (Beck, 1995; 2019; Türkçapar, 2018). Ebeveyn tutumlarının, bilişsel çarpıtmaları yordadığı yönünde yapılan çalışmalara bakıldığında, yetişkinlikte algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveyn

tutumunun, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları etkilediği (Başbuğ, Cesur ve Durak Batıgün, 2016), anneye ilişkin kuralcı/kalıplayıcı, babaya ilişkin de kötümser/endişeli ebeveynlik algısının ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arttırdığı bulgulanmıştır (Türk, Duy, Hamamcı ve Altınok, 2017).

Bireysel ve ilişkisel düşünce hataları, günlük hayatta yaygın olarak kullanılmakla birlikte; aşırı düzeyde yapılması bazı sorunlara yol açabilmektedir. Bireylerin sorun yaşadığı bir durum esnasında otomatik olarak gelen düşüncelerine, normal düzeyden daha katı ve uygunsuz düzeydeki bilişsel çarpıtmaları eşlik edebilmekte ve bu çarpıtmalar duruma uygun olmayan, kimi zaman abartılmış ve kişiyi duygusal sıkıntıya sokacak hale gelebilmektedir. Bu düzeydeki çarpıtmalar işlevsel olmayan davranışlar ve psikolojik bozuklukların oluşumunda ve sürdürülmesinde rol oynayabilmektedir (Beck, 1995; 2019). Örneğin, duygusal ve davranışsal problemlerden olan depresyon, anksiyete ve saldırganlık, bilişsel çarpıtmaların yüksek olduğu durumlarda görülebilmektedir (Leung ve Poon, 2001). İlişkilere dair bilişsel çarpıtmaların hem psikolojik iyi oluş hem de duygulanım üzerinde olumsuz yordayıcı rolü (Karabacak, 2017), artan sınav kaygısı ile ilişkisi (Putwain, Connors ve Symes, 2010) gözlenmiştir. Dahası, iletişim kurmakta zorlanan ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaları fazla olan bireylerin, kendine ve başkasına yönelik daha fazla olumsuz değerlendirmesi olduğu; bununla baş etme yöntemi olarak da problemli internet kullanımı ve oyun bağımlılığının arttığı belirtilmiştir (Çelik ve Odacı, 2013; Kalkan, 2012; Li ve Wang, 2013). Sosyal kaygı ile bu çarpıtmaların ilişkisine bakıldığında, yüksek kaygıya sahip bireylerin daha fazla çarpıtma kullandığı ve akılcı olmayan inançlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ahmadi ve Bagheri, 2014; Bilgiz, 2016; Cartwright-Hatton, Tschernitz ve Gomersall, 2005; Kuru ve ark., 2018). Yakın ilişkiler kurma ve ilişki beklentileri ile ilgili çarpıtılmış düşüncelerinin sosyal kaçınmaya, sosyal ilişkilerde kendilerini yeterli hissetmemelerine ve sonuç olarak da sosyal ortamlardan geri durmalarına neden olabileceği öne sürülmektedir (Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt, 2015; Şahan ve Eraslan Çapan, 2017). Öte yandan, bu konuda çalışmaların sınırlı olduğu da dikkati çekmektedir.

1.5.Sosyal Düşünceler ve İnançlar

Sosyal kaygıda var olan bilişlerin ve inançların, sosyal kaygının sürekliliğinde rol oynadığı, kaygılı bireyin olumsuz düşünceleri ve bilişsel süreçlerini tespit etmenin

sorunun anlaşılması, değerlendirilmesi ve müdahalesinde önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, sosyal kaygıya özgü bilişler ve inançların anlaşılmasında fayda vardır. Özellikle sosyal karşılaştırma ve sosyal yetersizlik merkezinde şekillenen, diğerlerinin sosyal olarak daha yetkin ve becerikli olduğu, kişinin toplum içinde tuhaf bir şekilde davranacağı ve diğerlerinin önünde endişeli görüneceğine dair değerlendirmelerin sosyal kaygının ortaya çıkması ve devamlığına açıklık getirmesi mümkündür (Turner, Johnson, Beidel, Heiser ve Lydiard, 2003).

Sosyal kaygılı birey, performans gerektiren bir durumda gerilmiş bir ipin üzerinde yürür gibi sosyal bir tehdit gelecek algısıyla hareket eder. Olumsuz değerlendirilme korkusu, ilginin merkezinde olma, zayıf olduğunun görülmesi, olumsuz yargılanma gibi korkuları ile karşı karşıya kaldığı veya kalacağına dair tahminde bulunduğu durumlar sosyal tehdide dönüşebilir. Yapacağı bir hata, yetersiz performans, uygun olmayacak davranış diğerlerinin gözünden düşmesine veya kabul edilmemesine sebep olabilir. Kendisine yüklediği yüksek hedef, beklenti ve katı kuralları karşılanmadığı ve onlara uygun bir performans sergilemediği durumlarda kişinin saldırıya açık olduğu algısı tetiklenir (Beck ve Emery, 2019). Sosyal tehdit olarak gelen her bir ipucuna karşı aşırı uyarılmışlık ve hassasiyet geliştiren birey, kendisini olumsuz değerlendirmeye ve diğerleriyle kıyaslarken de kendisini olumsuz algılamaya, bunları daha felaketleştirici şekilde yorumlayarak performansının daha düşük ve yetersiz olduğuna inanmaya eğilimlidir (Stopa ve Clark, 1993; 2000).

1.5.Araştırmanın Amacı

Sosyal kaygının kavramsallaştırılmasına bilişsel modeller oldukça önemli açıklamak sunmaktadır. Bununla birlikte, sosyal kaygı için yatkınlık faktörü olabilecek erken dönem yaşantıların ve bireysel mekanizmaların da bu modellere eklemlenmesi, bu örüntüye dair daha kapsamlı bir açıklama getirebilir. İlgili literatüre bakıldığında, ebeveyn tutumlarının, sosyal kaygının oluşumda ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olduğu ve birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Erözkan, 2007; Heimberg, 2009; Lieb ve ark., 2000; Rork ve Morris, 2009; Parvez ve Irshad, 2013). Öte yandan, bu ilişkideki açıklayıcı mekanizmalara dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Ebeveyn tutumlarının, öz duyarlılık (Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve ark., 2015; Yılmaz ve Kesici, 2014) ve bilişsel çarpıtmalar (Başbuğ, Cesur ve Durak

Batıgün, 2016) ile ilişkisi; sosyal kaygının da hem öz duyarlılık (Ștefan, 2019; Werner ve ark., 2012) hem de bilişsel çarpıtmalar (Bilgiz, 2016; Johnson, Johnson ve Petzel, 1992) ile ilişkisi ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bütüncül bir model eksikliği dikkati çekmektedir.

Sosyal kaygı belirtilerinin şiddetinin ve kaygının olumsuz sonuçlarının hafifletilmesinde yardımcı olabilecek öz duyarlılığın bu kapsamlı modele katkısının olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal kaygıya dair kavramsallaştırmalarda, genel bilişsel çarpıtmalardan ziyade ilişki odaklı çarpıtmaların çalışılmasının, ilgili müdahalelerin etkililiğine katkı sağlaması mümkündür. Bu nedenle, bütüncül model arayışından yola çıkarak mevcut çalışmada, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünceler ve inançların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda test edilecek hipotezler şu şekildedir;

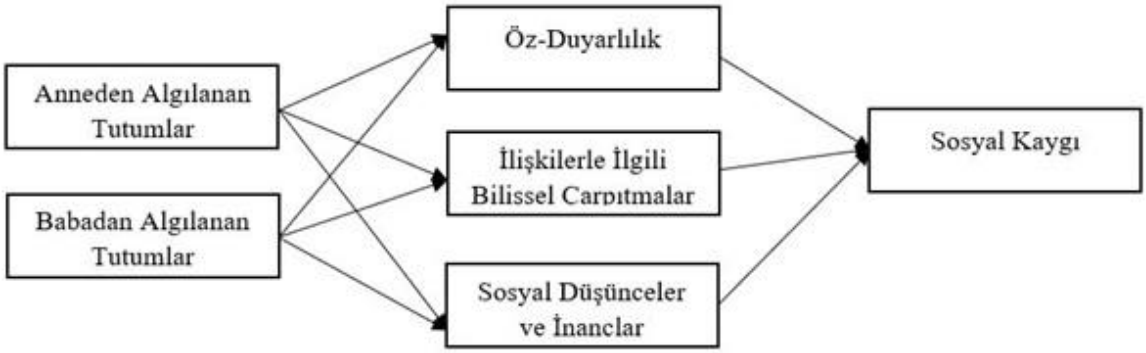
i. Algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
ii. Algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
iii. Algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ile öz duyarlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
iv. Algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile öz duyarlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
v. Algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ile ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
vi. Algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
vii. Algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ile sosyal düşünceler ve inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
viii. Algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile sosyal düşünceler ve inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

ix. Sosyal kaygı ile öz duyarlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

x. Sosyal kaygı ile ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

xi. Sosyal kaygı ile sosyal düşünceler ve inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

xii. Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünceler ve inançların aracılık rolünün olması beklenmektedir**.**



Şekil 1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Model

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1.Örneklem

Araştırma grubunu, 18-50 yaş aralığında (*Ort* = 30.57, *SS* = 7.92) olan, 341'i (%58.3) kadın ve 244'ü (%41.7) erkek katılımcı olmak üzere toplamda 585 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Katılımcıların tamamı, çevrimiçi araştırma sitesi aracılığıyla çalışmaya dahil olmuştur.

Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde, katılımcılardan 11 kişi (%1.9) ilkokul mezunu, 44 kişi (%7.5) ortaokul mezunu, 96 kişi (%16.4) lise mezunu, 370 kişi (%63.2) lisans mezunu ve 64 kişi (%10.9) lisansüstü ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların çalışma durumuna bakıldığında, katılımcıların 337'si (%57.6) çalışırken 243'ü (%41.5) çalışmamaktadır. Katılımcıların 92'si (%15.7) sosyoekonomik düzeyini düşük, 466'sı (%79.7) orta ve 27'si (%4.6) yüksek olarak nitelendirmiştir. Medeni durumlarına bakıldığında, 298 kişi (%51.6) bekar, 280 kişi (%48.4) evlidir. Ayrıca, 249'u (%42.8) çocuk sahibi olup 333'ü (%57.2) çocuk sahibi değildir.

Katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeylerine bakıldığında, annelerin 160'ı (%27.4) okuryazar değil, 64'ü (%10.9) okuryazar, 246'sı (%42.1) ilkokul, 41'i (%7) ortaokul, 54'ü (%9.2) lise ve 20'si (%3.4) üniversite eğitim düzeyine sahiptir. Babaların ise 33'ü (%5.6) okuryazar değil, 61'i (%10.4) okuryazar, 226'sı (%38.6) ilkokul, 80'i (%13.7) ortaokul, 119'u (%20.3) lise, 64'ü (%10.9) üniversite ve 2'si (%0.3) yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir.

Araştırmaya katılanların psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığı değerlendirildiğinde, 108 kişi (%18.5) daha önce psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım almışken, 474 kişi (%81) herhangi bir yardım almamıştır. Yardım geçmişi olan katılımcıların, başvuru nedenleri ya da tanılarının arasında en fazla anksiyete ve depresif bozukluk belirtilmiştir. Ayrıca, 25'i (%4.3) yardım ya da tedavi türü olarak psikoterapi, 54'ü (%9.2) ilaç, 32'si (%5.5) terapi ve ilaç desteği almıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ait detaylı bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (*n* = 341)				Erkek (*n* = 244)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yaş	28.86	6.55			32.95	8.98		
Eğitim Durumu								
İlkokul Mezunu			7	1.2			4	0.7
Ortaokul Mezunu			27	4.6			17	2.9
Lise Mezunu			43	7.3			53	9.1
Üniversite			225	38.4			145	24.8
Lisansüstü			39	6.6			25	4.3
Çalışma Durumu								
Çalışıyor			150	25.6			187	32
Çalışmıyor			190	32.4			53	9.1
SED								
Düşük			55	9.4			37	6.3
Orta			278	47.5			188	32.2
Yüksek			8	1.4			19	3.2
Medeni Durum								
Evli			146	25			134	22.9
Bekar			191	32.6			107	18.3
Çocuk								
Var			132	22.6			117	20
Yok			206	35.2			127	21.7
Anne Eğitim								
Okuryazar Değil			71	12.2			89	15.2
Okuryazar			36	6.1			28	4.8
İlkokul Mezunu			158	27			88	15.1
Ortaokul Mezunu			29	5			12	2
Lise Mezunu			33	5.6			21	3.6
Üniversite			14	2.4			6	1
Baba Eğitim								
Okuryazar Değil			9	1.5			24	4.1
Okuryazar			34	5.8			27	4.6
İlkokul Mezunu			139	23.7			87	14.9
Ortaokul Mezunu			49	8.4			31	5.3
Lise Mezunu			57	9.7			62	10.6
Üniversite			51	8.7			13	2.2

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (devam)

	Kadın (*n* = 341)				Erkek (*n* = 244)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yardım Geçmişi								
Var			76	13			32	5.5
Yok			262	44.8			212	36.2
Yardım Türü								
Psikoterapi			21	3.6			4	0.7
İlaç			36	6.1			18	3.1
Psikoterapi ve İlaç			19	3.3			13	2.2

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu (EK B), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EK C), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (EK D), Öz duyarlılık Ölçeği (EK E), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (EK F), Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (EK G) ile toplanmış ve bu ölçekler sırasıyla uygulanmıştır. Tablo 2'de araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri gösterilmektedir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form, katılımcıların araştırmaya uygun olarak demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, anne ve baba eğitim düzeyleri, gelir düzeyi, meslekleri ve psikiyatrik/psikolojik geçmişleri hakkında bilgi istenmektedir.

2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen LSKÖ, sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal kaygı seviyelerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. 24 maddeden oluşan ölçek, 11 maddesi sosyal etkileşim ve 13 maddesi performansı değerlendiren kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde hem kaygı hem de kaçınma boyutlarında 4'lü Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçekten 0-144 arasında puan alınabilmekte ve yüksek puan, sosyal kaygı düzeyinin yüksek

olduğuna işaret etmektedir. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması orijinal ile aynı madde sayısı ve yapısı ortaya koymuştur. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı kaygı için .96, kaçınma için .95 ve tüm ölçek için .98 olarak belirlenmiştir (Soykan ve ark., 2003). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık değerleri kaygı/korku alt boyutu için .94 ve kaçınma alt boyutu için .93 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (SDİÖ)

Ölçek, Turner ve arkadaşları tarafından (2003) sosyal kaygının bilişsel boyutunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek, 1- hiç uygun değil ve 4- tamamen uygun şeklinde 4'lü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek sosyal karşılaştırma ve sosyal yetersizlik olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Sosyal karşılaştırma, diğerlerinin sosyal olarak daha yetkin ve becerikli olduğu inancına denk gelmekteyken, sosyal yetersizlik kişinin toplum içinde tuhaf bir şekilde davranacağı ve diğerlerinin önünde endişeli görüneceğine dair inançları kapsamaktadır. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır (Turner ve ark., 2003).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında da aynı madde sayısı ve faktör yapısı elde edilmiş; ölçeğin bütünü için Cronbach alfa .90, sosyal karşılaştırma alt boyutu için .88 ve sosyal yetersizlik alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır (Doğan ve Totan, 2010). Bu çalışmada ise ölçeğin bütünü için .96, Sosyal Karşılaştırma alt boyutu için .93 ve sosyal yetersizlik alt boyutu için .91 bulunmuştur.

2.2.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU)

Ölçek, 1980 yılında bireylerin, ebeveynlerinin çocuk yetiştirmedeki tutumlarına dair algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Perris ve ark.,1980). Öz bildirime dayalı olan ölçeğin kısa versiyonu Arrindell ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiştir. 23 maddeden ve 3 boyuttan oluşan ölçek, 4'lü Likert tipi (1-hayır hiçbir zaman ve 4- çoğu zaman) bir ölçektir. Hem anneden hem de babadan algılanan tutumlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Ölçek, duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal sıcaklık alt boyutu, ebeveynlerin kabullenici, destekleyici, sevgi ve şefkat gösteren tutumlarına; reddedicilik

eleştirel, düşmanca veya cezalandırıcı tutumlara ve son olarak aşırı koruyuculuk güvenliklerine karşı duyulan kaygılı tutumlara ve müdahaleci tutuma karşılık gelmektedir (Arrindell ve ark., 1999).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dirik ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmış ve Türkçe formun orjinali ile aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, Türkçe formun iç tutarlığının incelendiği bir çalışmada, anne tutumlarının alt boyutlarından duygusal sıcaklık için .75, aşırı koruyuculuk için .72 ve reddedicilik için .64 olarak bulunmuştur. Baba tutumlarının alt boyutlarından duygusal sıcaklık için .79, aşırı koruyuculuk için .73 ve reddedicilik tutumları için .71 olarak hesaplanmıştır (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2014). Bu çalışmada da, anne tutumlarının alt boyutlarından duygusal sıcaklık için .81, aşırı koruyuculuk için .77 ve reddedicilik için .77 olarak hesaplanmıştır. Baba tutumlarının alt boyutlarından duygusal sıcaklık için Cronbach alfa değeri .84, aşırı koruyuculuk için .78 ve reddedicilik için .81 olarak hesaplanmıştır.

2.2.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

Ölçek Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından, kişinin kişilerarası ilişkilerinde sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 19 maddeden ve 3 boyuttan oluşan ölçekte maddeler 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19 ve en yüksek puan 95 olarak belirlenmiştir. Yüksek puanlar kişinin ilişkilere yönelik yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekteki alt boyutlar, 'yakınlıktan kaçınma', 'gerçekçi olmayan ilişki beklentisi' ve 'zihin okuma' olarak adlandırılmıştır. Yakınlıktan kaçınma, diğerlerine karşı sahip olunan olumsuz tutumları; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, kişilerin ilişkilerindeki hem kendi hem de diğerlerinin davranışları bağlamında sahip olunan yüksek beklentileri; zihin okuma, gerçekçi olmayan metotlar kullanarak kişilerarası ilişkileri, duygu ve düşünceleri anlama girişimlerini ifade etmektedir. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67; Yakınlıktan kaçınma alt boyutu için .73; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu için .66; zihin okuma alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004).

Bu çalışmada ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .85, yakınlıktan kaçınma alt boyutu için .81; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu için .78; zihin okuma alt boyut için .71 olarak hesaplanmıştır.

2.2.6. Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Ölçek Neff (2003b) tarafından bireylerin öz duyarlılık düzeylerini ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir (Neff, 2003b). 26 maddeden oluşan ölçekte maddeler 5'li Likert tipinde (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) değerlendirilmekte; yüksek skorlar artan öz duyarlılık seviyesine işaret etmektedir. Ölçekte öz-sevecenlik (kişinin kendisine anlayışla ve sevecenlikle yaklaşması), bilinçlilik (kişinin kendisine acı ve üzüntü yaşatan duygu ve düşüncelerine karşı dengeli bir farkındalık ile yaklaşabilmesi), paylaşımların bilincinde olma (bireyin yaşanılan olumsuz deneyimlerini insan yaşamının olağan bir parçası olarak görmesi), izolasyon (yaşadığı deneyimleri kendisini diğerlerinden ayrıştırarak değerlendirmesi), öz-yargılama (kişinin kendisini acımasız şekilde yargılaması ve eleştirmesi) ve aşırı özdeşleşme (duygu ve düşüncelerine kapılıp gitme, onları olduğu gibi kabul etmeme) olarak adlandırılan 6 alt boyutu bulunmaktadır. Öz-sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutları olumluyken, izolasyon, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları olumsuzdur. Ölçeğin toplam puanı, olumsuz alt boyutların puanlarının ters hesaplanmasıyla elde edilmiştir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için iç tutarlılık katsayıları; öz-sevecenlik için .78, öz-yargılama için .77, paylaşımların bilincinde olma için .80, izolasyon için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Öz duyarlılık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama da 26 madde ve 6 alt boyut bulunmakta olup 5'li likert tipi şeklinde derecelendirilmektedir. Türkçe formun, Crobach alfa değerleri öz-sevecenlik için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74, aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin tamamı için .93, öz-sevecenlik için .81, öz-yargılama için .82, paylaşımların bilincinde olma için .70, izolasyon için .74, bilinçlilik için .81, aşırı özdeşleşme için .77 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
EMBU Anne					
Aşırı Koruyuculuk	585	20.18	4.98	9-36	.77
Duygusal Sıcaklık	585	18.66	4.48	7-28	.81
Reddedicilik	585	10.08	3.19	7-24	.77
EMBU Baba					
Aşırı Koruyuculuk	585	19.05	4.97	9-36	.78
Duygusal Sıcaklık	585	17.01	4.87	7-28	.84
Reddedicilik	585	10.36	3.67	7-27	.81
LSKÖ					
Korku/Kaygı	585	41.52	13.74	24-85	.94
Kaçınma	585	44.11	13.60	24-89	.93
SDİÖ					
Sosyal Karşılaştırma	585	22.35	10.43	10-50	.93
Sosyal Yetersizlik	585	22.91	9.72	11-55	.91
Toplam	585	45.26	19.48	21-105	.96
İBÇÖ					
Yakınlık Kaçınma	585	21.20	6.61	8-39	.81
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	585	22.89	6.72	8-40	.78
Zihin Okuma	585	9.58	2.78	3-15	.71
Toplam	585	53.68	12.54	20-91	.85
ÖDÖ					
Öz-sevecenlik	585	15.70	4.60	5-25	.81
Öz-yargılama	585	15.94	4.95	5-25	.82
Paylaşımların bilincinde olma	585	12.49	3.52	4-20	.70
İzolasyon	585	12.46	3.94	4-20	.74
Bilinçlilik	585	13.38	3.68	4-20	.81
Aşırı özdeşleşme	585	12.19	4.01	4-20	.77
Toplam	585	82.16	19.39	29-130	.93

Not: EMBU = Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, LSKÖ= Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, SDİÖ = Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, İBÇÖ = İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği

2.3. İşlem

Araştırma için ilk olarak Araştırma önerisi, Maltepe Üniversitesi Etik Kuruluna gönderilerek onayı alınmıştır. Ardından, gönüllülük ilkesine uygun olarak katılım sağlayan katılımcılara öz bildirim ölçekleri çevrimiçi internet sitesi aracılığıyla ulaştırılmıştır. Çalışmanın amacı, kapsamı, verilerin gizliliği ve çalışma süreci hakkında bilgilendirme onam formu ile detaylı olarak açıklanmıştır. Onay veren katılımcılar öz bildirim ölçeklerini yaklaşık 15-20 dakika içinde cevaplamışlardır.

2.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 21 ile analiz edilmiştir. İlk olarak, araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt ölçeklerin ortalamaları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri ve Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Sonrasında ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Daha sonra, çalışmadaki değişkenleri cinsiyet ve medeni durum açısından incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Test analizleri yapılmıştır. Bir sonraki adımda, sosyal kaygı ve kaçınma düzeyini yordayan faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Son olarak, algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünceler ve inançların aracılık etkisinin analizi için regresyon analizleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1.Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmada kullanılan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği'nin (EMBU) alt boyutları Baba Duygusal Sıcaklık, Anne Duygusal Sıcaklık, Baba Aşırı Koruyuculuk, Anne Aşırı Koruyuculuk, Baba Reddedicilik, Anne Reddedicilik; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (LSKÖ) alt boyutları Kaygı, Kaçınma; Öz-Duyarlılık Ölçeği'nin (ÖDÖ) alt boyutları Öz-Sevecenlik, Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme; İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin (İBÇÖ) alt boyutları Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, Zihin Okuma; Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği'nin (SDİÖ) alt boyutları Sosyal Karşılaştırma ile Sosyal Yetersizlik arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Çalışma örnekleminin genişliği göz önünde bulundurularak korelasyon katsayısı .20 ve üzeri olan değerler anlamlı olarak değerlendirilmiştir. Yapılan analizin detaylı sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

İlk olarak EMBU ile LSKÖ arasındaki ilişkilere bakıldığında sosyal kaygı düzeyinin, babanın aşırı koruyucu (r = .22, p < .001) ve reddedici tutumu (r = .22, p < .001) ile annenin aşırı koruyucu (r = .20, p < .001) ve reddedici tutumu (r = .22, p < .001) ile pozitif yönde ilişkisi gözlenmiştir. Benzer şekilde, sosyal durumlarda kaçınma düzeyi de, babanın aşırı koruyucu (r = .20, p < .001) ve reddedici tutumu (r = .21, p < .001) ile annenin reddedici tutumuyla (r = .24, p < .001) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

EMBU için diğer ölçeklerle ilişkisi incelendiğinde babanın aşırı koruyucu tutumu, SDİÖ-yetersizlik (r = .21, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = .21, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = .23, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .21, p < .001), İBÇÖ-Toplam (r = .24, p < .001) ile pozitif yönde; ÖDÖ-yargılama (r = -.22, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.24, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.23, p < .001) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Annenin aşırı koruyucu tutumu, İBÇÖ-yakınlık (r = .23, p < .001), İBÇÖ-Toplam (r = .22, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken ÖDÖ-yargılama (r = -.23, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.24, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.27, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.21, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Babadan algılanan duygusal sıcaklık, ÖDÖ-sevecenlik (r = .30, p < .001), ÖDÖ-paylaşım (r = .23, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = .25, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = .22, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = .25, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = .30, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan, bu boyut, SDİÖ-karşılaştırma (r = -.25, p < .001), SDİÖ-yetersizlik (r = -.24, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = -.26, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = -.21, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Anneden algılanan duygusal sıcaklık ise, ÖDÖ-sevecenlik (r = .29, p < .001), ÖDÖ-paylaşım (r = .22, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = .24, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = .22, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = .27, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan bu sıcaklık, EMBU-Anne sıcaklık alt boyutu, SDİÖ-karşılaştırma (r = -.25, p < .001), SDİÖ-yetersizlik (r = -.23, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = -.25, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = -.23, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Babanın reddedici tutumu, SDİÖ-karşılaştırma (r = .24, p < .001), SDİÖ-yetersizlik (r = .30, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = .27, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = .28, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .21, p < .001), İBÇÖ-Toplam (r = .27, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan bu reddedici tutum, EMBU-Baba reddedici alt boyutu, ÖDÖ-yargılama (r = -.29, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.30, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.28, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.27, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Annenin reddedici tutumu ise, SDİÖ-karşılaştırma (r = .23, p < .001), SDİÖ-yetersizlik (r = .28, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = .27, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = .30, p < .001), İBÇÖ-toplam (r = .27, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, ÖDÖ-sevecenlik (r = -.20, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = -.31, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.33, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.31, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.31, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

LSKÖ'nün diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, sosyal kaygı boyutu ile SDİÖ-karşılaştırma (r = .67, p < .001), SDİÖ-yetersizlik (r = .61, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = .66, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = .44, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .35, p < .001), İBÇÖ-toplam (r = .42, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, ÖDÖ-sevecenlik (r = -.30, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = -.28, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = -.44, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.46, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.45, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.46, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, sosyal durumlarda kaçınma alt boyutu ile SDİÖ-karşılaştırma (r = .69, p < .001), SDİÖ-

yetersizlik (r = .61, p < .001), SDİÖ-Toplam (r = .68, p < .001), İBÇÖ-yakınlık (r = .44, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .33, p < .001), İBÇÖ-toplam (r = .44, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, ÖDÖ-sevecenlik (r = -.32, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = -.27, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = -.44, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.47, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.46, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.46, p < .001) ile negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir.

Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği'nin (SDİÖ) diğer değişkenlerle olan ilişkisi ele alındığında, SDİÖ-karşılaştırma ile İBÇÖ-yakınlık (r = .58, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .45, p < .001), İBÇÖ-toplam (r = .55, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan, SDİÖ-karşılaştırma ile ÖDÖ-sevecenlik (r = -.40, p < .001), ÖDÖ-paylaşım (r = -.24, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = -.36, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = -.48, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.53, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.48, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.54, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. SDİÖ-yetersizlik ile İBÇÖ-yakınlık (r = .59, p < .001), İBÇÖ-beklenti (r = .47, p < .001), İBÇÖ-toplam (r = .58, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan, SDİÖ-yetersizlik ile ÖDÖ-sevecenlik (r = -.36, p < .001), ÖDÖ-paylaşım (r = -.21, p < .001), ÖDÖ-bilinçlilik (r = -.30, p < .001), ÖDÖ-yargılama (r = -.48, p < .001), ÖDÖ-izolasyon (r = -.52, p < .001), ÖDÖ-özdeşleşme (r = -.47, p < .001), ÖDÖ-Toplam (r = -.51, p < .001) ile negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.70***	1									
3	-.08	-.07	1								
4	-.02	.02	.72***	1							
5	.48***	.30***	-.48***	-.28***	1						
6	.33***	.49***	-.33***	-.39***	.61***	1					
7	.22***	.20***	-.16***	-.18***	.22***	.22***	1				
8	.20***	.18***	-.18***	-.18***	.21***	.24***	.85***	1			
9	.19***	.15***	-.25***	-.25***	.24***	.23***	.67***	.69***	1		
10	.21***	.16***	-.24***	-.23***	.30***	.28***	.61***	.61***	.87***	1	
11	.21***	.16***	-.26***	-.25***	.27***	.26***	.66***	.68***	.97***	.96***	1
12	.23***	.23***	-.21***	-.23***	.28***	.30***	.44***	.44***	.58***	.59***	.61***
13	.21***	.18***	-.09*	-.08	.21***	.19***	.35***	.33***	.45***	.47***	.48***
14	.05	.04	.07	.03	.03	.03	.02	-.01	.03	.07	.05
15	.24***	.22***	-.14***	-.16***	.27***	.27***	.43***	.41***	.55***	.58***	.58***
16	-.73	-.12**	.30***	.29***	-.16***	-.20***	-.30***	-.32***	-.40***	-.36***	-.39***
17	.03	-.00	.23***	.22***	-.10*	-.10*	-.19***	-.16***	-.24***	-.21***	-.24***
18	-.06	-.09*	.25***	.24***	-.13**	-.15***	-.28***	-.27***	-.36***	-.30***	-.34***
19	-.22***	-.23***	.22***	.19***	-.29***	-.31***	-.44***	-.44***	-.48***	-.48***	-.50***
20	-.24***	-.24***	.25***	.22***	-.30***	-.33***	-.46***	-.47****	-.53***	-.52***	-.54***
21	-.23***	-.27***	.16***	.13**	-.28***	-.31***	-.45***	-.46***	-.48***	-.47***	-.50***
22	-.18***	-.21***	.30***	.27***	-.27***	-.31***	-.46***	-.46***	-.54***	-.51***	-.54***

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 1 = EMBU-Baba koruyucu, 2 = EMBU-Anne koruyucu, 3 = EMBU-Baba sıcaklık, 4 = EMBU-Anne sıcaklık, 5 = EMBU-Baba reddedici, 6 = EMBU-Anne reddedici, 7 = LSKÖ Korku ya da Kaygı, 8 = LSKÖ Kaçınma, 9 = SDİÖ-karşılaştırma, 10 = SDİÖ-yetersizlik, 11 = SDİÖ-Toplam, 12 = İBÇÖ-Yakınlık, 13 = İBÇÖ-Beklenti, 14 = İBÇÖ-Zihin okuma, 15 = İBÇÖ-toplam, 16 = ÖDÖ-Sevecenlik, 17 = ÖDÖ-Yargılama, 18 = ÖDÖ-Paylaşımların Bilincinde Olma, 19 = ÖDÖ-İzolasyon, 20 = ÖDÖ-Bilinçlilik, 21 = ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme, 22 = ÖDÖ Toplam

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (devam)

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12	1										
13	.45***	1									
14	.26***	.30***	1								
15	.82***	.84***	.52***	1							
16	-.30***	-.15***	.10*	-.22***	1						
17	-.19***	-.10*	.04	-.14***	.68***	1					
18	-.27***	-.12**	.11**	-.18***	.77***	.66***	1				
19	-.46***	-.36***	-.06	-.45***	.54***	.30***	.48***	1			
20	-.50***	-.44***	-.11**	-.53***	.43***	.26***	.42***	.72***	1		
21	-.42***	-.40***	-.06	-.44***	.45***	.27***	.51***	.73***	.73***	1	
22	-.46***	-.34***	.00	-.43***	.83***	.65***	.81***	.83***	.77***	.79***	1

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 1 = EMBU-Baba koruyucu, 2 = EMBU-Anne koruyucu, 3 = EMBU-Baba sıcaklık, 4 = EMBU-Anne sıcaklık, 5 = EMBU-Baba reddedici, 6 = EMBU-Anne reddedici, 7 = LSKÖ Korku ya da Kaygı, 8 = LSKÖ Kaçınma, 9 = SDİÖ-karşılaştırma, 10 = SDİÖ-yetersizlik, 11 = SDİÖ-Toplam, 12 = İBÇÖ-Yakınlık, 13 = İBÇÖ-Beklenti, 14 = İBÇÖ-Zihin okuma, 15 = İBÇÖ-toplam, 16 = ÖDÖ-Sevecenlik, 17 = ÖDÖ-Yargılama, 18 = ÖDÖ-Paylaşımların Bilincinde Olma, 19 = ÖDÖ-İzolasyon, 20 = ÖDÖ-Bilinçlilik, 21 = ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme, 22 = ÖDÖ Toplam

3.2.Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Araştırmadaki değişkenlerin (ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz-duyarlılık) katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum) göre nasıl farklılaştığını değerlendirmek için bağımsız örneklem t-test analizleri kullanılmıştır. Grup karşılaştırmaları için cinsiyet kadın ve erkek; medeni durum evli ve bekar olarak gruplandırılmıştır. Gruplar hakkındaki detaylı bilgi Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Demografik Özelliklere Ait Gruplar

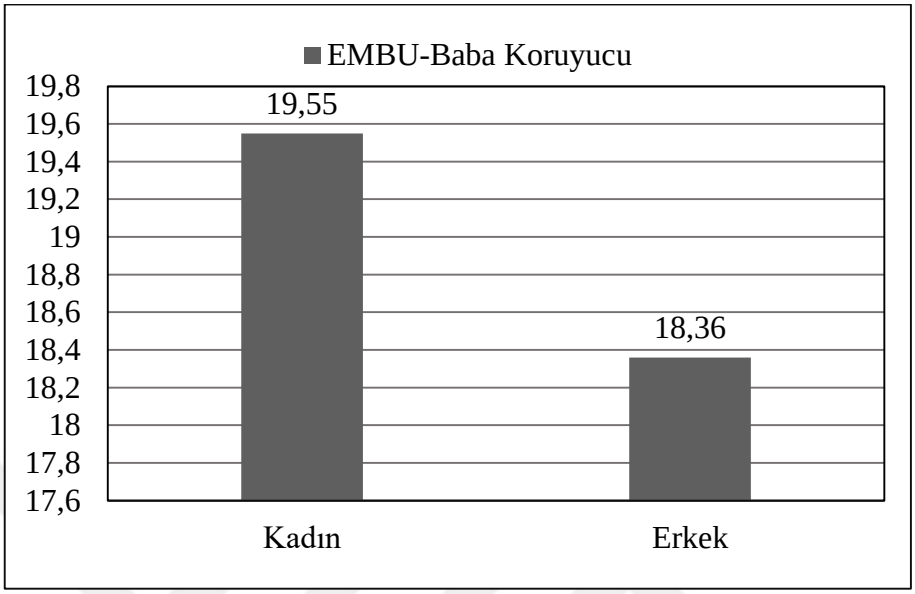
Değişkenler	***n***	***%***
Cinsiyet		
Kadın	341	58.3
Erkek	244	41.7
Medeni Durum		
Bekar	298	51.6
Evli	280	48.4

3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

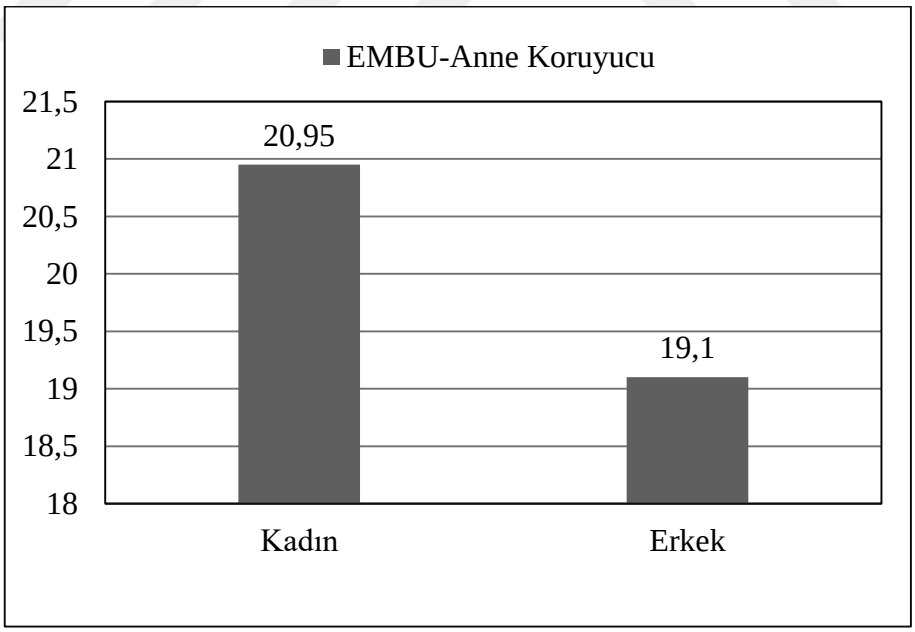
İlk olarak, ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlılığın cinsiyete göre (kadın ve erkek) nasıl farklılaştığına bağımsız örneklem t-testi analizleri ile bakılmıştır. Analizlere yönelik bulgular detaylı olarak Tablo 5'te gösterilmiştir.

İlk olarak algılanan ebeveyn tutumlarının cinsiyete göre farklılığı incelenmiştir. Sonuçlarda babadan algılanan aşırı koruyucu tutumda anlamlı bir fark gözlenmiştir [$t(566.969) = 2.97$, $p < .01$]. Buna göre, kadınların (*Ort.* = 19.55, *SS* = 5.26) babalarından algıladıkları aşırı koruyucu tutum erkeklerden (*Ort.* = 18.36, *SS* = 4.45) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, anneden algılanan aşırı koruyucu tutumda da anlamlı bir fark bulunmuştur [$t(553.954) = 4.59$, $p < .001$]. Buna göre, kadınların (*Ort.* = 20.95, *SS* = 5.11) annelerinden algıladıkları aşırı koruyucu tutum, erkeklerden (*Ort.* = 19.10, *SS* = 4.59)

anlamlı düzeyde daha yüksektir. Anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ve reddedici tutum ise, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

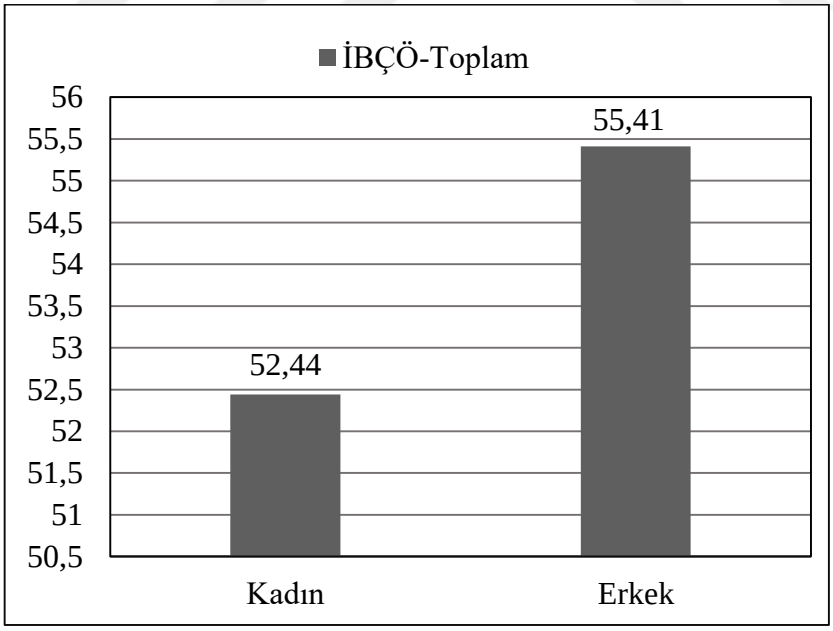


Şekil 2. Cinsiyete Göre EMBU-Baba Koruyucu Ortalamaları

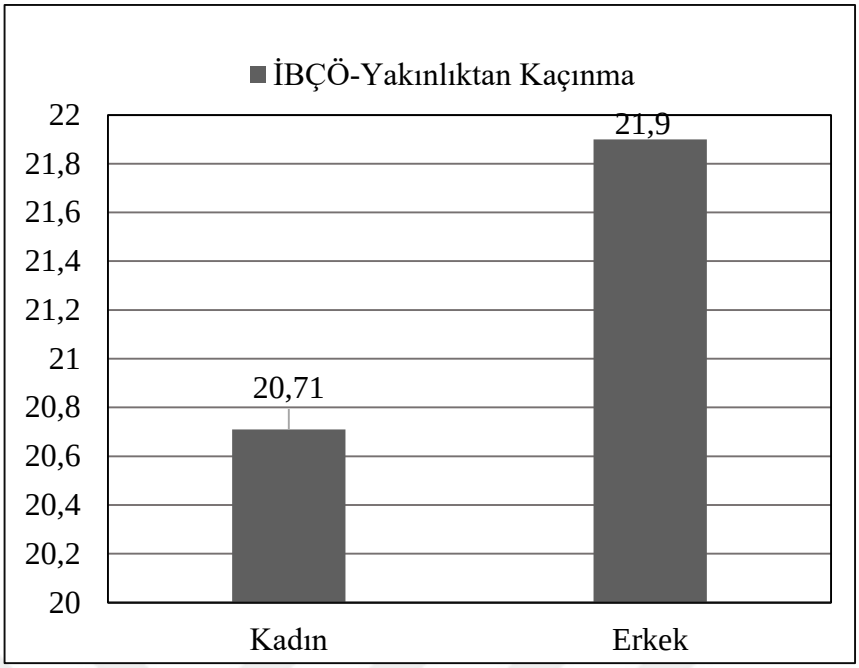


Şekil 3. Cinsiyete Göre EMBU-Anne Koruyucu Ortalamaları

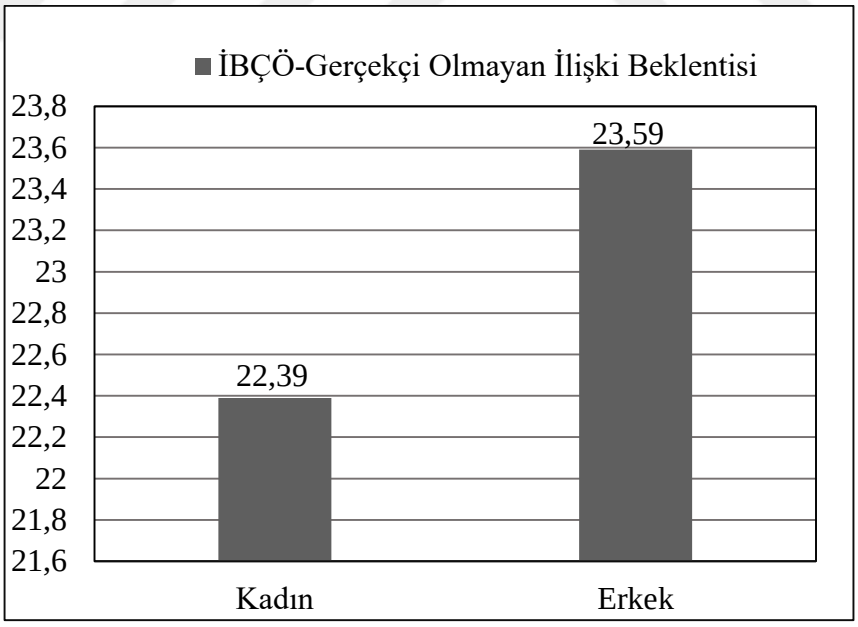
İkinci olarak, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalarda da cinsiyet farkları gözlenmiştir. Öncelikle genel çarpıtma düzeyinden anlamlı bir fark bulunmuş [$t(583) = -2.84$, $p < .01$]; erkek katılımcıların (*Ort.* = 55.41, *SS* = 12.76) kadın katılımcılara (*Ort.* = 52.44, *SS* = 12.25) göre daha fazla çarpıtmaya sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, İBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma alt boyutu da cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(583) = -2.15$, $p < .05$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 21.90, *SS* = 6.57) yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının kadınlardan (*Ort.* = 20.71, *SS* = 6.60) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İBÇÖ'nün gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir [$t(583) = -2.14$, $p < .05$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 23.59, *SS* = 6.78) gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmasının kadınlardan (*Ort.* = 22.39, *SS* = 6.65) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Son olarak, İBÇÖ'nün zihin okuma alt boyutu da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır [$t(583) = -2.50$, $p < .05$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 9.92, *SS* = 2.75) gerçekçi olmayan zihin okuma bilişsel çarpıtması kadınlardan (*Ort.* = 9.34, *SS* = 2.78) anlamlı düzeyde daha yüksektir.



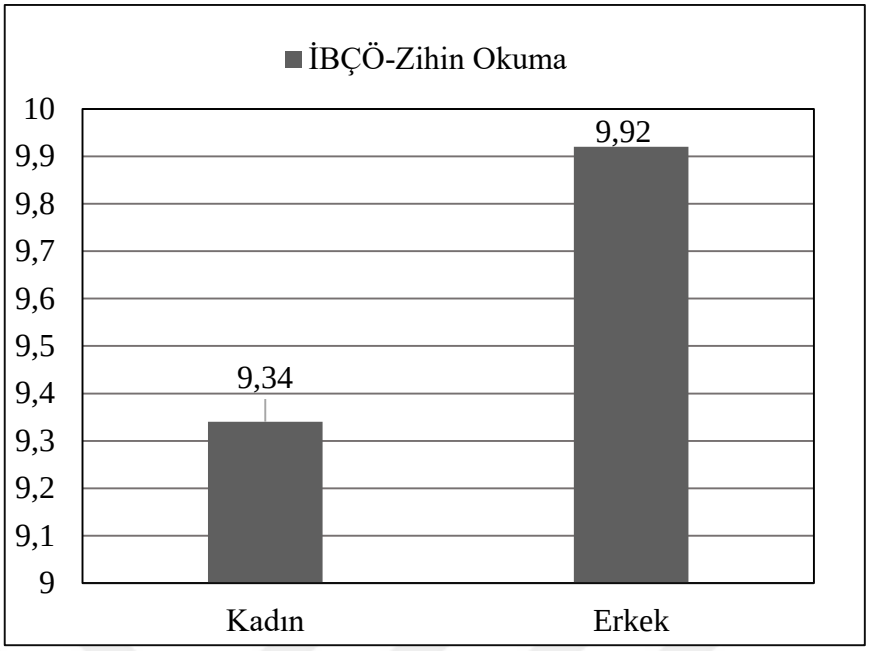
Şekil 4. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Toplam Ortalamaları



Şekil 5. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma Ortalamaları

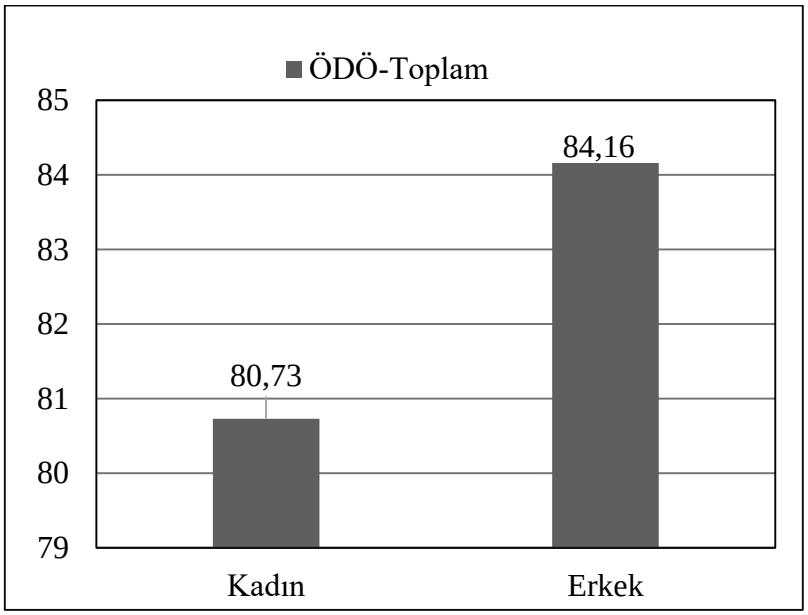


Şekil 6. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Ortalamaları



Şekil 7. Cinsiyete Göre İBÇÖ-Zihin Okuma Ortalamaları

Üçüncü olarak, öz duyarlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılığı incelenmiştir. Sonuçlar anlamlı bir fark ortaya koymuş [$t(583) = -2.12$, $p < .05$]; erkek katılımcıların öz duyarlılık düzeyinin (*Ort.* = 84.16, *SS* = 18.76) kadın katılımcılara (*Ort.* = 80.73, *SS* = 19.72) kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.



Şekil 8. Cinsiyete Göre ÖDÖ-Toplam Ortalamaları

Dördüncü olarak, sosyal kaygının (LSKÖ) cinsiyete göre kıyaslaması incelendiğinde, sosyal kaçınma boyutu [$t(478.661) = 1.20$, $p > .05$] ve sosyal kaygı boyutu [$t(490.380) = 1.04$, $p > .05$] için cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak, sosyal düşünceler ve inançların cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde, SDİÖ'nün toplam puanı [$t(583) = -.62$, $p > .05$] ve alt boyutları olan sosyal karşılaştırma [$t(583) = -.21$, $p > .05$] ve sosyal yetersizlik [$t(499) = -1.01$, $p > .05$] boyutları da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın		**Erkek**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
EMBU Anne					
Aşırı Koruyuculuk	20.95	5.11	19.10	4.59	4.59***
Duygusal Sıcaklık	18.77	4.44	18.51	4.54	.68
Reddedicilik	10.23	3.26	9.85	3.08	1.43
EMBU Baba					
Aşırı Koruyuculuk	19.55	5.26	18.36	4.45	2.97**
Duygusal Sıcaklık	17.29	4.72	16.62	5.06	1.65
Reddedicilik	10.16	3.74	10.63	3.56	-1.52
LSKÖ					
Korku/Kaygı	42.03	13.14	40.81	14.54	1.04
Kaçınma	44.69	12.79	43.29	14.65	1.20
SDİÖ Toplam	44.84	18.98	45.86	20.18	-.62
Sosyal Karşılaştırma	22.27	10.26	22.45	10.68	-.21
Sosyal Yetersizlik	22.57	9.40	23.40	10.14	-1.01
İBÇÖ Toplam	52.44	12.25	55.41	12.76	-2.84**
Yakınlık Kaçınma	20.71	6.60	21.90	6.57	-2.15*
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	22.39	6.65	23.59	6.78	-2.14*
Zihin Okuma	9.34	2.78	9.92	2.75	-2.50*
ÖDÖ Toplam	80.73	19.72	84.16	18.76	-2.12*

Not: EMBU = Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, LSKÖ= Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, SDİÖ = Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, İBÇÖ = İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.2.2.Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlılığın medeni duruma göre (bekar ve evli) farklılığı bağımsız örneklem t-testi analizleri ile incelenmiştir. Sonuçlar detaylı olarak Tablo 6'da gösterilmiştir.

Analiz bulgularına göre, babadan algılanan aşırı koruyucu [$t(576) = -0.54$, $p > .05$], duygusal sıcaklık [$t(576) = 1.16$, $p > .05$] ve reddedici [$t(576) = -0.24$, $p > .05$] tutumlar medeni duruma göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir. Aynı şekilde, anneden algılanan aşırı koruyucu [$t(576) = -0.29$, $p > .05$], duygusal sıcaklık [$t(576) = 1.84$, $p > .05$] ve reddedici [$t(583) = 0.16$, $p > .05$] tutumlarda da anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

İkinci olarak, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaların medeni duruma göre farklılaşmadığı gözlenmiştir [$t(576) = -0.52$, $p > .05$]. Aynı şekilde, İBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma [$t(576) = 0.31$, $p > .05$], gerçekçi olmayan ilişki beklentisi [$t(576) = -1.20$, $p > .05$], zihin okuma [$t(576) = -0.23$, $p > .05$] alt boyutları da medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Ayrıca, katılımcılardaki öz duyarlılık düzeyinin [$t(576) = -1.81$, $p < .05$], sosyal kaygı düzeyinin [$t(576) = 1.42$, $p > .05$]; sosyal durumlardan kaçınma düzeyinin [$t(576) = 1.82$, $p > .05$] de medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. Son olarak, sosyal düşünceler ve inançların bakıldığında, SDİÖ'nün toplam puanı [$t(576) = 0.28$, $p > .05$], SDİÖ'nün sosyal karşılaştırma [$t(576) = 0.25$, $p > .05$] ve sosyal yetersizlik [$t(576) = 0.30$, $p > .05$] boyutunun da medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Bekar		**Evli**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
EMBU Anne					
Aşırı Koruyuculuk	20.13	5.01	20.25	4.97	-0.28
Duygusal Sıcaklık	19.01	4.38	18.32	4.56	1.84
Reddedicilik	10.11	3.16	10.06	3.26	0.16
EMBU Baba					
Aşırı Koruyuculuk	18.95	4.86	19.17	5.11	-0.54
Duygusal Sıcaklık	17.26	4.85	16.79	4.89	1.16
Reddedicilik	10.32	3.67	10.39	3.71	-0.24
LSKÖ					
Korku/Kaygı	42.29	13.55	40.67	13.84	1.42
Kaçınma	45.11	13.09	43.06	14.09	1.82
SDİÖ Toplam	45.50	19.24	45.05	19.62	0.28
Sosyal Karşılaştırma	22.46	10.41	22.25	10.42	0.25
Sosyal Yetersizlik	23.04	9.51	22.80	9.86	0.30
İBÇÖ Toplam	53.40	12.20	53.94	12.98	-0.52
Yakınlık Kaçınma	21.25	6.75	21.07	6.49	0.32
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	22.61	6.62	23.28	6.85	-1.20
Zihin Okuma	9.54	2.70	9.59	2.88	-.23
ÖDÖ Toplam	80.82	19.35	83.74	19.32	-1.81

Not: EMBU = Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, LSKÖ= Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, SDİÖ = Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, İBÇÖ = İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği.

3.3. Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınmayı Yordayan Faktörler

Sosyal kaygı ve kaçınma düzeyini yordayan faktörler hiyerarşik regresyon analizleri ile incelenmiştir. Bu analizlerde bağımlı değişkenler, LSKÖ ile ölçülen sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyidir. Bağımsız değişkenler regresyon denklemine 4 basamakta girmiştir. Bütün analizlerde ilk basamakta, demografik değişkenler (yaş ve öğrenim düzeyi) kontrol değişkenleri olarak regresyon denklemine aşamalı yöntem kullanılarak dâhil edilmiştir. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta EMBU alt boyutları (anneden ve babadan algılanan sıcaklık, koruyuculuk ve reddedicilik), üçüncü basamakta İBÇÖ'nin alt boyutları (zihin okuma, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi), son basamakta ise ÖDÖ toplam puanı ile SDİÖ'nin alt boyutları (sosyal yetersizlik ve sosyal karşılaştırma) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon denklemine dâhil edilmiştir.

3.3.1. Sosyal Kaygıyı Yordayan Faktörler

Sosyal kaygı düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak, demografik değişkenlerden, yaş [β = -.10, t (583) = -2.36, p < .05, pr = -.10] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın sadece % 1'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,583) = 5.54, p < .05.

Kontrol değişkenlerinden sonra EMBU baba reddedici alt boyutunun sosyal kaygı düzeyini anlamlı olarak yordadığı, [β = .23, t (582) = 5.74, p < .001, pr = .23]; ve açıklanan varyansı %6'ya çıkardığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,582) = 32.92, p < .001. Ardından, anne sıcaklık boyutu [β = -.14, t (581) = -3.47, p < .01, pr = -.14], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 8'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,581) = 12.05, p < .01. Daha sonra, EMBU anne koruyucu alt boyutu [β = .15, t (580) = 3.61, p < .001, pr = .15], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 10'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,580) = 13.06, p < .001.

Bir sonraki basamakta İBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma alt boyutu [β = .39, t (579) = 9.87, p < .001, pr = .38], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 22'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,579) = 97.38, p < .001. İBÇÖ'nin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu [β = .19, t (578) = 4.68, p < .001, pr = .19], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 25'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,578) = 21.90, p < .001. Daha sonra, İBÇÖ'nin zihin okuma alt boyutu [β = -.12, t (577) =-3.27, p < .01, pr = -.14],

regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 26'ya çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,577) = 10.68, p < .01.

Son basamakta SDİÖ'nün sosyal karşılaştırma alt boyutu [β = .59, t (576) = 14.69, p < .001, pr = .52], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 46'ya çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,576) = 215.84, p < .001. Son olarak, ÖDÖ toplam puanı [β = -.10, t (575) = -2.61, p < .01, pr = -.11], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 47'ye yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,575) = 6.82, p < .01.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, babadan algılanan reddedici ve anneden algılanan aşırı koruyu tutumun artması; bununla birlikte anneden algılanan sıcaklığın azalması sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Ayrıca, ilişkilere dair yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik çarpıtmalar ve sosyal ilişkilere karşılaştırma eğilimi arttıkça da sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Öte yandan, zihin okuma bilişsel çarpıtması ve öz duyarlılık düzeyinin azalması da sosyal kaygının artmasıyla ilişkilidir.

Tablo 8. Sosyal Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*β*	*t* (grup içi)	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	5.54^{*}	1,583	-.10	-2.36^{*}	-.10	.01
II. Basamak: EMBU						
Baba Reddecilik	32.92^{***}	1,582	.23	5.74^{***}	.23	.06
Anne Sıcaklık	12.05^{**}	1,581	-.14	-3.47^{**}	-.14	.08
Anne Koruyucu	13.06^{***}	1,580	.15	3.61^{***}	.15	.10
III. Basamak: İBÇÖ						
Yakınlıktan Kaçınma	97.38^{***}	1,579	.39	9.87^{***}	.38	.22
Beklenti	21.90^{***}	1,578	.19	4.68^{***}	.19	.25
Zihin Okuma	10.68^{**}	1,577	-.12	$-.3.27^{**}$	-.14	.26
IV. Basamak: SDİÖ ve ÖDÖ						
Sosyal Karşılaştırma	215.84^{***}	1,576	.59	14.96^{***}	.52	.46
Öz Duyarlık	6.81^{**}	1,575	-.10	-2.61^{**}	-.11	.47

Not: EMBU = Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, SDİÖ = Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, İBÇÖ = İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3.2. Sosyal Kaçınmayı Yordayan Faktörler

Sosyal kaçınma düzeyinin yordayıcılarına bakıldığında, demografik değişkenlerden, yaş [β = -.12, t (583) = -2.82, $p < .01$, pr = -.12] ilk olarak regresyon denklemine girmiştir ve varyansın % 1'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,583) = 7.97, $p < .01$.

Demografik değişkenlerin ardından EMBU anne reddedici alt boyutunun sosyal kaçınma düzeyini anlamlı olarak yordadığı, [β = .25, t (582) = 6.29, $p < .001$, pr = .25]; ve açıklanan varyansı %7'ye çıkardığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,582) = 39.54, p < .001. Ardından, EMBU baba koruyucu alt boyutu [β = .13, t (581) = 3.15, $p < .01$, pr = .13], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 9'a yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,581)

= 9.91, $p < .01$. Daha sonra, EMBU anne sıcaklık alt boyutu [$\beta = -.14$, t (580) = -3.22, $p < .01$, $pr = -.13$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 10'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,580) = 10.36, $p < .01$.

Bir sonraki basamakta İBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma alt boyutu [$\beta = .38$, t (579) = 9.61, $p < .001$, $pr = .37$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 22'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,579) = 92.29, $p < .001$. İBÇÖ'nin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu [$\beta = .17$, t (578) = 4.23, $p < .001$, $pr = .17$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 25'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,578) = 17.93, $p < .001$. Daha sonra, İBÇÖ'nin zihin okuma alt boyutu [$\beta = -.15$, t (577) = -4.03, $p < .001$, $pr = -.16$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 26'ya çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,577) = 16.22, $p < .001$.

Son basamakta SDİÖ'nün sosyal karşılaştırma alt boyutu [$\beta = .63$, t (576) = 16.03, $p < .001$, $pr = .56$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 49'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,576) = 257.10, $p < .001$. Son olarak, ÖDÖ toplam puanı [$\beta = -.08$, t (575) = -2.19, $p < .05$, $pr = -.09$], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 49'a yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,575) = 4.79, $p < .05$.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, anneden algılanan reddedici ve babadan algılanan aşırı koruyu tutumun artması; bununla birlikte anneden algılanan sıcaklığın azalması sosyal kaçınma düzeyindeki artışı yordamaktadır. Ayrıca, ilişkilere dair yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik çarpıtmalar ve sosyal ilişkilere karşılaştırma eğilimi arttıkça da sosyal kaçınma düzeyi artmaktadır. Öte yandan, zihin okuma bilişsel çarpıtması ve öz duyarlılık düzeyinin azalması da sosyal kaçınmanın artmasıyla ilişkilidir.

Tablo 9. Sosyal Kaçınma Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	7.97^{**}	1,583	-.12	-2.82^{**}	-.12	.01
II. Basamak: EMBU						
Baba Reddecilik	39.54^{***}	1,582	.25	6.29^{***}	.25	.07
Anne Sıcaklık	9.91^{**}	1,581	.13	3.15^{**}	.13	.09
Anne Koruyucu	10.36^{**}	1,580	-.14	-3.22^{**}	-.13	.10
III. Basamak: İBÇÖ						
Yakınlıktan Kaçınma	92.29^{***}	1,579	.38	9.61^{***}	.37	.22
Beklenti	17.93^{***}	1,578	.17	4.23^{***}	.17	.25
Zihin Okuma	16.22^{***}	1,577	-.15	-4.03^{***}	-.16	.26
IV. Basamak: SDİÖ ve ÖDÖ						
Sosyal Karşılaştırma	257.10^{***}	1,576	.63	16.03^{***}	.56	.49
Öz Duyarlık	4.79^{*}	1,575	-.08	-2.19^{*}	-.09	.49

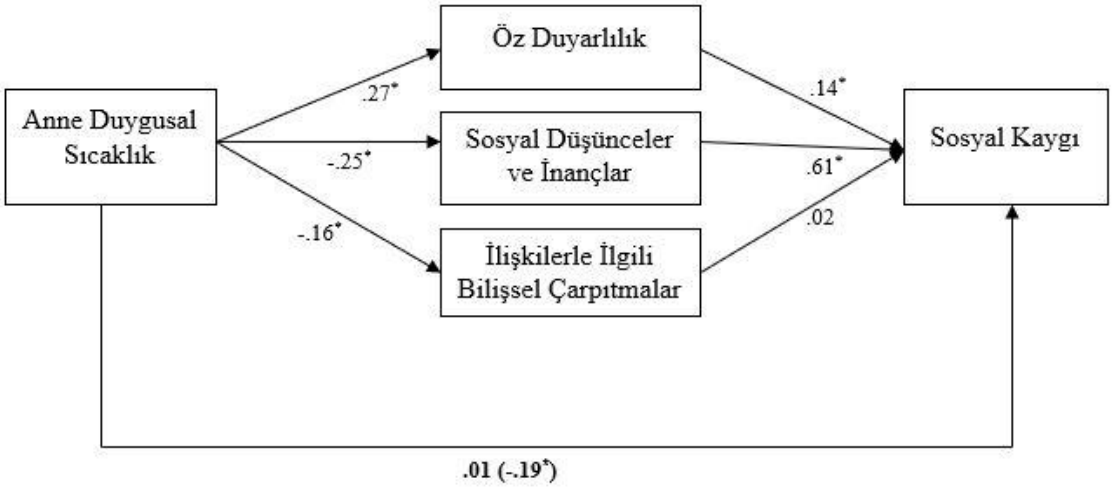
Not: EMBU = Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, SDİÖ = Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği, İBÇÖ = İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.4. Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolü

Çalışmada son olarak, ebeveyn tutumları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve sosyal düşünceler ve inançların aracı rolü incelenmiştir. Bunun için Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) kullanılarak yapılan 3 farklı regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde, yordayıcı değişken ebeveyn tutumları (anne duygusal sıcaklık, baba reddedicilik ve anne aşırı koruyuculuk alt boyutları), yordanan değişken sosyal kaygı,

aracı değişkenler öz-duyarlılık (ÖDÖ toplam), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (İBÇÖ toplam), sosyal düşünceler ve inançlardır (SDİÖ toplam). Analizlerde bootstrapping yöntemi ile orijinal veri setinden elde edilen 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığı (confidence interval; CI) kullanılmıştır. Bu yöntemde elde edilen güven aralığı içerisinde "0" bulunmaması, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

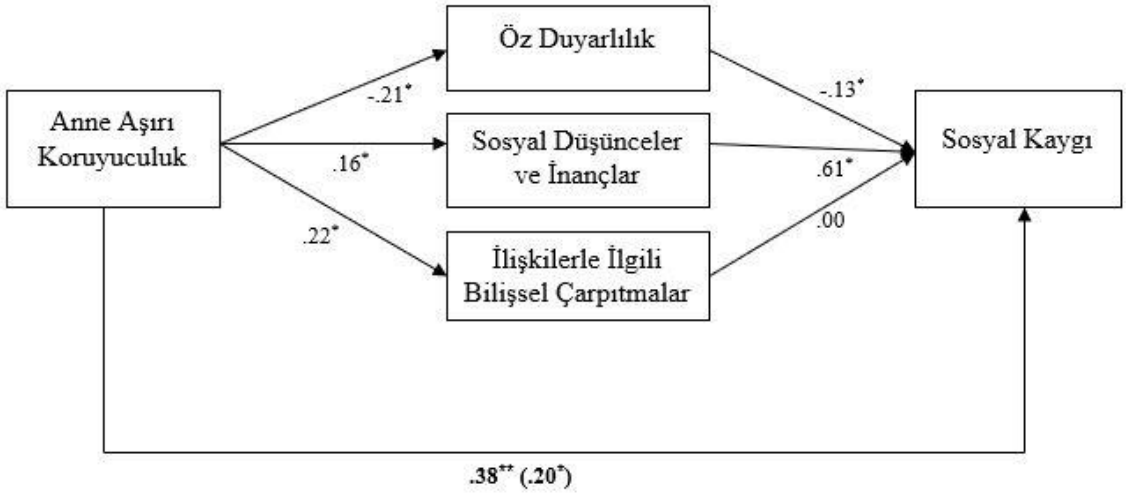
İlk olarak anneden algılanan duygusal sıcaklık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal düşünceler ve inançların aracı rolü incelenmiştir. Anne sıcaklığının, aracı değişkenlerden öz-duyarlılık (β= .27, t(583)= 6.82, p <.001), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (β= -.16, t(583)= -3.80, p <.001) ve sosyal düşünceler ve inançlarla (β= -.25, t(583)= -6.21, p <.001) anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, öz-duyarlılığın (β= -.14, t(580)= -3.89, p <.001), sosyal düşünceler ve inançların (β= .61, t(580)= 15.41, p <.001) da sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Öte yandan, anneden algılanan sıcaklığın sosyal kaygı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi yoktur (β= .01, t(583)= 0.50, p > .05). Son olarak, öz-duyarlılık, B= -.04, SE= .01, %95 CI [-.07, -.02], ve sosyal düşünce ve inançların, B= -.15, SE= .03, %95 CI [-.21, -.10], bu ilişkide tam aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir. Analiz bulgularına göre, tüm modelin anlamlı olduğu F(1, 583) =22.19, p <.001) ve varyansın %50'sini açıkladığı anlaşılmaktadır.



Şekil 9. Anneden Algılanan Duygusal Sıcaklık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri

Not. Anneden algılanan duygusal sıcaklığın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi (c') = .01; Anneden algılanan duygusal sıcaklığın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi (c) = -.19, $^{*}p<.001$.

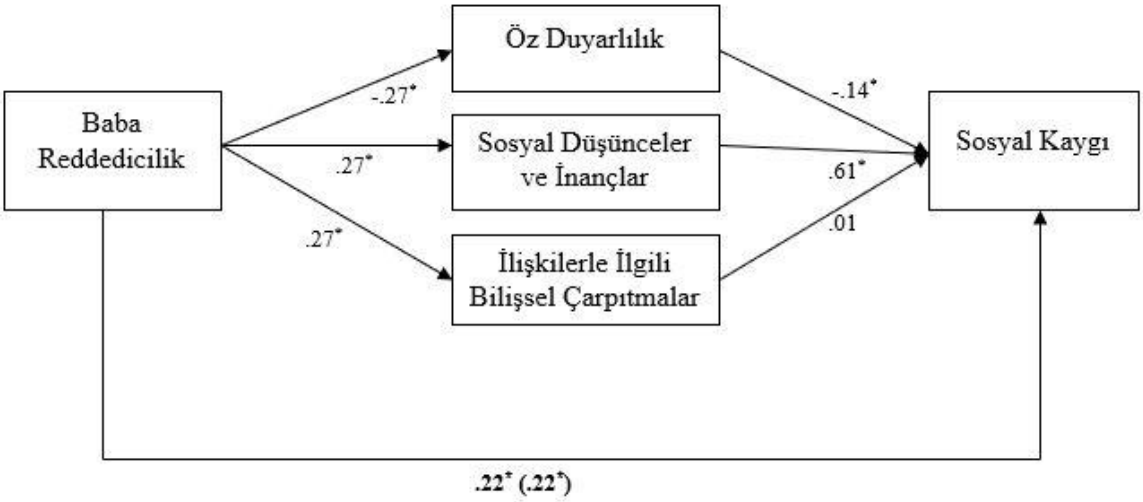
İkinci olarak, anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal düşünceler ve inançların aracı rolüne bakılmıştır. Anne koruyuculuğunun, aracı değişkenlerden öz-duyarlılık (β= -.21, t(583)= -5.21, p <.001), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (β= .22, t(583)= 5.51, p <.001), sosyal düşünceler ve inançlarla (β= .16, t(583)= 3.84, p <.001) anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, öz-duyarlılığın (β= -.13, t(580)= -3.62, p <.001), sosyal düşünceler ve inançların (β= .61, t(580)= 15.63, p <.001) da sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dahası, anneden algılanan koruyuculuğun sosyal kaygı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi olduğu anlaşılmıştır (β= .38, t(583)= 2.38, p <.05). Son olarak, öz-duyarlılık, B= .03, SE= .01, %95 CI [.01, .05], ve sosyal düşünce ve inançların, B= .10, SE= .00, %95 CI [.05, .15] bu ilişkide kısmı aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir. Analiz bulgularına göre, tüm modelin anlamlı olduğu F(1, 583) =23.43, p<.001) ve varyansın %50'sini açıkladığı anlaşılmaktadır.



Şekil 10. Anneden Algılanan Aşırı Koruyuculuk ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri

Not. Anneden algılanan aşırı koruyuculuğun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi (c') = .38; Anneden algılanan duygusal sıcaklığın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi (c) = .20, $^{*}p<.001$.

Son olarak, babadan algılanan reddedicilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal düşünceler ve inançların aracı rolüne bakılmıştır. Baba reddinin, aracı değişkenlerden öz duyarlılık (β= -.27, t(583)= -6.87, p <.001), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (β= .27, t(583)= 6.68, p <.001) ve sosyal düşünceler ve inançlarla(β= .27, t(583)= 6.89, p <.001) anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, öz-duyarlılığın (β= -.14, t(580)= -3.85, p <.001), sosyal düşünceler ve inançlar (β= .61, t(580)= 15.42, p <.001) da sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dahası, babadan algılanan reddin sosyal kaygı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi yoktur (β= .09, t(583)= = 0.42, p > .05). Son olarak, öz-duyarlılık, B= .04, SE= .01, %95 CI [.02, .06] ve sosyal düşünce ve inançların, B= .16, SE= .03, %95 CI [.11, .22], bu ilişkide tam aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir. Analiz bulgularına göre, tüm modelin anlamlı olduğu F(1, 583) =30.18, p<.001) ve varyansın %50'sini açıkladığı anlaşılmaktadır.



Şekil 11. Babadan Algılanan Reddedicilik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolleri

Not. Babadan algılanan reddediciliğin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi (c') = .22; babadan algılanan reddediciliğin sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi (c) = .22, $^{*}p<.001$.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış ve ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal düşünceler ve inançların aracı rolü araştırılmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin, demografik özelliklere (cinsiyet ve medeni durum) göre farklıları da incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın bulguları alanyazın ile yorumlanmış, çalışmanın literatüre ve klinik çalışmalara katkısı, güçlü yönleri ve sınırlılıkları değerlendirilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada ilk olarak, ebeveyn tutumları (anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik), sosyal kaygı (sosyal kaçınma ve sosyal kaygı/korku), sosyal düşünceler ve inançlar (sosyal yetersizlik ve sosyal karşılaştırma), öz duyarlılık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Mevcut çalışmada hem anneden hem babadan algılanan tutumların sosyal durumlarda yaşanan kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Buna göre, anne ve babanın reddedici ve aşırı koruyucu tutumu arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı anlaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, erken dönem yaşantılarda ebeveynlerinden reddedici ve aşırı koruyucu tutuma maruz kalan bireylerin sosyal durumlarda kaygı yaşama riskine daha fazla açık olduğu gözlenmiştir (Ghazwani, Khalil ve Ahmed, 2016; Majdandžić, de Vente ve Bögels, 2010; Parvez ve Irshad, 2013). Reddedicilik, bireye karşı daha az kabul ve sıcaklık, daha fazla eleştiri ve onaylamama davranışları ile karakterize olunmuş bir davranış biçimidir (Rapee, 1997). Reddedici tutumun kaygı düzeyini arttırması, bu davranış biçimine maruz kalan bireylerin kendilerini daha az değerli, daha az becerikli ve aynı zamanda çevresini daha fazla tehdit edici olarak görme eğiliminde olması ile açıklanmaktadır (Bögels ve Brechman-Toussaint, 2006). Benzer

şekilde, ebeveynlerinin bireye karşı gösterdiği reddedici davranışlar bireyin de kendisini reddetmesine, diğerleri tarafından da reddedileceğine inanmasına ve böylece kurduğu ilişkilerde kaygı yaşamasına yol açabilmektedir (Majdandžić, de Vente ve Bögels, 2010). Reddediciliğin yanında ebeveynleri tarafından aşırı korunan, müdahale edilen bireylerin de sosyal kaygı geliştirebildiği, korumacı ebeveynleri yanında olmadan kaygı verici durumların baş edilemez gelebileceği ortaya konmuştur (Greco ve Morris, 2002).

Mevcut sonuçlarda, anne ve babadan algılanan koruyucu ve reddedici tutumun artmasının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal düşünceler ve inançların artmasıyla; duygusal sıcaklık tutumunun artmasının ise bu çarpıtma ve inançların azalmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Yapılan çalışmalar ebeveynlerin çocuklarına karşı erken dönemdeki yaklaşım biçimlerinin çocukların kendilikleri ve çevreleriyle ilgili birtakım inançlar ve şemalar geliştirmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Harris ve Curtin, 2002; Murris, 2006). Bu inançlar, bireyin kendi deneyimlerinin birer bilişsel temsilcileri olarak işlerken bireyin tutum ve bilişsel yapısını da şekillendirir. Bilişsel yapı, bireyin belli şekilde düşünmesine ve davranmasına yol açar (Beck, 1995; 2019). Örneğin, ebeveynleri tarafından reddedilme deneyimi, kişinin kendilik algısına ve benlik değeri hakkındaki inanç ve düşüncelerine etki eder ve sonraki yıllarda dünyayı algılama biçimini şekillendirerek olumsuz bilişsel çarpıtmalara temel olur (Leung ve Poon 2001). Bu bağlamda, aile ilişkileri bireyin sonraki ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere girmek, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmak veya ilişki içinde bulunduğu kişilerin düşüncelerine dair tahminler yapmak gibi işlevsiz bilişlere zemin hazırlayabilmektedir. Böylece, kişilerarası ilişkilerini veya içinde bulundukları durumları kendi çarpıtılmış düşünce kalıplarına uygun biçimde yorumlayabilir ve buna uygun davranışlar sergileyebilirler (Kendall, 1985). Örneğin, ebeveynleri tarafından aşırı korunan, müdahale edilen, eleştirilen ve koşullu sevilen bireyler ilişkilerinde kendisi olduğunda sevilemeyeceğine, zarar görebileceğine dair verilen mesajları içselleştirir ve yetişkinlik döneminde yakın ilişki kurmaktan kaçınarak, ilişkilerin vereceği zararlardan kendisini koruyacağına dair çarpıtılmış bir düşünce geliştirebilir (Türk ve ark., 2017).

Diğer taraftan, ebeveynlerin sıcaklığı ve kabulü bireylerin kendilerine karşı olumlu bir tutum sergilemelerini, kendilerini diğerleriyle kıyaslarken daha yeterli görmelerini ve olumlu anlamda kabul edip sevebilmelerini sağlayabilmektedir (Kuyumcu ve Rohner, 2018; Turner, Sarason ve Sarason, 2001). Tam tersi şekilde, eleştirilen, küçük

düşürülen, değersizleştirilerek büyütülen bireylerde benliklerini ve yaptıkları işleri eleştirme, başarısız olduğuna inanma, kendisini diğer insanlara kıyasla daha değersiz ve önemsiz görme, böylece kendilik değerlendirmesini daha olumsuz ve yıkıcı şekilde yapma eğilimi gözlenebilmektedir (Cox, Fleet ve Stein, 2004). Bu bağlamda bakıldığında, ebeveyn ve çocuk ilişkilerinin yapısı bireyin kendisi ve dünyayla ilgili oluşturduğu sosyal inanç ve düşünceleri üzerine etki ettiği, kurulan olumlu ve sıcak ilişkilerin kişinin yeterliliğine olumlu katkı sağlarken olumsuz, aşırı korumacı ve reddedici ilişkilerin ise kendiliği diğerleriyle karşılaştırarak yetersizlik düşüncelerinin pekişmesine yol açtığı söylenebilir.

Yukarıdaki sonuçlarla tutarlı olarak, ebeveyn koruculuğu ve red ayrıca azalan öz duyarlılıkla; sıcaklık ise artan öz duyarlılığın artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç ilgili literatürle tutarlı olup (ör. Pepping ve ark., 2015), bireyin kendine anlayış ve şefkat gösterebilme becerisinin, başkalarından gördüğü şefkat ve anlayışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz duyarlılığın sosyal anlayış teorisi (social mentality theory), bu ilişkiyi açıklar niteliktedir. Buna göre, insanların diğerlerinden arzu ettikleri bağlanma, sevilme ve şefkat görme ihtiyaçlarına yönelik aldığı tepkiler zemininde sosyal anlayışları olumlu ya da olumsuz düzeyde gelişmektedir. İlgi ve şefkat ihtiyacı uygun düzeyde karşılanan bireylerde sosyal anlayış gelişirken bu ihtiyaçları mütemadiyen karşılanmayan bireylerde engellenme yaşanır ve böylece kendi ilgi ve şefkat ihtiyaçlarının farkına varmalarını sağlayacak beceriden yoksun olurlar (aktaran Hermanto ve Zuroff, 2016). Diğer bir ifadeyle, ebeveynler tarafından maruz kalınan erken dönem olumsuz deneyimler psikolojik sağlığı etkilemekle kalmayıp kendilerine karşı olumlu duygulanım ve şefkat geliştirememelerini de etkilemektedir. Tüm bu bulgular, aile ilişkilerinin bireyin kendisiyle kurduğu ilişkilerini de yansıtması (Neff ve McGehe, 2010) ve önemli bir güç ve dayanıklılık kaynağı olan öz duyarlılığın (Neff, 2009) temellerini daha anlaşılır kılması açısından önemli görülmektedir.

Öz duyarlılığın ise hem ilişkisel çarpıtmalar hem de sosyal inançlarla negatif yönde ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Buna göre, öz duyarlığın artması ilişkisel çarpıtmaların ve sosyal inanç düzeyinin azalmasıyla; öz duyarlılık düzeyinin azalması ise tam tersi şekilde çarpıtma ve inançların artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Mevcut çalışma bulgularına tutarlı olarak, şefkat odaklı eğitim programı ile öz duyarlılığın ilişkisel çarpıtmalar üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, şefkat temelli beceri eğitimleri

sonrası bireylerin ilişkilerine yönelik sahip oldukları bilişsel çarpıtmalarında belirgin düzeyde azalma gözlenmiştir (Sohrabi Fard, Samadi Fard, Naseri Nia ve Rashidi, 2019). Benzer şekilde, bir başka çalışmada ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların öz duyarlılık ile anlamlı ilişkisi ortaya konulmuş (Akın, 2010); öz duyarlılığın psikolojik iyilik halini, ilişkisel çarpıtmaların ise psikolojik uyumsuzluğu arttırıcı doğasının bu iki değişkenin zıt şekilde işlemesine ve birbirlerini anlamlı düzeyde etkileyebilmesine yol açtığı anlaşılmıştır. Öz duyarlılık ile sosyal inançların ilişkisine yönelik alanyazın incelendiğinde ise, öz duyarlılığın olumlu kişilerarası işlevselliği arttırdığı ve böylece sosyal kıyaslamayı, bilişsel uzaklığı ve sosyal durumlardaki tehdit algısını azalttığı gözlenmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Ayrıca, yüksek öz duyarlılığın, kişinin kendisini olduğundan daha kötü değerlendirmesini engellemenin yanında sosyal olarak yetersizlik algısını da azaltarak kişilerarası yeterliliği arttırdığı ortaya konmuştur (Bloch, 2018). Tam tersi şekilde, düşük öz duyarlı bireylerin ise diğerlerine kıyasla kendi performanslarını daha düşük görme eğilimi gösterdikleri gözlenmiştir (Leary ve ark., 2007). Bu bağlamda bakıldığında, diğerlerinin sosyal olarak daha yetkin ve becerikli olduğu, kişinin toplum içinde tuhaf bir şekilde davranacağı ve diğerlerinin önünde endişeli görüneceğine dair değerlendirmelerin kendisine anlayışla yaklaşan, hatalarını açıklıkla kabul eden öz duyarlı bireylerde daha az görüleceği sonucu anlaşılır görülmektedir. Son olarak, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma ve sosyal inançların birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulayan mevcut çalışma, alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Buna göre, insan ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalar fazla kullanan kişiler aynı zamanda sosyal durumdaki yetersizliğe ve diğerleriyle kıyasa yönelik değerlendirmelere de daha fazla başvurabilir (Turner ve ark., 2003). Sosyal kaygıya özgü bilişleri içeren sosyal düşünce ve inançlar, bireyin işlevselliğini ve iyilik halini olumsuz etkileyen sosyal kaygının yaşanmasına katkı sağlayabilmektedir (Antony ve ark., 2005). İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların da benzer şekilde kişiyi duygusal sıkıntıya sokacak hale gelebildiği, işlevsel olmayan davranışlar ve psikolojik bozuklukların oluşumunda ve sürdürülmesinde rol oynayabildiği görülmektedir (Beck, 1995; 2019). Bu açıdan bakıldığında hem sosyal inançların hem de ilişkisel çarpıtmaların, bireyi duygusal ve davranışsal sıkıntıya sokabilecek şekilde işleyebildiği ve birinin varlığının diğerini de pozitif yönde tetikleyebilen bilişsel yapılar olduğu söylenebilir.

4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada ikinci olarak, araştırmadaki değişkenlerin (ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz-duyarlılık) katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum) göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

İlk olarak cinsiyete göre yapılan grup karşılaştırmaları, kadınların hem babalarından hem annelerinden algıladıkları koruyuculuğun erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya konmuştur. Alanyazın incelendiğinde, ebeveyn tutumları bağlamında yapılan cinsiyet karşılaştırmalarında farklı sonuçların bulunduğu gözlenmiştir. Ebeveyn tutumlarında cinsiyet farklılıklarının olmadığını ortaya koyan çalışmaların yanında (Uji, Sakamoto, Adachi ve Kitamura, 2014), cinsiyete göre ebeveyn tutumlarının farklılaştığını bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, McKinney ve Renk (2008a), erkeklerin kadınlara göre annelerini daha koruyucu ve babalarını daha uzak ve soğuk olarak tanımladıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, erkeklerin kadınlara göre ebeveynlerini daha az özerklik sağlayan ve böylece daha çok kısıtlayan bireyler olarak gördükleri anlaşılmaktadır (Fan ve Zhang, 2014). Mevcut çalışmada ise anne ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusu literatürdeki bazı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Domenech Rodríguez, Donovick ve Crowley, 2009). Erkek çocuklara nazaran kız çocuklarına karşı korumacı tavırların daha fazla görüldüğü diğer bir çalışmada, özellikle kızların korunmaya muhtaç ve tehlikelere karşı daha açık olduğuna inanmanın etkili olduğu anlaşılmaktadır (Stephens, 2009). Cinsiyet farklılıkları, toplumsal ve kültürel değerlere göre şekillenen toplumsal cinsiyet rollerinin bireyler üzerinde etkili olması ve bu rollere göre tutumların şekillenmesiyle açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet algısında, erkekler dışardaki işleri yapmak ve evin geçimini sağlamakla sorumluyken, kadınlar çocuk bakımından ve ev işlerinden sorumlu tutulmaktadır. Her ne kadar modern toplumda kadınlar iş hayatına daha fazla katılarak bu ayrışmanın azalmasına katkı sağlasa da toplum, erkeklere daha bağımsız, saldırgan, öz güvenli, sorumluluk sahibi olmaları yönünde, kadınlara ise daha duygusal, hassas ve korunmaya muhtaç olmaları yönünde bir rol biçmektedir (Yılmaz, 2018). Bu bağlamda bakıldığında, anne ve babalar erkek çocuklarına daha fazla kendi kararlarını verebilme ve kendi ayakları üzerinde durabilme özgürlüğü sağlarken kız çocuklarına korunmaya muhtaç olduğu ve tehlikelere karşı daha açık olduğu algısıyla

daha kısıtlayıcı ve daha müdahaleci şekilde yaklaşabilmektedirler. Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet rollerinin varlığı anne ve babalarının kız çocuklarına karşı daha korumacı olmasına etki ettiği düşünülmektedir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında ikinci olarak, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkeklerin kadınlardan daha fazla bilişsel çarpıtmalarının bulunduğu gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında, Thomas ve Fletcher (2003), bilişsel çarpıtmalardan özellikle zihin okumanın kadınlarda daha fazla olduğunu, ilişki kurdukları kişilerin akıllarından ne geçtiği üzerine kadınların daha çok kafa yorduğunu belirtmiştir. Yine aynı şekilde, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtmalarının olduğu ve özellikle kadınların ilişki odaklı olma ve ilişkilerin üzerine düşünme eğilimlerinin akıl okuma inancını pekiştirdiği sonucuna varılmıştır (Kılıç ve Sevim, 2005). Bununla beraber aynı çalışmada, bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde, Hamamcı (2005) yürüttüğü çalışmasında kadın ve erkeklerin bilişsel çarpıtmaları yönünden farklılaşmadığını göstermiştir. Literatürde, kadınların daha yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmaları olduğunu bulgulayan çalışmalara daha fazla ulaşılmaktadır. Bununla beraber, görece daha az olmasına karşın cinsiyet karşılaştırmalarında farklılaşmanın bulunmadığı ve tam tersi yönde erkeklerin kadınlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmasının bulunduğu çalışmaların (Bilgiz, 2018; Kalkan, 2008) da olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada ise erkeklerin kadınlara oranla daha çok bilişsel çarpıtmaya başvurduğu sonucu alanyazın ile tutarsızlık göstermemektedir. Erkeklerin çarpıtılmış inançlarının varlığına karşılık bunları ifade konusunda kadınlar kadar açık olmamaları erkeklerin bu çarpıtmalara sahip olmadığı yönünde bir algı oluşmasına sebep olabilmektedir. Ancak bu çalışmada, erkeklerin işlevsiz olmayan düşünce yapılarının kadınlardan da fazla olabildiği sonucu dikkat çekmektedir. Erkeklerin de ilişkilerine dair gerçeküstü beklentiler oluşturma, ilişkilerinde yakınlıktan uzak durma ve diğerlerinin zihinlerinden geçenlere dair tahminlerde bulunma konularında bilişsel hatalara başvurabildiği düşünülebilir. Örnek olarak, toplumsal cinsiyet algısı göz önünde bulundurulduğunda, kadın ve erkeklerin ilişkilerinde yakınlık kurma tutumları farklılaşmaktadır. Kadınlar, ilişkilerinde daha yakın olmayı, daha fazla paylaşım yapmayı tercih ederken erkekler mesafeli ilişki kurmayı daha çok tercih edebilmektedir (Blyth ve Foster-Clark, 1987). Bu durumun

erkeklerin ilişki beklentilerini ve yakınlık kurma konusundaki düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Üçüncü olarak cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, öz duyarlılığın erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur. Literatüre bakıldığında, erkeklerin kadınlardan daha fazla öz duyarlı olduğunu gösteren ve mevcut çalışmayla tutarlı olan bulgular gözlenmiştir (Neff ve ark., 2005; Yarnell ve ark., 2015). Buna göre, kadınların kendilerine karşı daha eleştirel bakmaları ve erkeklere oranla daha ruminatif baş etme stratejisine başvurmalarının, kadınlardaki öz duyarlılık düşüklüğüyle ilişkili olduğu söylenebilir (Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999). Ayrıca, kadınların kendileriyle yaptıkları konuşmaların daha olumsuz içerikli olduğu, kendilerini daha çok yargıladığı (DeVore, 2013) ve bu eğilimin özellikle kadınların kendilerine karşı daha az şefkatli olmalarına, yapılan hatalar karşısında öncelikli olarak kendilerini suçlama eğilimi göstermelerine ve duygularını içtenlikle, açıklıkla kabul etmekte zorluk yaşamalarına sebep olabilmektedir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında son olarak, sosyal durumlardaki kaygı düzeyinin kadın ve erkeklerde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde, sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmaması üzerine kesin bir sonuca varılamadığı görülmüştür. Kadınların erkeklere göre sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösteren çalışmaların yanında (Andrade, Walters, Gentil ve Laurenti, 2002; Deardorff ve ark., 2007; Rana, Akhtar ve Tahir, 2013), tam tersi yönde bir farklılık bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Dilbaz ve Güz, 2002; Eng ve ark., 2000). Buna göre, özellikle genel popülasyonda kadınların sosyal kaygısının daha fazla olduğu, ancak klinik örneklemde sosyal kaygı şikayetiyle başvuran popülasyonun daha yüksek oranının erkeklerden oluştuğu, bunda özellikle erkeklerin sosyal kaygı sebebiyle günlük yaşamında daha olumsuz etkilenmeleriyle yardım alma ihtiyacının artabildiği, kadınların sosyal hayatta çekingen ve daha pasif olmalarının cinsiyet rollerinde kadınlara atfedilen özellikler olmasının da bu özellikleri kabul edilebilir yaptığı ve yardım alma ihtiyacını etkileyebildiği anlaşılmaktadır (Dilbaz ve Güz, 2002; Turk ve ark., 1998). Öte yandan, sosyal kaygıda cinsiyet farkı gözlenmeyen sonuçlar da dikkati çekmektedir (Harvey, Ehlers ve Clark, 2005; Yonkers, Dyck ve Keller, 2001). Kaygı gibi zorlayıcı diğer bozukluklara bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla daha belirgin oranda yardım alma arayışına girdiği (Shear, Feske ve Greeno, 2000), buna rağmen sosyal kaygıda farkın

geçerli olmayabileceği vurgulanmaktadır. Sosyal durum ve ilişkilerdeki kaygı deneyiminin cinsiyete göre farklılaşması, bireyin içinde bulunduğu toplumun kadın ve erkek rollerine, bu roller bağlamında şekillenen baskı ve beklentilere göre şekillenmesini beklemek de mantıklı görünmektedir.

Medeni duruma göre yapılan grup karşılaştırmalarına bakıldığında ise, mevcut çalışmanın değişkenlerinin hiçbirinde evli ve bekar katılımcılar arasında herhangi bir farklılaşma gözlenmemiştir. Literatür incelendiğinde, sosyal durumlardaki kaygı veya kaçınma düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcut çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Hart, Turk, Heimberg ve Liebowitz, 1999). Sosyal kaygı belirtilerinin yanısıra literatürde bilişsel çarpıtmaların (Bilge ve Arslan, 2001) ve öz duyarlılığın da (Donald ve ark., 2018) evli veya bekar bireyler arasında farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, medeni durumun sosyal kaygı belirtilerinde, bilişsel çarpıtma veya öz duyarlılık düzeyinde anlamlı düzeyde etkisinin bulunmadığını desteklemektedir.

4.3. Sosyal Kaygı ve Kaçınmayı Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyal durumlara özgü kaygının yordayıcılarını değerlendirmek amacıyla, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyini yordayan ebeveyin tutumları, sosyal düşünceler ve inançlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz-duyarlılık incelenmiştir.

Sonuçlarda ilk olarak, reddedici baba ve aşırı koruyucu anne algısının, azalan anne sıcaklığının sosyal kaygı ve kaçınma düzeyindeki artışı yordadığı bulunmuştur. Çocukların sosyal gelişiminde hem anne hem de babanın önemli rolü bulunmakta; öte yandan bu rollerin içeriğinde farklılık gözlenebilmektedir. Baba, çocuğu dış dünyadaki tehlikelere, sosyal rekabete karşı daha hazırlıklı kılmak, sosyal etkileşimin önemli bir ayağı olmak, çocuklarının dış dünyanın fırsatlarını keşfetmesine öncülük etmek gibi rolleri daha çok üstlenirken; anne ise sevgi, güven, huzur, duygusal yakınlık gibi bebeğin iç dünyasında duygusal gelişime katkı sağlama rolünü üstlenmektedir (Bögels ve Perotti, 2011; Paquette, 2004). Bununla birlikte, ebeveynlerin çocuklarına karşı yeterli düzeyde sıcaklığı sunmaması, müdahaleci, eleştirel, aşırı koruyucu yaklaşımları ile özerkliği cesaretlendirmeyen tutumları çocukların kaygı geliştirmelerinde ortak risk faktörleri olarak görülebilmektedir (Bögels ve Phares, 2008). Anne ve babanın ayrı ayrı tutumlarının etkilerine bakıldığında, ilk olarak bazı çalışmalar, babanın reddedici

tutumunun sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde risk faktörü olduğunu göstermektedir (Giazouzi ve Gioyazolias, 2015; Hummel ve Gross, 2001). Özellikle babanın çocuk için dış dünyanın tehditlerine karşı koruyucu, fırsatları keşfetmeye teşvik edici rolü düşünüldüğünde, bu konudaki cesaret kırıcı, yargılayıcı ve reddedici tavrı sosyal gelişimini ketleyebilir. Çocuğun çevresiyle kurduğu ilişkide güvensiz, şüpheli ve yetersiz hissetmesini neden olarak, bireyin sosyal etkileşim ve performans gerektiren durumlarda kaygı yaşamasına zemin hazırlayabilir.

Anneden algınanan aşırı koruyucu ve azalan duygusal sıcaklığın bireyin kaygısındaki etkisine bakıldığında ise üç farklı değişimden bahsedilebilir. İlk olarak, bireyin kendisine ve çevresine karşı sahip olduğu tehdit algısında artışa yol açmaktadır. Buna göre, çocuk annesinden dünyanın tehditlerle dolu bir yer olduğu ve böylece korunması gerektiği mesajıyla tehdit algısını benimsemektedir. İkinci olarak, tehditler karşısında bireyin kendi beceri ve kontrolünün yeterli gelmeyeceği algısı gelişmektedir. Son olarak ise çocuktan etrafını keşfederek tanıdık olmayan durumları ve kişileri öğrenme ve onlarla iletişim kurma fırsatlarının engellenmesi sonraki dönemlerde beklenmedik durumlarla baş etmesinde zorluk yaşamasına ve bu durumlarla yüzleşmek yerine kaçınmayı tercih etmesine neden olabilmektedir (Van der Bruggen, Stams ve Bögels, 2008). Özellikle yeni sosyal durumlarda çocuğun aşırı korunarak, sakınılarak performans sergilemesine izin verilmemesi çocuğun diğerlerinin yanında öz güvenli, rahat, etkili ve daha az kaygılı olabilme potansiyelini sınırlayabilmekte ve böylece sosyal kaygıya temel oluşturabilmektedir (Zalk, Tillfors ve Trost, 2018). Ayrıca koruyucu tutum, çocuğun sonraki dönemlerde de annesi olmadan bağımsız bir birey olarak hareket edememesine, özerklik duygusunun gelişmemesine, sosyal durumlardan kaçınma sonucunda sosyal başarısızlık düşüncesinin artmasına katkıda bulunur (Rapee ve Spence, 2004). Bununla beraber, çocuk için en temel sevgi, güven, duygusal sıcaklık ve komforu sağlayan kişinin annesi olduğu düşünüldüğünde (Bögels ve Perotti, 2011) annesi tarafından duygusal sıcaklık gösterilen çocuklarda yaşamının sonraki dönemlerinde sosyal kaygı belirtilerinin daha az görülmesi mevcut çalışmada annenin duygusal sıcaklığının sosyal kaygı üzerindeki yordayıcılığını da anlaşılır kılmaktadır.

Mevcut çalışmaya göre ikinci olarak, ilişkilere dair yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik çarpıtmalar ve sosyal ilişkilerde karşılaştırma eğilimi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. İlgili

çalışmalarda, ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçınmanın ve gerçeküstü ilişki beklentisine sahip olmanın sosyal kaygı belirtilerini arttırıcı etkisi desteklenmektedir (Kalkan, 2008; Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt, 2015). Sosyal kaygı belirtileri yüksek olan bireyler kendilerini ve ilişkilerini korumak için bir takım kaygı ve kaçınma davranışları geliştirebilirler. Bunlardan bir tanesi olan yakınlık kurmaktan kaçınmak, özellikle diğerleri tarafından reddedilmeye yönelik yoğun korkusuyla baş etmenin bir yolu olarak öne çıkmaktadır (Davila ve Beck, 2002). Reddedilme kişinin kendisini kabul etmesini ve sosyal olarak onaylanmasını sabote eder ve dolayısıyla sosyal kaygılı birey ilişkilerinde reddedilme ihtimalinin yaşanmamasını sağlamanın yolunu da kurduğu ilişkileri daha mesafeli, uzak düzeyde kurarak, duygu ve düşünce ifadesini minimum tutarak, kişisel bilgilerini paylaşmamaya özen göstererek sağlamaya çalışır (Gilbert, 2001; Montesi ve ark., 2002). İlişki kurduğu kişilere duygularını ifade etmenin, onlarla daha kişisel paylaşımlar yapmanın kendilerini daha zayıf göstereceğine yönelik bir inanç belirgindir (Kashdan ve Steger, 2006; Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009) ve bununla baş etme yöntemi olarak uzak durma eğilimi göstermektedirler.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik düşünce hatası, başkasının gözünde kendi ile ilgili olumlu değerlendirilme, başkasını üzmemek için kendinden ödün verme, başkasını hoşnut kılma odaklı davranma, insanların her zaman anlayışlı davranması, çevresinde her zaman birilerinin olması, bir sosyal grupta yer alma beklenti ve isteğini temsil etmektedir. Gerçekçi olmayan bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcılığı, Leary ve Kowalski (1995)'nin sosyal kaygıyı açıklamada öne sürdükleri kendilik sunumu modeliyle açıklanabilir. Bu modele göre, sosyal kaygı, iki koşulun bir arada bulunmasıyla var olmaktadır. İlk olarak, bireylerin diğer insanlar üzerinde olumlu şekilde izlenim bırakma konusunda motivasyonları olmalıdır. İkinci olarak ise istedikleri izlenimi bırakma konusunda kendilerine şüphe ile yaklaşmalarıdır. Bu iki koşulun biri veya ikisinin olmadığı durumlarda sosyal kaygının varlığından söz etmek de mümkün olmamaktadır. Kendilik sunumu endişesi, kişinin diğerleri tarafından nasıl algılanacağı ve değerlendirileceği üzerine yaşadığı endişedir. Bu endişe beraberinde diğerlerinden sosyal onay alma ihtiyacını, becerileriyle etkileyici bir performans sergileme arzusunu, bir gruba dahil olma isteğini güdüleyerek arzu edilen izlenimi vermek için motivasyonu tetikler. Diğerleri üzerinde iyi bir izlenim bırakma motivasyonunun ne derece olduğu, sosyal kaygının seviyesini belirlemede rol oynar. Bu bağlamda bakıldığında, kendini

sunum endişesi ile istediği düzeyde bir izlenim bırakma motivasyonu sosyal kaygının gelişimini etkilemektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Diğerleri ile kurulan ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentilere girmek, iyi bir izlenim bırakarak endişe edilen sosyal onaylanmama, gruptan dışlanma, reddedilme gibi temel endişeleri telafi etmeye yönelik çabanın sonucu olarak görülebilir. Bu beklentilerin çoğunun gerçekçi olmadığı ve istenilen izlenimi bırakma motivasyonunun kendilerine karşı duydukları şüphe ile sabote edileceği gerçeği ise sosyal kaygı belirtilerinin daha çok artmasına yol açabilmektedir.

Diğer ilişkisel çarpıtma olan zihin okuma boyutunun da sosyal kaygı ve kaçınmayı azalttığı gözlenmiştir. Zihin okuma, bireyin karşındakinin aklından ne geçtiğinden emin olduğunu düşündüğü bir bilişsel çarpıtmadır (Beck 1995). Sosyal kaygılı bireylerin yoğun bir şekilde diğerlerinin düşüncelerine dair tahminlerde bulunduğu ve bunların doğruluğuna inandığı, bu tarz bir düşünce hatasının da sosyal kaygı belirtilerini arttıran bir işlevinin bulunduğu yapılan çalışmalarda gözlenen bir bulgu olmuştur (Clark, 2005; Ranta, Laakkonen ve Niemi, 2016). Buna rağmen mevcut çalışmada literatür ile ters bir sonuç gözlenmiştir. Bunun olası sebeplerine bakıldığında, mevcut çalışmanın örneklem grubunun klinik örneklemden seçilmemiş olmasının bu sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, zihin okumanın sosyal kaygı yordayıcılığının diğer bilişsel çarpıtmalara göre çok daha az etkisi olduğu gözlenmiş olup yakınlıktan kaçınmanın ve gerçeküstü beklentilerin sosyal kaygıyı açıklamadaki rolünün daha fazla olabileceği ve bu ilişkiyi açıklamada daha mantıklı bulunabileceği söylenebilir. Bununla beraber, özellikle işlevsiz baş etme yöntemi olan ruminasyonu tanımlayan olay sonrası işlemleme gibi değişkenlerin sosyal kaygı belirtilerinin açıklanmasında daha ön planda olmasının da sonuçların tutarsız çıkmasına etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Sosyal kaygılı birey, sosyal bir duruma girdikten sonra kafasında mütemadiyen olayın otopsisini yapar, sosyal performansındaki tüm eksiklikler ve yetersizlikleri düşünür ve bu tekrarlayıcı olumsuz ve abartılmış düşünceler bireyin kendilik algısını olumsuzlaştırır, sonuç olarak sosyal kaygının sürdürücülüğüne hizmet eder (Clark ve Wells, 1995). Bu açıdan bakıldığında sosyal bir etkileşime maruz kalmanın sonrasında, karşı tarafın kendisi hakkında olumsuz düşündüğüne dair bir zihin okumanın, sosyal kaygı örüntüsünün devam etmesinde rol oynaması daha muhtemel olabilir.

Sosyal karşılaştırma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, sosyal ilişkilerde bireyin kendisini diğerleriyle karşılaştırma düzeyinin

yüksek oluşunun sosyal kaygı düzeyini yordadığı gözlenmiştir (Gilbert, 2000; Mitchell ve Schmidt, 2014). Sosyal bir ortama girdiğinde sosyal kaygılı bireyler kendilerini diğerlerinden daha aşağı ve yetersiz şekilde konumlandırma eğilimindedirler (Hofmann, 2007). Bu eğilim özellikle belli alanlarda olabilmektedir. Antony, Rowa, Liss, Swallow ve Swinson (2005) yürüttükleri çalışmada, sosyal kaygılı bireylerin anksiyete belirtileri, kişilik özellikleri, sosyal beceri ve espri anlayışı konularında sosyal karşılaştırmayı daha sık yaptıkları, kendilerini özellikle bu alanlarda daha aşağı gördükleri ve sonucunda kendilerini olumsuz değerlendirerek sosyal kaygı belirtilerini tetikledikleri sonucuna varmışlardır. Dolayısıyla, diğerlerine kıyasla daha beceriksiz, yetersiz, daha az zeki, çekici, rahat ve daha fazla sıkıcı görünmek gibi sosyal karşılaştırma içeren düşüncelerin sosyal kaygılı bireylerde daha fazla var olduğu sonucunun mevcut çalışmada da bulgulanması literatürle tutarlılık göstermektedir.

Son olarak, öz duyarlılık düzeyinin azalması da sosyal kaygı ve kaçınmayı yordamaktadır. Mevcut çalışmaya tutarlı olarak öz duyarlılığın sosyal kaygı ile negatif yönde ilişkisinin bulunduğu, buna göre öz duyarlılık düzeyinin artmasının sosyal kaygı belirtilerini azaltıcı etkisinin olduğu gözlenmiştir (Blackie ve Kocovski, 2018; Parmaksız, 2019). Bu çalışmalara göre, öz duyarlı bir anlayışa sahip olmak bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu olumsuz düşüncelere ve inançlara samimiyetle, açık ve kabul edici şekilde yaklaşmasına katkı sağlayarak sosyal kaygı düzeyinde görünür düzeyde azalma yaşanmasında önemli bir koruyucu işleve sahiptir. Sosyal bir stresle karşı karşıya kalındığında öz duyarlılık kaygı tepkilerinin azaltılmasında etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Arch ve ark., 2018). Bunda özellikle öz duyarlılığın kişinin bedeninde yatıştırıcı sistemi aktive ederek stres ve kaygı oluşturan tehdit sisteminden uzaklaştırmasının ve kişiye duygularını düzenleme imkânı tanıyarak kendisini sakinleştirmesinin etkisi olduğu düşünülmektedir (Gilbert, 2010). Dolayısıyla, eleştirmeye, yetersiz görmeye, kendisini olduğu gibi kabul etmemeye eğilimli olan, sosyal anlamda ilişkilerinde ve günlük yaşamında zorluk yaşayan sosyal kaygılı bireylerin belirtilerini azaltacak, kendi hata ve başarısızlıklarına sevecenlikle yaklaşmasını sağlayacak öz duyarlılığın varlığının olumlu rolü dikkat çekmektedir.

4.4. Öz Duyarlılık, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Sosyal Düşünceler ve İnançların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Sosyal kaygının anlamlı yordayıcıları göz önünde bulundurularak aracı değişken analizleri yapılmıştır. Sonuçlara göre ilk olarak, anneden algılanan duygusal sıcaklık ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, öz duyarlılık ile sosyal düşünceler ve inançların tam aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, annenin duygusal sıcaklığı öz duyarlılık düzeyini arttırırken sosyal düşünce ve inanç düzeyini azaltmakta; artan öz duyarlılık ile azalan sosyal düşünceler ve inançlardaki da kaygı düzeyinin azalmasını sağlamaktadır. İlgili alanyazın, ebeveynin sıcak ve ilgili tutumun kişinin kendisine şefkatle ve anlayışla yaklaşmasını (Pepping ve ark., 2015), aynı zamanda sosyal olarak kendisini olumlu ve yeterli görmesini, diğerleri kadar değerli olduğuna inanmasını (Turner ve ark., 2001) sağladığını göstermektedir. Kendilik hakkındaki tüm bu olumlu gelişimler de sosyal kaygı belirtilerinin oluşumunu azaltıcı yönde etki etmesini anlaşılır kılmaktadır. Bu sonuçlar, anneden algılanan duygusal sıcaklığın sosyal kaygı üzerindeki koruyuculuğuna açıklık getirmektedir.

İkinci olarak, anneden algılanan aşırı koruyucu tutum ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, öz duyarlılık ile sosyal düşünceler ve inançların kısmi aracılık rolü olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, annenin aşırı koruyuculuğu arttıkça öz duyarlılık düzeyi azalmakta, sosyal düşünce ve inanç düzeyi artmakta ve böylece sosyal kaygı düzeyinde de artış yaşanmaktadır. Anneleri tarafından aşırı korunan, mühahale edilen bireylerin sosyal kaygı geliştirebildiği literatürde ortaya konmuştur (Greco ve Morris, 2002). Özellikle ebeveynlerin kendilerini her konuda koruyacaklarına olan algıları bireylerin kaygı veya stres oluşturan durumlarla karşı karşıya kaldıklarında ebeveynleri olmadan bu durumlarla tek başlarına baş edemeyeceklerine inanmalarına, böylece birilerine bağımlı olma eğilimi sergilemelerine yol açtığı görülmektedir (Rapee, 1997). Aynı zamanda, annenin aşırı koruyucu tutumu çocukların hata yapma toleransına, yanlışlarından ders çıkarma ve kendi kendine öğrenme fırsatlarına müdahale ederek yaşamlarının sonraki dönemlerinde hataları ve eksiklikleri karşısında bunları kabul ederek şefkatle ve anlayışla yaklaşma toleransını kendilerine vermelerini zorlaştıracağı, hata yapma lüksünü kendilerine sağlamakta zorlanacakları düşünülebilir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, annenin çocuğu koruma adına onun özerkliğini feda etmesi; hem çocuğun ilişkilere dair olumsuz inançlar geliştirmesine hem de kendine yönelik

şefkatsiz bir tutum benimsemesine neden olmakta; bu ikisinin varlığı da ileri dönemde sosyal etkileşimde kaygı yaşamasını tetikleyebilmektedir.

Son olarak, babadan algılanan reddedici tutumu ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, öz duyarlılık ile sosyal düşünceler ve inançların tam aracılık rolü olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, babanın reddediciliği, öz duyarlılık ve sosyal düşünce ve inanç düzeyini etkileyerek sosyal kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Başka bir ifadeyle, babanın reddi bireyin öz duyarlılık düzeyini azaltırken sosyal düşünceler ve inançlarını arttırmakta ve böylece bireyin sosyal kaygı düzeyinin yükselmesine yol açmaktadır. Literatüre bakıldığında, babanın reddedici tutumunun bireyin de kendisini reddetmesine, diğerleri tarafından da reddedileceğine inanmasına ve böylece kurduğu ilişkilerde kaygı yaşamasına yol açtığı sonucu dikkat çekmektedir (Majdandžić, de Vente ve Bögels, 2010). Bununla beraber, reddetme ve eleştirilmeye dayalı, içinde duygusal ihmal ve istismarı da barındıran ebeveynlik stilinin bireylerin daha düşük düzeyde öz duyarlı olmalarıyla (Tanaka, Wekerle, Schmuck ve Paglia-Boak, 2011) ve sosyal ilişkilerle ilgili olumsuz değerlendirme yapmalarıyla (Cox ve ark., 2004) ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda bakıldığında ilgili alanyazın, mevcut çalışmada öz duyarlılık ve sosyal düşünceler ve inançların aracılık etkisine dair elde edilen bulgularla tutarlılık gösterdiği anlaşılmıştır.

4.5.Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Mecvut araştırmada, anne ve babanın farklı ebeveynlik tarzlarının bireyin sosyal kaygısında rol oynadığı ortaya konmuş; bu ilişkilerde öz duyarlılık, ilişkisel çarpıtmalar ve sosyal inançların açıklayıcı mekanizmaları incelenmiştir. Böylece, sosyal kaygının oluşumu ve sürekliliğine dair kapsamlı bir modelin test edildiği bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayabildiği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma örnekleminin geniş olması sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlamaktadır.

Bu araştırmada birtakım sınırlılıklar da mevcuttur. İlk olarak, kadın katılımcıların sayı olarak erkeklerden fazla olması, genç yetişkin grubundakilerin, yüksek eğitim seviyesine ve orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların daha fazla olması örneklemin temsil ediciliğine bir sınırlılık getirmektedir. Sonraki çalışmalarda, özellikle cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik özellikler bakımından dengeli dağılım gösteren örneklemin seçilmesi araştırmanın geçerliğine katkı sağlayabilir. Bir diğer

sınırlılık ise araştırma örnekleminin klinik olmayan örneklemden seçilmesidir. Sosyal kaygının klinik düzeyde daha iyi anlaşılabilmesi açısından gelecek çalışmalarda klinik örneklem tercih edilebilir. Ayrıca, çalışmada kullanılan ölçeklerin öz-bildirime dayalı olması yanlı yanıtların verilmesine yol açabileceğinden çalışmadan elde edilen bulguların geçerliliğini sınırlayabilir. Araştırmada kesitsel yöntemin kullanılması çalışmadan elde edilen sonuçların nedensellik bağlamında değerlendirilmesini engellemektedir. Gelecek çalışmalarda boylamsal yöntemin tercih edilmesi, sosyal kaygının oluşumu ve sürekliliğine ışık tutabilir.

4.6.Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, ebeveyn tutumları, sosyal kaygı, öz duyarlılık, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünceler ve inançlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu, duygusal anlamda sıcak ve reddedici tutumların yetişkinlik dönemindeki sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu ve bireylerin sahip olduğu öz duyarlılık, ilişkilere dair bilişsel çarpıtma ve sosyal düşünce ve inanç düzeylerini de etkilediğini göstermektedir.

Mevcut çalışmanın bulgularına dayanarak çocuk ile ebeveyn ilişkisinin ileri dönemde ortaya çıkabilecek psikolojik sorunlar için en öncelikli referans kaynağı olduğu söylenebilir. Ebeveyn davranışları bir yandan koruyucu bir faktör olarak işlerken diğer yandan incinebilirliği arttıran da bir faktör olabilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, ebeveynden sevgi, sıcaklık ve şefkat görmeyi olumlu psikolojik gelişim ile ilişkili bulurken, kontrolcü ve müdahaleci ebeveynin varlığını daha olumsuz psikolojik sorunlarla ilişkili bulmuştur (Sümer, Aktürk ve Helvacı, 2010). Bu sebeple, anne ve babaların çocuk yetiştirme konularında bilinçlendirilmeleri oldukça önem arz etmektedir. Bu anlamda annenin çocuklarına karşı koruyucu tutumlarının, babanın çocuklarına karşı reddedici yaklaşımlarının çocuk üzerindeki etkileri ve gelecekteki olası olumsuz sonuçları hakkında eğitimler düzenlenerek farkındalık kazandırılması ve duygusal sıcaklık gibi daha işlevsel tutumların kazandırılması sağlanabilir. Yine okulların rehberlik servislerinin aile odaklı yapacakları görüşmeler ve düzenleyecekleri seminerler ile bu konudaki bilinçlendirme çalışmaları olumlu sonuçlar doğurabilir.

Yapılacak klinik çalışmalar için de mevcut çalışmanın bulguları önemlidir. Özellikle yetişkinlik dönemindeki bireylerin, sosyal kaygı belirtilerine yönelik

müdahalelerden ebeveynleri ile birlikte çalışmak söz konusu değildir. Bu nedenle, kaynağını erken dönem yaşantılardan alan bu kaygının tedavisinde, sürdürücü faktörlere odaklanmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Terapötik uygulamalarda sosyal kaygı belirtileri ile çalışılırken öz duyarlılığın, bilişsel çarpıtmaların, sosyal düşünce ve inançların sosyal kaygı üzerindeki rolü göz önünde bulundurulmalıdır. Öz duyarlılığın özellikle psikolojik iyilik halini arttırıcı (Neff ve ark., 2006) ve psikiyatrik semptomlar ile kişilerarası problemleri azaltıcı etkisi (Schanche ve ark., 2011) düşünüldüğünde sosyal kaygılı bireydeki sosyal yetersizlik ve kendiliğiyle ilgili sert, acımasız tutumlarının değiştirilmesinde öz duyarlılık düzeyinin arttırılmasının fark yaratacağı düşünülmektedir. Özellikle aşırı eleştirel tutuma sahip bireylerde, öz duyarlılık çalışmaları etkili olabilmektedir (Cox ve ark., 2004). Bu etki, sosyal kaygısı yüksek bireylerin, kendilerine ve performanslarına yönelik yıkıcı tutumlarını değiştirmek için kullanılabilir. Ayrıca, öz duyarlılığın gelişimine zemin hazırlayan anne ve babalara, çocuklara eleştirel ve acımasızca yaklaşımlarının, çocuğun özerkliğine olan aşırı müdahalelerinin yerine daha şefkatli, cesaret verici, anlayışlı tutumların benimsenmesinin ileride öz duyarlı bireylerin yetiştirilmesindeki rolüne değinen farkındalık temelli eğitimler ve seminerlerin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sosyal kaygı belirtilerine sahip bireyler ile yürütülecek psikoterapi uygulamalarında en çok çalışılan ve etkililiği kanıtlanmış olan Bilişsel Davranışçı Terapi modelinin rolü oldukça önemlidir (Heimberg, 2002). Mevcut çalışmadaki bulgular, sosyal düşünce ve inançlar ile bilişsel çarpıtmaların sosyal durumlardaki kaygı seviyesini arttırıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Psikoterapi uygulamasında bireyin düşünce ve inançlarını çalışmak, ilişki odaklı bilişsel çarpıtmaları belirleyerek bunları daha işlevsel olan düşünceler ile değiştirmek tedavinin etkinliğine katkı sağlayabilir. Özellikle, bireyin sosyal yetersizliğiyle ilgili düşünceleri, kendisini diğerleriyle kıyaslama ve beraberinde getirdiği olumsuz kendilik algısı, kurduğu ilişkilerinde yakınlık kurmakla ve ilişkilerinde gerçeküstü beklentileriyle ilgili çarpıtmaları fark ettirmek ve değiştirmek odaklı müdahalelerin yararlı olabileceği söylenebilir.

Bu çalışma, sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin örüntülerini daha iyi anlamak, sosyal kaygıya etki edebilecek değişkenleri belirleyerek önleyici ve sağaltıcı çalışmalarda bunların dikkate alınmasını sağlamak ve yine ileride yapılacak klinik

çalışmalara katkı sağlamak açısından önemli görülmektedir. Çalışmanın klinik olmayan bir örneklem üzerinde yapıldığı düşünüldüğünde gelecek çalışmalarda klinik örneklemin kullanılması bu konuda daha kapsamlı bilgi sağlayacağından yararlı olacaktır. Ayrıca çalışmanın kesitsel olmasının neden-sonuç ilişkisi kurmakta engel oluşturduğu düşünüldüğünde sosyal kaygı, ebeveyn tutumları, öz duyarlılık, sosyal düşünceler ve inançlar ile bilişsel çarpıtmaları içeren çalışmaların boylamsal yapıda olması sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik yürütülecek uygulamaların etkinliğini incelemek açısından da fayda sağlayacaktır.

EK'LER

Gönüllü Katılım Formu (EK A)

Bu çalışma T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar danışmanlığında Duriye Kaplan tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, erken dönem yaşantılarla yetişkin dönemindeki sosyal ilişkilere yönelik tutumların incelenmesidir

Size sunulan anketlerdeki soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Soruları yanıtlarken sizi en doğru şekilde yansıttığını düşüğünüz cevabı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar çalışma sonuçlarının güvenirliği açısından önemli olduğu için soruları yanıtlarken kimseden yardım almayınız. Çalışmadan elde edilen veriler, **bireysel olarak değil bir bütün olarak değerlendirilecektir.** Çalışmada kimliğinize yönelik bir bilgi istenmemektedir. **Verileriniz kesinlikle gizli tutulacak ve verdiğiniz yanıtlar yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.** Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir.

Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılım sırasında, herhangi bir nedenden dolayı çalışmayı bırakmakta serbestsiniz. Bununla birlikte, çalışmanın geçerliliği açısından size yöneltilen tüm soruları eksiksiz yanıtlamanız oldukça önemlidir. Çalışma ile ilgili bilgi almak ya da herhangi bir soru sormak, görüş bildirmek isterseniz Duriye Kaplan ile irtibata geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya yaptığınız katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Çalışmayla ilgili verilen önemli bilgileri okudum ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih	**İmza**
...../...../20....	

Demografik Bilgi Formu (EK B)

1. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

2. Yaşınız: _____

3. Öğrenim Düzeyiniz:

Okur-yazar değil ☐

Okur-yazar ☐

İlkokul mezunu ☐

Ortaokul mezunu ☐

Lise mezunu ☐

Lisans ☐

Yüksek Lisans ve üzeri ☐

5. Şuan çalışıyor musunuz?

Evet ☐ Hayır ☐ Emekli ☐

6. Mesleğiniz: _____

7. Sosyo- Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük ☐

Alt-Orta ☐

Üst-Orta ☐

Yüksek ☐

8. Medeni durumunuz: _____

9. Çocuğunuz/ çocuklarınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

10. Annenizin eğitim durumu

Okur-yazar değil ☐

Okur-yazar ☐

İlkokul mezunu ☐

Ortaokul mezunu ☐

Lise mezunu ☐

Lisans ☐

Yüksek lisans ve üzeri ☐

11.Babanızın eğitim durumu

Okur-yazar değil ☐

Okur-yazar ☐

İlkokul mezunu ☐

Ortaokul mezunu ☐

Lise mezunu ☐

Lisans ☐

Yüksek lisans ve üzeri ☐

12. Daha önce hiç psikiyatrik/psikolojik yardım aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

Evet ise, koyulan tanı nedir? _____

13. Aldığınız yardım/tedavi türü ne idi?

Psikoterapi ☐

İlaç ☐

Terapi ve İlaç ☐

Diğer (belirtiniz) _____

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları (EK C)

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

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

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

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

2. Anne ve babam beni överlerdi.

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

3. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

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

4. Anne ve babam bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

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

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.

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

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

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

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

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

8. Anne ve babam, bana birşey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklarlardı.

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

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

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

10. Anne ve babam davranışları ile örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

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

11. Anne ve babamın bana birşey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

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

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissettim.

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

13. Bana ailenin "yüz karası" ya da "günah keçisi" gibi davranılırdı.

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

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

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

15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissederdim.

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

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

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

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

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

18. Anne ve babamın, yaptığım herşeye karıştıklarını hissederdim.

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

19. Anne ve babamla, aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.

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

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

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

21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

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

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

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

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

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

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (EK D)

Aşağıdaki maddelerde bireylerin korku veya kaygı yaşayabileceği bazı durumlar bulunmaktadır. Tüm seçenekler için geçen haftayı düşünerek (bugün de dahil olacak şekilde) puan veriniz. Eğer durumlardan bazıları geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumlarla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem 'korku ya da anksiyete'nin derecesini hem de 'kaçınma' sıklığını puanlayınız		
	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	**Kaçınma** 1=asla (%0) 2=ara sıra (%1-33) 3=sıkça (%34-67) 4=genellikle (%68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla 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		

Öz-Duyarlık Ölçeği (EK E)

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **tek yanıt** veriniz ve kesinlikle **boş bırakmayınız**.

1.	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4.	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8.	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11.	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15.	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16.	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17.	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18.	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5

20.	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21.	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22.	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25.	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Sosyal Düşünceler ve İnançlar Ölçeği (EK F)

Her ifadeyi okuduktan sonra karşısında bulunan kutucuklardan sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka **tek yanıt** veriniz ve kesinlikle **boş bırakmayınız**

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Sosyal ortamlarda diğer insanlara beceriksiz görünürüm.					
2	Bir grup içindeyken düşündüklerimi söylemeye çekinirim.					
3	Diğer insanlar benden daha zekiymiş gibi hissederim.					
4	Diğer insanlarla birlikteyken kendimi savunma konusunda iyi değilimdir.					
5	Diğer insanlarla etkileşime girmekten korkarım.					
6	Diğer insanlarla birlikteyken kendimi çekici hissetmem.					
7	Asla bir topluluk karşısında konuşma yapamam.					
8	Diğer insanlar sosyal ortamlarda benden daha rahattır.					
9	Diğer insanlar sosyal olarak benden daha yeteneklidir					
10	Ne yaparsam yapayım sosyal ortamlarda daima rahatsız olacağım.					
11	Sosyal ortamlarda konuşurken beynim bomboş gibi olur.					
12	Havadan sudan konuşmaları beceremiyorum.					
13	Diğer insanlar benimle beraberken sıkılırlar.					
14	Bir grupta konuşurken, insanların benim söylediklerimi aptalca bulacaklarını düşünürüm.					
15	Etkilendiğim birisiyle beraberken muhtemelen panik olur, kendimi utandıracak şeyler yaparım.					
16	Başkalarıyla birlikteyken nasıl davranacağımı bilemem.					
17	Sosyal ortamlarda bir şeyler yanlış gittiğinde sorunu düzeltemem.					
18	Diğer insanlarla birlikteyken onlar genellikle çok zeki olmadığımı düşünürler.					
19	Diğer insanlar güldüğünde sanki bana gülüyorlarmış gibi hissederim					
20	Ben gerginken insanlar kolaylıkla bunu fark edebilirler.					
21	Eğer bir konuşma sırasında sessizlik olursa, yanlış bir şeyler yaptığım hissine kapılırım.					

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (EK G)

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum
4. Oldukça katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylamasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim. (1) (2) (3) (4) (5)

15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım. (1) (2) (3) (4) (5)

16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim. (1) (2) (3) (4) (5)

17. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim. (1) (2) (3) (4) (5)

18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır. (1) (2) (3) (4) (5)

19. İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır. (1) (2) (3) (4) (5)

KAYNAKÇA

Ahmadi, M. ve Bagheri, M. (2014). Mediating role of cognitive distortions in the relationship of adolescents' body image with social anxiety. *International Journal of Behavioral Sciences, 7*(4), 321-329.

Aka, B. T. ve Gencoz, T. (2014). Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition and Regulation in Relation to Psychological Well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 159*, 529-533.

Akın, A. (2010). Self-Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*, 1-9.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.

American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Andrade, L., Walters, E. E., Gentil, V. ve Laurenti, R. (2002). Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of Sao Paulo, Brazil. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37*, 316–325.

Anlı, İ. ve Karslı, T. A. (2010). Perceived parenting style, depression and anxiety levels in a Turkish late-adolescent population, *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 724-727.

Antony, M. M. ve Rowa, K. (2008). *Advances in psychotherapy: Evidence-based practice.Social anxiety disorder*. Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers.

Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S.R. ve Swinson, R.P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy, 36*, 65 – 75.

Arch, J. J., Landy, L. N., Schneider, R. L., Koban, L. ve Andrews-Hanna, J. R. (2018). Self-compassion induction enhances recovery from social stressors: Comparing adults with social anxiety disorder and healthy controls. *Anxiety, Stress & Coping, 31*, 594–609.

Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., . . . Ende, J. (1999). The development of a short form of the embu: its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences, 27*, 613-628.

Baldwin, D.R., Mclntyre A. ve Hardaway, E. (2007). Perceived parenting styles on college students' optimism. *College Student Journal, 41*(3), 550–557.

Barber, B. K., Stolz, H. E. ve Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method: V. Assessing relevance across culture: Cross-national replications. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 70*(4), 58–72.

Başbuğ, S., Cesur, G. ve Durak Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development, 37*(4), 887–907.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology, 4*(1, Pt.2), 1–103.

Baumrind, D. ve Black, A. E. (1967). Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. *Child Development, 38*(2), 291–327.

Beatty, M. J., Heisel, A. D., Hall, A. E., Levine, T. R. ve La France, B. H. (2002). What can we learn from the study of twins about genetic and environmental influences on interpersonal affiliation, aggressiveness, and social anxiety?: A meta-analytic study. *Communication Monographs, 69*(1), 1–18.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian Book.

Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research, 6*(4), 276–284.

Beck, A. T. ve Emery, G. (2019). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler.* (V. Öztürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.

Beck, J. S. (2019). *Bilişsel Terapi Temelleri ve Ötesi.* (M. Şahin ve I. T. Cömert, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R. ve Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry, 64*(8), 903-912.

Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G. ve Wittchen, H. U. (2012). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta psychiatrica Scandinavica, 126*(6), 411–425.

Beidel, D. C. ve Turner, S. M. (2007). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorders* (2nd ed.). American Psychological Association.

Belsky, J. ve Park, S. Y. (2000). Exploring reciprocal parent and child effects in the case of child inhibition in US and Korean samples. *International Journal of Behavioural Development, 24*(3), 338 – 347.

Betts, J., Gullone, E. ve Allen, S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Jounal of Development Psychology, 27*(2), 473-485.

Bilge, F. ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2* (16), 23-30.

Bilgiz, Ş. (2018). *Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

BitaAjilchi, Kargarb, F. R. ve Ghoreishi, M. K. (2014). Relationship BetweentheParenting Stylesof Overstressed Motherswith their -Esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 82*, 496 – 501.

Blackie, R. A. ve Kocovski, N. L. (2018). Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. *Psychological Reports, 121*(4) 669–689.

Bloch, J. H., (2018)."Self-Compassion, Social Connectedness, and Interpersonal Competence". Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers.

Blyth, D. A. ve Foster-Clark, F. S. (1987). Gender differences in perceived intimacy with different members of adolescents' social networks. *Sex Roles: A Journal of Research, 17*(11-12), 689–718.

Bögels, S. M. ve Brechman-Toussaint, M. L. (2006). Family issues in child anxiety: Attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. *Clinical Psychology Review, 26*, 834–856.

Bögels, S. M. ve Perotti, E. C. (2011). Does Father Know Best? A Formal Model of the Paternal Influence on Childhood Social Anxiety. *Journal of child and family studies, 20*(2), 171–181.

Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy, 39*(3), 273–287.

Bögels, S. ve Phares, V. (2008). Fathers' role in the etiology, prevention and treatment of child anxiety: a review and new model. *Clinical psychology review, 28*(4), 539–558.

Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N. ve Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion? *Behaviour research and therapy, 43*(1), 131-141.

Clark, D. M. (2005). *A Cognitive Perspective on Social Phobia*. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), The essential handbook of social anxiety for clinicians (p. 193–218). John Wiley & Sons Ltd.

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier, *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.

Cox B. J., Fleet C. ve Stein M. B (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders, 82*, 227-234.

Cox, S. L. ve Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology, 67*(4), 231–240.

Çelik, Ç. B. ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review, 35*(3), 505–508.

Darling, N. (1999). Parenting style and its correlates. Champaign, IL: Clearing house on Elementary and Early Childhood Education.

Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin, 113,* 487-496

Davila, J. ve Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy, 33*(3), 427–446.

Deardorff, J., Hayward, C., Wilson, K., Bryson, S., Hammer, L. ve Agras, S. (2007). Puberty and gender interact to predict social anxiety in early adolescence. *Journal of Adolescent Health, 4*, 102-104.

DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal, 9*, 7.

Diguiseppe, R. ve Zee, C. (1986) A rational emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy, 4*, 22-37.

Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi, 39* (2-3-3), 79-86.

Dirik, G., Karancı, A.N. ve Yorulmaz, O. (2004). Yetişkinlerin çocukluk anıları ve sosyal kaygı. *XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı*, İstanbul.

Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A.N. (2014). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi, 25*.

Doğan, T.ve Totan, T. (2010). Sosyal fobide bilişsel süreçleri değerlendirmeye yönelik yeni bir ölçme aracı: Sosyal düşünceler ve inançlar ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(1), 504-520.

Domenech Rodríguez, M. M., Donovick, M. R. ve Crowley, S. L. (2009). Parenting styles in a cultural context: observations of "protective parenting" in first-generation Latinos. *Family process*, *48*(2), 195–210.

Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L. ve Guo, J. (2018). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of personality*, *86*(4), 619–630.

Eng, W., Heımberg, R. G., Coles, M. E., Schneier, F. R. ve Lıebowitz, M. R. (2000). An empirical approach to subtype identification in individuals with social phobia. *Psychological Medicine, 30*, 1345-1357.

Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selcuk Universitesi Sosyal Bilimler Enstitusu Dergisi, 17*, 225-240.

Fan, J. ve Zhang, L.-f. (2014). The role of perceived parenting styles in thinking styles. *Learning and Individual Differences, 32*, 204–211.

Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone, A., Paionni, A., Scarpato, A., Vigliaturo, D., Rosi, S., D'adamo, D., Bartolozzi, D., Cecchi, C. ve Abrardi, L. (2000). Epidemiology of social phobia: a clinical approach. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, *15*(1), 17–24.

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. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *43*(4), 257-265.

Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 105*, 84 – 93.

Gadeyne, E., Ghesquière, P. ve Onghena, P, (2004). Longitudinal relations between parenting and child adjustment in young children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 33(2),* 347-358.

Galambos, N. L., Barker, E. T. ve Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child Development, 74*(2), 578–594.

Ghazwani, J.Y., Khalil, S.N. ve Ahmed, R. A., (2016). Social anxiety disorder in Saudi adolescent boys: Prevalence, subtypes, and parenting style as a risk factor. *Journal of Family and Community Medicine,23*, 25-31.

Giaouzi, A. ve Giovazolias, T. (2015). Remembered parental rejection and social anxiety: The mediating role of partner acceptance-rejection. *Journal of Child and Family Studies, 24*(11), 3170–3179.

Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 7*, 174-189.

Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America, 24*, 723–751.

Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*, 97–112.

Ginsburg, G. S., La Greca, A. M. ve Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: relation with social and emotional functioning. *Journal of abnormal child psychology*, *26*(3), 175–185.

Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., Dawson, D. A., Smith, S., Saha, T. D. ve Huang, B. (2005). The Epidemiology of Social Anxiety Disorder in the United States: Results From the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *66*(11), 1351- 1361.

Greco, L. A. ve Morris, T. L. (2002). Paternal child-rearing style and child social anxiety: Investigation of child perceptions and actual father behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *24*, 259–267.

Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 150-158.

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2004). The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: Development and Psychometric Characteristics. *Psychological Reports*, *95*(1), 291–303.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An international journal*, *33*(4), 313-328.

Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research, 26*(3), 405–416.

Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and anxiety*, *10*(1), 28–32.

Harvey, A. G., Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2005). Learning History in Social Phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *33*, 257–271.

Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY, US: Guilford Press.

Heimberg, R. G., (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological Psychiatry, 51*(1), 101-108.

Hermanto, N. ve Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *The Journal of social psychology, 156*(5), 523–535.

Hesari, N. K. Z. ve Hejazi E. (2011). The Mediating role of self esteem in the relationship between the authoritative parenting style and aggression. *Procedia- Social and Behavioral Sciences, 30*, 1724 – 1730.

Hofmann, S. G., (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193-209.

Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2001). Parent-child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behaviour Research and Therapy, 39*(12), 1411-1427.

Hummel, R. M. ve Gross, A. M. (2001). Socially anxious children: An observational study of parent-child interaction. *Child and Family Behavior Therapy, 23*, 19–42.

Johnson, K.A., Johnson, J.E. ve Petzel, T. (1992). Social anxiety, depression, and distorted cognitions in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 11*, 181-195.

Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review, 34*(7), 1305-1308.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kapur, V. ve Rai, S. (2013). The experience of shame in social phobia. *Journal of Psychosocial Research, 8*(2), 299-311.

Karabacak, A. (2017). Examination of relationship between interpersonal cognitive distortions and psychological wellbeing among emerging adulthood individuals. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(2), 425-433.

Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E. ve Kurt, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile ile İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 516-533.

Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety. *Psychological Science, 17,* 120–128.

Kawamura, K. Y., Frost, R. O. ve Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences, 32*(2), 317–327.

Kelly, A.C., Carter, J.C., Zuroff, D.C. ve Borairi, S. (2013) Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation, *Psychotherapy Research, 23*(3), 252-264.

Kendall, P. C. (1985). Toward a cognitive-behavioral model of child psychopathology and a critique of related interventions. *Journal of Abnormal Child Psychology, 13*(3), 357–372.

Kendler, K. S., , Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992), "The genetic epidemiology of Phobias in Women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia", *Archives of General Psychiatry, 49,* 273-281.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry, 62*(6), 593–602.

Khaleque, A. ve Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43,* 784–800.

Kılıç, H. ve Sevim, S. (2005). Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 38* (2), 69-88.

Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M. ve Brähler, E. (2015). The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. *PloS one, 10*(10), e0136598.

Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G. ve Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry, 32*(2), 97–104.

Kuyumcu, B. ve Rohner, R. (2018). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology, 53,* 126–132.

Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J. ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology, 35,* 1268–1282.

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s.94–112). The Guilford Press.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887–904.

Lecrubier, Y., Wittchen, H., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A. ve Knapp, M. (2000). A European perspective on social anxiety disorder, *European Psychiatry, 15*(1), 5-16.

Leung, P. W. L. ve Poon, M. W. L. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42*(6), 755–765.

Li, H. ve Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review, 35*(9), 1468-1475.

Liebowitz, M. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22*, 141-173.

Majdandžić, M., de Vente, W. ve Bögels, S. (2010). Rearing histories of individuals with and without social anxiety who become first time parents. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 23*(3), 243–258.

McKinney, C. ve Renk, K. (2008). Differential Parenting Between Mothers and Fathers. *Journal of Family Issues, 29*, 806 - 827.

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.

Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(7), 866–871.

Mitchell, M. A. ve Schmidt, N. B. (2014) An Experimental Manipulation of Social Comparison in Social Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(3), 221-229

Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H. ve Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of sexual behavior, 42*(1), 81–91.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361–388.

Muris, P., Meesters, C., Merckelbach, H. ve Hulsenbeck, P. (2000). Worry in children is related to perceived parental rearing and attachment. *Behavior Research and Therapy, 38*, 487–497.

Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relation to perceived parental rearing parental rearing behaviours, big five personality factors and psychological symptoms. *Clincal Pychology and Psychotherapy, 13*, 405-413.

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.

Neff, K. D. (2003b). Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity, 2* (3), 223-250.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*, 211-214.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.

Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, *77*(1), 23–50.

Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human Development, 47*, 193-219.

Parmaksız, İ. (2019). Güvengenlik, öz-duyarlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,13*(19), 201-222.

Parvez, S. ve Irshad, E. (2013). Parenting style of socially anxious and non-anxious students. *FWU Journal of Social Sciences, 7*(1), 47-51.

Pepping, C., A., Davis, P., J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity, 14*(1), 104-117.

Perris, C., Jacobsson, L., Lindström, H., von Knorring, L. ve Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behavior. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 61*, 265-274.

Putwain, D. W., Connors, L. ve Symes, W. (2010). Do cognitive distortions mediate the test anxiety–examination performance relationship? *Educational Psychology, 30*(1), 11-26.

Qian, M. ve Xia, G. (2001). The Relationship of Parenting Style to Self-Reported Mental Health among two subcultures of Chinese. *Journal of Adolescence, 24*, 251-260.

Rana, S.A., Akhtar, S. ve Tahir, M.A. (2013). Parenting Styles and Social Anxiety among Adolescents. *New Horizons, 7*(2), 21–34.

Ranta, K., Laakkonen, E. ve Niemi, P. M. (2016). Patterns of metaperception in adolescents with social anxiety: Mind reading in the classroom. *Journal of Child and Family Studies, 25*(12), 3497–3510.

Rapee, R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, *17*, 47 –67.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741–756.

Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, *24*(7), 737–767.

Regier, D.A., Narrow, W.E., Kaelber, C.T. ve Schatzberg, A.F. (1998). Prevalence of anxiety disorders and their comorbidity with mood and addictive disorders. *The British Journal of Psychiatry, 173* (34), 24–28.

Rork, K. E. ve Morris, T. L. (2009). Influence of Parenting Factors on Childhood Social Anxiety: Direct Observation of Parental Warmth and Control. *Child ve Family Behavior Therapy, 31*(3), 220 – 235.

Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M. ve Nielsen, G. H. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy, 48*(3), 293–303.

Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Gitow, A., Street, L., Del Bene, D. ve Liebowitz, M. R. (1994). Functional impairment in social phobia. *The Journal of Clinical Psychiatry, 55*(8), 322–331.

Shear, M. K., Feske, U. ve Greeno, C. (2000). Gender differences in anxiety disorders. *Gender and its Effects on Psychopathology*, 151–165.

Sohrabi Fard, M. M, Samadi Fard, A., Naseri Nia, S. ve Rashidi, F. (2019). The intervention on cognitive distortion and self-critical of the unmarried girls: The effectiveness of efficiency of the training of compassionate mind skills. *Fpcej, 5*(1), 17-42.

Sonntag, H., Wittchen, H. U., Höfler, M., Kessler, R. C. ve Stein, M. B. (2000). Are social fears and DSM-IV social anxiety disorder associated with smoking and nicotine dependence in adolescents and young adults? *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists*, *15*(1), 67–74.

Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, *93*, 1059-1069.

Spera, C. (2005). A Review of the Relationship Among Parenting Practices, Parenting Styles, and Adolescent School Achievement. *Educational Psychology Review, 17*(2), 125-146.

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,* 543-551.

Spokas, M., Luterek, J. A. ve Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional inhibition: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40,* 283–291.

Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence, 76,* 120–128.

Stephens, M. A. (2009). *Gender Differences in Parenting Styles and Effects on the Parent-Child Relationship*. Honor Thesis. Texas State University-San Marcos, USA.

Stevenson, J., Mattiske, J. K. ve Nixon, R. (2019). The effect of a brief online self-compassion versus cognitive restructuring intervention on trait social anxiety. *Behaviour research and therapy, 123,* 103492.

Stoeber, J., Lalova, A.V. ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 154.*

Stopa, L. ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 31*(3), 255–267.

Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy, 38,* 273–283.

Sümer, N., Aktürk, E., G. ve Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları,13*(25), 42-59.

Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü. *Ege Eğitim Dergisi, 18*(2), 887-913.

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L. ve Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect, 35*(10), 887-898.

Thomas, G., ve Fletcher, G.J.O. (2003). Mind–Reading accuracy in intimate relationships: Assessing the roles of the relationship, the target and judge. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(6), 1079-1094.

Tsui, T.Y.L., Lahat, A. ve Schmidt, L.A. (2017). Linking Temperamental Shyness and Social Anxiety in Childhood and Adolescence: Moderating Influences of Sex and Age. *Child Psychiatry and Human Development, 48*(5), 778–785.

Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, R. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(3), 209–223.

Turner, A. P., Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (2001). Exploring the link between parental acceptance and young adult adjustment. *Cognitive Therapy and Research, 25*(2), 185–199.

Turner, S. M., Johnson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N.A. ve Lydiard, R. B. (2003). The social thoughts and beliefs scale: a new inventory for assessing cognitions in social phobia. *Psychological Assessment, 15*(3), 384–391.

Türk, F., Duy, B., Hamamcı, Z. ve Altınok, A. (2017). The Mediating Role of Irrational Beliefs between Parenting Style, Interpersonal Style and Conflict Tendency. *International Online Journal of Educational Sciences, 9*(2), 420- 438.

Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: Eplison Yayınevi.

Uji, M., Sakamoto, A., Adachi, K. ve Kitamura, T. (2014). The impact of authoritative, authoritarian and permissive parenting styles on children's later mental health in Japan: Focusing on parent and child gender. *Journal of Child and Family Studies, 23*(2), 293-302.

Van der Bruggen, C. O., Stams, G. J. J. M. ve Bögels, S. M. (2008). The relation between child and parent anxiety and parental control: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49*, 1257–1269.

Van Zalk, N., Tillfors, M. ve Trost, K. (2018). Mothers' and Fathers' Worry and Over-Control: One Step Closer to Understanding Early Adolescent Social Anxiety. *Child psychiatry and human development*, *49*(6), 917–927.

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. ve Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry: Official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, *27*(1), 4–9.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping, 25*, 543–558.

West, A. E. ve Newman, D. L. (2007), "Childhood behavioral inhibition and the experience of social anxiety in American Indian adolescents", *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(3), 197-206.

Wittchen, H. U. ve Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 108*(Suppl417), 4–18.

Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J. N. V. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behavior in adolescents. *Personality and Individual Differences, 34*(3), 521–532.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness, 10*(6), 1136-1152.

Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne Baba Tutumları ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının Gelişimine Etkisi. *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi, 4*(6), 131-157.

Yılmaz, S. (2018). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Günlük Hayattaki Yansımaları: Çorum/Alaca Örneği. *İmgelem, 2*(2), 59-79.

Yonkers, K. A., Dyck, I. R. ve Keller, M. B. (2001). An eight-year longitudinal comparison of clinical course and characteristics of social phobia among men and women. *Psychiatric Services, 52*(5), 637–643.

Yousaf, S. (2015). The relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of Education and Practice, 6*(1), 140–142.