

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KİŞİLERARASI ŞEMA, KİŞİLERARASI TARZ VE
DUYGU İFADE ETME AÇISINDAN SOSYAL
KAYGININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia YILMAZ

İstanbul
Ekim-2020

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**KİŞİLERARASI ŞEMA, KİŞİLERARASI TARZ VE DUYGU
İFADE ETME AÇISINDAN SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia YILMAZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Ekim-2020

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz Ve Duygu İfade Etme Açısından Sosyal Kaygının İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Rabia YILMAZ

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezimin her aşamasında bana yardımcı olan ve yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca benden desteklerini esirgemeyen başta annem ve babam olmak üzere kıymetli arkadaşlarım Merve MATKARİMOV, Nisa REİS, Fatma CANATAR ve Banu Betül TANIŞ'a gönülden teşekkür ediyorum.

Rabia YILMAZ
İstanbul-2020



ÖZET

KİŞİLERARASI ŞEMA, KİŞİLERARASI TARZ VE DUYGU İFADE ETME AÇISINDAN SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ

Rabia YILMAZ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Ekim-2020, 125 sayfa

Bu araştırmada, sosyal kaygı ile kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arasındaki 363 birey oluşturmaktadır. Araştırmada bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, kişilerarası şemaları, kişilerarası tarzları ve duygu ifade etme düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu amaçla Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kişilerarası Şemalar Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca bir demografik bilgi formu hazırlanarak yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi konularda katılımcılardan bilgi alınmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, düşük bireylere göre kişilerarası tarzlarının daha olumsuz olduğu, kişilerarası şemalarının daha az işlevsel olduğu ve kişilerarası durumlarda beklenen tepkileri daha az istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ancak duygu ifade etme açısından gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında kişilerarası tarzın ve kişilerarası şemaların alt boyutları olan anne pasiflik, baba pasiflik, arkadaş pasiflik, arkadaş baskınlık, arkadaş düşmanlık boyutlarının sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde olumsuz kişilerarası tarzların ve işlevsel olmayan kişilerarası şemaların sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF SOCIAL ANXIETY IN RESPECT TO INTERPERSONAL SCHEMA, INTERPERSONAL STYLE AND EMOTION EXPRESSION

Rabia YILMAZ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Volkan KOÇ

October-2020, 125 Pages

In this study, the relationship between social anxiety and interpersonal schema, interpersonal style and emotion expression were investigated. The sample of the study consists of 363 individuals between the ages of 18-65. In the study, individuals' social anxiety levels, interpersonal schemas, interpersonal styles and emotion expression levels were evaluated. For this purpose, Liebowitz Social Anxiety Scale, Interpersonal Schemas Scale, Interpersonal Style Scale and Berkeley Emotional Expression Scale were used. In addition, a demographic information form was prepared to obtain information on issues such as age, gender, education level. The results revealed that individuals with high social anxiety have more negative interpersonal styles, their interpersonal schemas are less functional, and they find the expected reactions in interpersonal situations less desirable than individuals with low levels of social anxiety. However, no statistical significant difference was found between the groups in terms of expressing emotion. Regression analysis results revealed that interpersonal style and mother-submissive, father-submissive, friend-submissive, friend-dominance, and friend-hostile dimensions, which are sub-dimensions of interpersonal schemas, predict social anxiety. When the findings are evaluated in general, it can be said that negative interpersonal styles and dysfunctional interpersonal schemas are associated with social anxiety symptoms. The results have been discussed.

Key Words: Social Anxiety, Interpersonal Schema, Interpersonal Style, Emotion Expression

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2.Araştırmanın Önemi.....	2

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI, KİŞİLERARASI ŞEMA, KİŞİLERARASI TARZ VE DUYGU İFADE ETME	3
2.1. Sosyal Kaygı	3
2.1.1. Sosyal Kaygının Yaygınlığı	4
2.1.2. Sosyal Kaygının Tanı Kriterleri	5
2.1.3. Sosyal Kaygının Genel Özellikleri	6
2.1.4. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı	9
2.2. Kişilerarası Tarz.....	11
2.3. Kişilerarası Şemalar	12

2.3.1. Kişilerarası Yaklaşım.....	12
2.3.2. Benlik Şeması	15
2.3.3. Safran'ın Kişilerarası Şema Yaklaşımı	17
2.3.4. Bilişsel-Kişilerarası Döngü.....	20
2.3.5. Kişilerarası Tamamlayıcılık İlkesi	21
2.4. Duygu İfade Etme	26
2.5. Konuyla İlgili Çalışmalar	28
2.5.1. Kişilerarası Şema İle İlgili Çalışmalar	28
2.5.2. Kişilerarası Tarz İle İlgili Çalışmalar.....	32
2.5.3. Duygu İfade Etme İle İlgili Çalışmalar.....	33
2.5.4. Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı.....	36
2.6. Araştırma Soruları	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Örneklem.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	42
3.3.3. Kişilerarası Şema Ölçeği.....	43
3.3.4. Kişilerarası Tarz Ölçeği	45
3.3.5. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği.....	46
3.4. İşlem.....	47
3.5. Verilerin Analizi.....	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI..... 48

- 4.1. Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi 48
- 4.2. Sosyal Kaygı Değişkeninin Eğitim Durumu ve Yaşa Göre Değerlendirilmesi .. 50
- 4.3. Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı Değişkenlerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Değerlendirilmesi..... 52
- 4.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 55
- 4.5. Sosyal Kaygıyı Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi 57

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME 61

- 5.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi 61
- 5.2. Sosyal Kaygı Değişkeninin Eğitim Durumu ve Yaşa Göre Değerlendirilmesi .. 63
- 5.3. Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz, Kişilerarası Şema ve Duygu İfade Etme Değişkenlerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Değerlendirilmesi..... 64
- 5.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 68
- 5.5. Sosyal Kaygıyı Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi 73
- 5.6. Sonuç.....76

KAYNAKÇA.....79

EKLER.....95

- EK 1: Demografik Bilgi Formu 95
- EK 2: Kişilerarası Şema Ölçeği 96
- EK 3: Kişilerarası Tarz Ölçeği..... 109
- EK 4: Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği 111
- EK 5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği 113

ÖZGEÇMİŞ..... 114

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Demografik Değişkenlerin Dağılımları	41
Tablo 4.1.1: Kişilerarası Tarz, Sosyal Kaygı ve Duygu İfadesi Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 4.1.2: Anne, Baba ve Arkadaştan Gelen Tepkilerin İstenirlik Puanı Ortalamalarının ve Kişilerarası Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 4.2.1: Sosyal Kaygının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.2.2: Sosyal Kaygının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.3.1: Kişilerarası Tarz ve Alt Boyutlarının, Sosyal Kaygı ve Alt Boyutlarının ve Duygu İfadesinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 4.3.2: Anne, Baba ve Arkadaştan Gelen Tepkilerin İstenirlik Puanı Ortalamalarının ve Kişilerarası Şemaların Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 4.4.1: Kişilerarası Durumlarda Kontrol Boyutunda Beklenen Tepkiler ile Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki	55
Tablo 4.4.2: Kişilerarası Durumlarda Birlikte Olma Boyutunda Beklenen Tepkiler ile Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki	56
Tablo 4.4.3: Kişilerarası Durumlarda Beklenen Tepkilerin İstenirliği İle Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz Ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 4.4.4: Kişilerarası Tarz ile Sosyal kaygı ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki..	57
Tablo 4.5.1: Kişilerarası Şemaların ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü	58
Tablo 4.5.2: Anneden Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü.....	59
Tablo 4.5.3: Babadan Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü.....	59
Tablo 4.5.4: Arkadaştan Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü.....	60

ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil	2.3.5.1:	Carson'un	kişilerarası	döngüsel	modeli	23
Şekil	2.3.5.2:	Kiesler'in	kişilerarası	döngüsel	modeli	24
Şekil	2.3.5.3:	Kiesler'in	kişilerarası	döngüsel	modeline göre tamamlamama ilkesi	25
Şekil	2.3.5.4:	Kiesler'in	kişilerarası	döngüsel	modeline göre tamamlama karşıtı ilkesi	26

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktaran
BDİÖ	: Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
KŞÖ	: Kişilerarası Şema Ölçeği
KTÖ	: Kişilerarası Tarz Ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciences)
ve ark.	: ve arkadaşları

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mevcut tez çalışmasında sosyal kaygı ile kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal kaygı toplumda yaygın bir biçimde görülen ve işlevsellikte önemli bozulmalara yol açan bir kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşadıkları, sosyal ilişkilerine dair olumsuz tutumlara sahip oldukları ve yakın ilişkilerinde duygularını ifade etmekten kaçındıkları bilinmektedir. Psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin, kişilerarası ilişkilerinin doğasına dair çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmekle birlikte sosyal kaygısı olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ne tür davranışlar sergiledikleri ve diğerlerinden ne tür tepkiler bekledikleri konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu tez çalışması ile sosyal kaygı ile ilişkili literatüre, kişilerarası yaklaşım ve duygu ifade etme bağlamında katkı sağlanması hedeflenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Sosyal kaygı; toplumda yaygın bir biçimde görülen, sosyal ilişkilerde ve işlevsellikte bozulmalara yol açan ve eş tanı oranı yüksek olan bir psikolojik rahatsızlıktır (Aderka ve ark., 2012: 398). Erken başlangıçlı bir rahatsızlık olduğu için özellikle gençler arasında görülme sıklığı daha yüksektir (Fehm, Pelissolo, Furmark ve Wittchen, 2005: 460). Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ilişki kurmada, sürdürmede zorluk yaşadığı ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıkları bilinmektedir. Sosyal ortamlarda etkileşimden kaçınma, sosyal ilişkileri ile ilgili olumsuz tutuma sahip olma, eleştirilmekten korkma gibi özellikler bireylerin sosyal hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Hirsch ve Clark, 2004: 799; Fahlen, 1996: 230). Sosyal kaygıya yaygın kaygı bozukluğu, agorafobi, depresyon, intihar girişimi, madde ve/veya alkol kötüye kullanımı gibi önemli zihinsel sağlık problemleri eşlik edebilmektedir (Ohayon ve Schatzberg, 2010: 241; Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman, 1992: 285). Kişilerarası ilişkilerin genel temsilleri olarak tanımlanan

kişilerarası şemaların (Safran, 1990a: 89); kişilerarası tarzın ve duygu ifade etmenin önemli bir belirleyicisi olduğu, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme becerisini şekillendirebileceği ve bunun sonucunda bu alanlardaki problemlerin sosyal kaygı ile sonuçlanabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut literatürdeki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal ilişkilerde önemli role sahip olan kişilerarası şemaların, kişilerarası tarzın ve duygu ifade etme becerisinin sosyal kaygıyı açıklamadaki rolü hakkında sınırlı sayıda bilginin bulunduğu göze çarpmaktadır.

Sosyal kaygı doğası gereği kişilerarası etkileşimlerle yakından bağlantılı bir psikolojik durumdur. Dolayısıyla sosyal kaygının anlaşılması için sosyal kaygıya kişilerarası bağlamda yaklaşılması önem arz etmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmanın amacı; sosyal kaygıyı, kişilerarası bağlamda erken dönemde gelişen kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme açısından incelemek ve bu değişkenlerle bütüncül bir şekilde açıklamaya çalışmaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Sosyal kaygının toplumdaki yaygınlığı ve hem bireyde hem de toplumda yol açtığı olumsuzluklar göz önünde bulundurulduğunda sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmaların önemi artmaktadır (Aderka ve ark., 2012: 398; Fehm ve ark., 2005: 460). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin sadece 5'te biri tedavi için başvurmaktadır, dolayısıyla bozukluk ortaya çıkmadan gerçekleştirilecek koruyucu ve önleyici çalışmalara ağırlık vermenin önemi görülmektedir. Mevcut çalışmanın sonuçları önleyici çalışmalar için yol gösterici olabilir. Eğer mevcut değişkenler sosyal kaygıyı yorduyorsa, bozukluk gelişmeden bireylerin kişilerarası iletişim tarzını ve duygu ifade etme becerisini geliştirmek önleyici bir görev görebilir. Ülkemizde sosyal kaygıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kişilerarası ilişki ve duygu ifade etme yönüyle sosyal kaygıyı inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Mevcut araştırmaya özgün değer katan husus sosyal kaygıyı açıklamada ve tedavi etmede kişilerarası ilişkilerin ve duygu ifade etme düzeyinin yordayıcı rolünün incelenmesidir. Sosyal kaygıyı kişilerarası şemalar, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme perspektifinden incelemenin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI, KİŞİLERARASI ŞEMA, KİŞİLERARASI TARZ VE DUYGU İFADE ETME

2.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı; sosyal durumlarda rahatsızlık, sıkıntı, korku, kaygı yaşama, sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile karakterize olan bir psikolojik rahatsızlıktır (Watson ve Friend, 1969: 448). Ergenlik döneminde başlayan ve oldukça kalıcı bir bozukluk olan sosyal kaygının, bireylerin yaşam kalitelerini ve işlevselliklerini azalttığı ve iş, aile ve sosyal hayatlarında önemli bozulmalara sebep olduğu bilinmektedir. Ayrıca sosyal kaygılarına duygudurum bozukluğu eşlik eden bireylerin ise bu alanlarda daha çok bozulma yaşadıkları da görülmektedir (Aderka ve ark., 2012: 398; Barrera ve Norton, 2009: 1089; Fehm ve ark., 2005: 460). Bu durumla ilişkili olarak sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin birçoğuna yaşamları boyunca en az bir psikolojik rahatsızlık eşlik etmektedir (Chartier, Walker ve Stein, 2003: 731; Koyuncu ve ark., 2014: 368). Depresyon, kaygı bozuklukları, alkol ve madde kötüye kullanımı sosyal kaygıya eşlik eden rahatsızlıklar arasındadır ve yüksek intihar riskinin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Fehm ve ark., 2005: 460; Ohayon ve Schatzberg, 2010: 241; Olfson, 2000: 525; Schneier ve ark., 1992: 285).

Yaşadıkları sıkıntılardan dolayı sosyal kaygısı olan bireyler, sosyal ortamlardan ve performans göstermeleri gereken durumlardan uzak durarak kaçınma davranışı sergilemektedir (Cain, Pincus ve Grosse Holtford, 2010: 514). Ancak sosyal ortamlardan kaçınma davranışı, sosyal kaygının devam etmesine sebep oluyor gibi görünmektedir (Hirsch ve Clark, 2004: 799). Sosyal kaygısı olan bireyler, kişilerarası ilişkilerinde karşılarındaki bireylerle iletişim kurmak yerine uzaklara bakma, konuşmama, sessiz kalma, hareket etmeme gibi kaçınma davranışları sergilemektedir. Sosyal durumlarda ortaya çıkan yüzün kızarması ve ellerin titremesi belirtileri, sosyal kaygı bozukluğunda daha erken ve belirgin olarak ortaya çıkan bir belirti olarak görülmektedir. Bu belirtiler daha çok bireyin izlendiğini ve ilginin üzerinde olduğunu

hissettiği sosyal ortamlarda ortaya çıkmaktadır (Fahlen, 1996: 230). Bu durumla ilişkili olarak bireylerde performans kaygısına sebep olan durumlardan bazıları umumi yerlerde yemek yemek, yazı yazmak veya tuvaleti kullanmak olabilmektedir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004 :770).

2.1.1. Sosyal Kaygının Yaygınlığı

Sosyal kaygı bozukluğunun cinsiyetler arasındaki yaygınlığı incelendiğinde kadınlarda daha yaygın olduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi (Turk ve ark., 1998: 219; Asher ve Aderka, 2018: 1739; Fehm ve ark., 2005: 453; Furmark, 2002: 91), cinsiyetler arasında bir fark bulunmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Caballo, Salazar, Irurtia, Arias ve Hofmann, 2014: 39; Iancu ve ark., 2006: 404); ayrıca erkeklerde kadınlara göre daha şiddetli belirtiler görülebilmektedir (Bezerra De Menezes, Fontenelle ve Versiani, 2008: 154).

Sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı ülkeden ülkeye değişmekte olup, yaygınlık oranlarının %0,4 ile %12,1 (Çakın Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2010: 5), Batı toplumlarında %7 ile %13 (Furmark, 2002: 86), ülkemizde ise üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar sonucunda %9 ve %20 arasında değiştiği bulunmuştur (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000: 207; Gültekin ve Dereboy, 2011: 153). Sosyal kaygının yaygınlığı ile ilgili farklı ülkelerde yapılan araştırmalar incelendiğinde birçok farklı sonuç elde edildiği görülmektedir. İsveç'te 12-14 yaş grubu öğrencilerle yapılan bir çalışmada sosyal kaygının kız öğrencilerdeki yaygınlığı %6,6, erkek öğrencilerdeki yaygınlığı ise %1,8 olarak bulunmuştur (Gren-Landell ve ark., 2009: 1). İtalya'da yapılan bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun hayat boyu yaygınlığının toplumda %3,1 (erkeklerde %1,9, kadınlarda %4) olduğu belirtilmektedir (Faravelli ve ark., 2000: 21). Avrupa ülkelerinde sosyal kaygının toplumdaki yaşam boyu yaygınlığı %4,4 ile %6,6 arasında değişmekte, bir yıllık yaygınlığı ise %2-3 olarak belirtilmektedir (Ohayon ve Schatzberg, 2010: 241; Fehm ve ark., 2005: 460). Almanya'da 14-24 yaş arasındaki bireylerle yapılan bir çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %9,5, erkeklerde %4,9 olarak bulunmuştur (Wittchen, Stein ve Kessler, 1999: 309). Amerika Birleşik Devletleri'nde yetişkinlerle yapılan bir çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %5,7, erkeklerde %4,2 olarak bulunmuştur (Xu ve ark., 2012:

16). Nijeryalı üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada sosyal kaygının öğrenciler arasındaki yaygınlık oranı %20 olarak bulunmuştur (Uzonwanne, 2014: 36).

2.1.2. Sosyal Kaygının Tanı Kriterleri

Sosyal kaygı bozukluğu, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından “*Sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda veya tanımadık insanlar önünde çıkan belirgin ve inatçı korku*” olarak tanımlanmaktadır. DSM-5 sosyal kaygı bozukluğu tanı kriterleri şöyledir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 116-117):

- A- Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır. Not: Çocuklarda kaygı, yaşlılarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.
- B- Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C- Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.
- D- Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- E- Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal durumda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.
- F- Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
- G- Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.

H- Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

İ- Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

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

Dünya Sağlık Örgütü (2004) ise ICD 10'da sosyal kaygı bozukluğunu: *“Başkaları tarafından incelenme korkusu, sosyal durumlardan kaçınmaya neden olmaktadır. Daha yayılmış sosyal fobiler genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir. Hastalar kızarma, ellerin titremesi, bulantı ya da idrar kaçırma şikâyetleriyle gelebilir ve bazen kaygılarının ikincil göstergesi olan bu sorunlardan birinin asıl problemleri olduğundan emin olabilirler. Belirtiler panik ataklara neden olabilir.”* şeklinde tanımlamaktadır.

2.1.3. Sosyal Kaygının Genel Özellikleri

Sosyal kaygısı olan bireylerin şemaları, onları kusurlu ya da sosyal beklentileri karşılayacak becerilerden yoksun olarak tanımlamaktadır. Sosyal durumlar, bireyler tarafından zayıflıklarını ya da savunmasızlıklarını belli edebilecekleri riskli ortamlar olarak yorumlanır (Hope, Rapee, Heimberg ve Dombeck, 1990: 177). Bu doğrultuda sosyal kaygı ile sosyal beceriler arasında negatif bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Smári, Bjarnadóttir ve Bragadóttir, 1998: 149). Benzer şekilde başlarına gelmesinden korktukları birkaç sosyal durumla gün içerisinde karşılaşan bireyler, beklediklerinin aksine çevrelerindeki bireylerden nadiren olumsuz geribildirim almaktadır. Ancak bu duruma rağmen olumsuz geribildirim alacaklarına dair korkuları devam etmektedir. Bunun sebebi sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal bilgileri değerlendirirken olumsuz düşünme tarzına sahip olmaları olabilir (Hirsch ve Clark, 2004: 799).

Fahlen (1996: 231) kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olan durumlardan sonraki ruminasyonun, başa çıkmakta güçlük çekilen sosyal yaşantıları anı olarak kodlama işlevine sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu anılar doğrultusunda bireyler, gelecekteki benzer yaşantılardan korktuklarını ifade etmektedir. Bu durumla bağlantılı olarak sosyal kaygısı olan bireylerin, beklenti kaygısı yaşadıklarında zihinlerinde birçok farklı senaryo oluşturdukları ve bu senaryoların sosyal ortamdaki performanslarını etkileyebilecek olası olumsuz durumlardan nasıl kaçabilecekleri veya riskleri nasıl en aza indirebilecekleri gibi tasarımlardan oluştuğunu belirtmektedir. Örneğin sosyal kaygısı nedeniyle sunum yapmaktan korkan bir birey, sunum yapma görevini çalışma ekibindeki genç üyelere pratik yapmaları bahanesiyle vererek kendisinde yüksek düzeyde kaygı yaratan durumdan kaçınma davranışında bulunabilir.

Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ortamlara girdiklerinde ciddi bir kaygı yaşamaları, sosyal ortama girmeden önce olabilecekleri detaylı bir şekilde zihinlerinde tasarımlarına sebep olmaktadır. Katılacakları sosyal etkinlik hakkında düşünmeye başladıklarında bireylerin kaygı düzeyleri artmakta, daha önceki olumsuz deneyimleri akıllarına gelmekte ve bu etkinlikte de kötü bir performans göstereceklerini ve çevre tarafından reddedileceklerini düşünmeye başladıkları görülmektedir. Bu ruminatif düşünme tarzı fobik kaçınmaya sebep olabilmektedir. Tüm bu süreç yaşanmasa bile sosyal kaygısı olan birey etkinliğe katıldığında kendisinin hata yapmasını beklemekte, çevresi tarafından kabul görüyor olsa bile kendisine odaklanarak bunu fark etmesi oldukça güç olmaktadır (Clark, 2001: 411).

Sosyal ortamlarda ortaya çıkan kaygı, uyarılma belirtileri ile ilişkilendirilmektedir. Bireylerin özellikle başkaları tarafından görülebildiğini düşündükleri terleme, yüzün kızarması, titreme, zihinsel boşluk gibi bedensel ve bilişsel kaygı belirtileri için endişe duydukları ve bu durumdan korktukları düşünülmektedir. Bireylere göre bu belirtiler, hayal ettikleri sosyal performansı gerçekleştirmelerini engelleyecek nitelikte belirtilerdir. Uyarılma belirtilerine verilen önemden dolayı bireyler devamlı olarak bu belirtilere karşı tetikte olurlar. Tetikte olma durumunun ise somatik ve bilişsel kaygı belirtilerinin etkisini artırdığı düşünülmektedir (Clark, 2001: 410; Hofmann ve ark., 2004 :778).

Sosyal kaygısı olan bireyler, korku ve kaygı yaşadıkları bir durumda çok sayıda farklı güvenlik arayışı davranışı ortaya koyabilmektedir. Bu davranışlara konuşmaya

başlamadan önce söyleyeceklerini tekrar etme, kısa konuşma, kendini izleme, göz temasından kaçınma, kendisi hakkında konuşmama davranışları örnek verilebilir. Ancak korku ve kaygı düzeylerini azaltmak için başvurdukları bu davranışlar tam tersi bir etki yaratarak başka kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Örneğin, terlediğinin anlaşılmasından korkan bir bireyin bu durumunu gizlemek için üzerine bir ceket giymesi veya kollarını kavuşturması daha fazla terlemeye neden olabilir. Bireylerin ortaya koyduğu güvenlik arayışı davranışları başkalarının dikkatini ve tepkisini çekmelerine sebep olduğu gibi çoğu güvenlik arayışı davranışı bireylerin kendilerine verdikleri dikkati de artırmaktadır. Son olarak bazı güvenlik arayışı davranışları, diğerlerini sosyal kaygısı olan bireylerin korkularını doğrulayacak şekilde etkiler. Diğer bireyler, sosyal kaygısı olan bireylerin güvenlik arayışı davranışlarını soğuk ve samimiyezsiz olarak değerlendirebilmektedir (Clark, 1999: 7-8; Clark, 2001: 415-416).

Bu duruma benzer bir şekilde güvenlik arayışı davranışının kişilerarası sonuçlarını araştıran Alden ve Bieling (1998: 63), bu davranışların kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilediğini ve birey ile diğerleri arasında olumsuz bir döngüye yol açtığını belirtmektedir. Bireylerin sosyal ilişkilerinde reddedilmekten kendilerini korumak için ortaya koyduğu güvenlik davranışları aslında başlarına gelmesinden korktukları şeyin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre bu davranışları sergileyen sosyal kaygılı bireylerin partnerleri ilerleyen zamanlarda bu kişilerle görüşmeyi tercih etmeyeceklerini belirtmiştir. Bu durum, sosyal kaygısı olan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz görüşlerini ve gelecekteki sosyal olaylarla ilgili olumsuz tahminlerini güçlendirmesi görüşünü destekliyor gibi görünmektedir.

Sosyal kaygısı olan bireylerin terapi süreçlerinde dikkat edilmesi gereken noktalarla ilgili yapılan bir araştırmada, sosyal kaygı belirtilerinin güvenlik arayışı davranışlarını artırdığı ve bu davranışların var olan depresif belirtileri daha da artırdığı belirtilmektedir. Klinik ortamda depresyonun sosyal kaygıya sıklıkla eşlik ettiği bilinmekle birlikte güvenlik arayışı davranışlarının sosyal kaygısı olan bireylerin terapisinde çalışılmasının, bireylerin depresyon belirtisi geliştirme risklerini azaltabileceği düşünülmektedir (Grant ve ark., 2013: 471). Ayrıca psikolojik sorunları olduğunu bildiren bireylerin, yakın ilişkilerinde bozulmalar yaşamalarının sosyal hayatlarında önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Davilla ve Beck, 2002: 428). Dolayısıyla sosyal kaygısı olan bireylerin psikoterapi sürecinde sosyal korkuların ve

kişilerarası ilişkilerin hedeflenmesinin sosyal kaygının tedavisinde özellikle önemli olduğu belirtmektedir (Cain ve ark., 2010: 523).

Acartürk ve arkadaşları (2009: 426) yaptıkları çalışmada sosyal kaygısı olan bireylerin normal bireylere oranla sağlık hizmetlerine çeşitli sebeplerle daha çok başvurduklarını ve dolayısıyla ekonomik açıdan maliyetlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal kaygının tedavisinde karşılaşılan engeller üzerine bir araştırma yapan Olfson (2000: 525); sosyal kaygısı olan katılımcıların tedavi için nereye başvuracaklarını bilmemelerini, belirtileriyle başa çıkabileceklerini düşünmelerini, başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşüneceğini düşündüklerini ve maddi açıdan yetersiz olmalarını tedavide karşılaşılan engeller olarak nitelendirmektedir.

2.1.4. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı

Bilişsel modele göre sosyal kaygının temeli, bireyin kendine dair olumlu izlenimi başkalarına iletmek için güçlü bir arzu duyması ve bunu gerçekleştirebilme yeteneği konusunda belirgin bir güvensizlik yaşamasıdır. Doğuştan gelen davranışsal eğilimlerle etkileşimde bulunan önceki deneyimlerin bir sonucu olarak sosyal kaygısı olan bireyler; kendileri ve sosyal dünyaları hakkında, sosyal durumlarda tehlikede olduklarına inanmaya eğilimli hale geldikleri birtakım varsayımlar geliştirmektedir. Sosyal durumlarda tehlike içinde olduklarında uygun olmayan biçimlerde tepki vereceklerini ve bunun sonucunda reddedileceklerini, statü ve değer kaybedeceklerini düşünmektedirler. Dolayısıyla bireyler kendilerini böyle bir durumda hissettiklerinde kaygı otomatik olarak devreye girmekte ve bilişsel, bedensel, duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşmaktadır (Clark ve Wells, 1995: 69-70). Bu bağlamda sosyal durumlarda algılanan tehdit ipuçlarına hem dikkat edilmesi hem de dikkat edilmemesi kaygı bozukluklarının korunmasına ve sürdürülmesine sebep olabilmektedir (Clark, 1999: 9).

Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal durumlarda yaşadıkları süreçlerle ilgili olarak Hirsch ve Clark (2004: 800), bireylerin bilgi işleme süreçlerini değerlendirirken altı özelliğe değinmektedir:

“Sosyal kaygısı olan bireyler (1) gelecekteki sosyal olaylar hakkında aşırı olumsuz tahminlerde bulunmak; (2) devam eden sosyal olayları aşırı derecede olumsuz yorumlamak; (3) geçmişte yaşanan sosyal olaylarla ilgili olumsuz

bilgileri seçici olarak almak; (4) kendi sosyal performanslarına dair bozulmuş algılara sahip olmak; (5) sosyal ipuçlarını daha az fark etmek ve değerlendirmek ve (6) sosyal ipuçları içerisinde, olumsuz bir şekilde yorumlanabilecek bilgilere odaklanma eğilimindedir.”

Sosyal kaygısı olan bireylerin olmayan bireylere göre sosyal etkileşimlerine dair daha az bilgi hatırladıkları, hatırladıkları bilgilerde daha çok hata yaptıkları ve dikkatlerinin daha kendilerine yönelik olduğu belirtilmektedir. Sosyal etkileşimlerde dikkatlerinin kendilerinde olması, bireylerin bilgileri doğru hatırlayamamasına sebep olmaktadır. Bilişsel modelle uyumlu olarak kendi odaklı düşünme davranışı, sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal bilgileri işleme becerilerine zarar veriyor gibi görünmektedir (Hope, Heimberg ve Klein, 1990: 185). Ayrıca Davison ve Zighelboim (1987: 248) sosyal kaygı hastaları üzerine yaptığı çalışmada, sosyal açıdan stresli ortamda bulunan hastaların sosyal açıdan stresli olmayan ortamda bulunan hastalara göre daha çok irrasyonel düşünceler geliştirdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Sosyal kaygı ile karakterize olan diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmak (Clark, 1999: 6), olumsuz benlik algısı ile ilişkilendirilmektedir. Christensen, Stein ve Means-Christensen'e (2003: 1368) göre, bireyler kendilerini de olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmekte ve diğerlerinin de kendilerini aynı şekilde değerlendirdiğini düşünmektedirler. Bireyler diğer bireyleri de olumsuz değerlendirme eğilimindedir ancak kendilerini, diğer bireylere göre daha çok olumsuz değerlendirmektedirler. Bu düşünce tarzı sosyal kaygısı olan bireylerin yorumlama yanlılığını ortaya koymaktadır. Bireylerin diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirildiklerine dair inançları etkileşim halinde oldukları bireylerin gerçek görüşlerini yansıtmamakta ve kendi olumsuz benlik izlenimlerinin bir göstergesi olarak yorumlanmaktadır

Clark (2001: 407), sosyal kaygısı olan bireylerin olumsuz kendilik algısının oluşmasında üç tür içsel bilgi kullanıldığını ifade etmektedir. Birinci olarak, sosyal kaygısı olan bireyler için endişeli hissetmek endişeli görünmekle eşittir. Örneğin, elleri hafifçe titreyen bir birey bu hafif titremeyi oldukça şiddetliymiş gibi hissedebilir ve diğer bireylerin de ellerinin şiddetli bir şekilde titrediğini gördüklerini varsayar. Oysaki diğer bireylerin gördüğü de hastanın ellerinin hafifçe titrediği olacaktır. İkinci olarak, sosyal kaygısı olan birçok birey, kendilerini bir gözlemcinin perspektifinden gördükleri ve kendilerini dışarıdan bir gözle değerlendirdikleri, zihinlerinde

kendiliğinden oluşan görüntülerden bahsetmektedir. Bu görüntüler, bireylerin korkularının görselleşmiş hali olup gözlemcinin bireyi nasıl gördüğüne dair bir gerçeklik taşımamaktadır. Örneğin, iş ortamındaki sohbete katıldığında aptal görüneceğinden kaygı duyan bir kişi konuşmaya başlamadan önce dudaklarının çevresinde bir gerilme hisseder. Kişinin hissettiği kaygı, zihninde iş arkadaşlarının perspektifinden oluşan ve kendisinin çarpık bir yüz ifadesine sahip olduğunu gösteren bir görüntüyü tetikleyebilir. Üçüncü olarak, en yaygın olarak kullanılan hislerle hareket etme, kişinin sosyal benliğinin olumsuz olarak algılanmasına katkıda bulunabilir. Örneğin, bozuk bir görüntüye sahip bir kadın yanlarında oturduğu ve konuşmak istediği insanlardan kendini farklı ve ayrı hisseder. Bu hissi, kendisiyle ilişkin aptal ve ilgi çekici olmayan algısını güçlendirebilir.

2.2. Kişilerarası Tarz

Kişilerarası ilişki, iki ya da daha fazla birey arasındaki her türlü ilişkiyi ifade etmektedir. Bireyler arasında oluşan sosyal etkileşimin daha özel bir şekli olan kişilerarası ilişkide her bireyin ilişkiye bir katkısı ve diğerleri üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. Bireylerin iletişim tarzlarının yani iletişimlerinin nasıl, kimlerle ve hangi koşullar altında kurulduğu; ilişki içindeki bireylerin birbirlerini nasıl algıladıkları ve bireylerin kendi iletişim tarzlarını nasıl algıladıkları sosyal etkileşimi etkileyen faktörlerdir (Akt. Batıgün ve Şahin, 2009: 6). Bu etkiler sonucunda bireyden bireye değişen etkileşim şekilleri yani kişilerarası tarzlar oluşmaktadır (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011: 18). Kişilerarası tarz, bireyin belirli bir durum karşısında ortaya koyduğu davranışın yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde ve sosyal durumlarda genel olarak sergilediği temel davranış eğilimi ve kişilik örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Akt. Batıgün ve Şahin, 2009: 6).

Birchnell'e (1993) göre, kişilerarası ilişki bireyin diğer bireylere karşı davranışlar sergilemesiyle kurulmaktadır ve ilişkinin kurulabilmesi için karşıdaki bireyin davranışların farkında olması ya da davranışlara tepki vermesi gerekli değildir. Birey ilişki kurduğunda diğer bireylerin varlığını algılar, onlara karşı birtakım duygu ve düşünceler geliştirir ve karşılıklı olacak şekilde mesajlar alıp verir (Akt. Altaylı, 1999: 13-14). Dolayısıyla bireyin aktif kişilerarası ilişkilere sahip olması iyi bir zihin sağlığı için oldukça önemlidir. Klinger'e göre (1977), bireylerin hayatlarını anlamlı kılan

şeylerden biri başka insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktır. Benzer bir şekilde Sullivan (1953), psikiyatri hastalarının zihin sağlıklarında ve iyi oluş hallerinde başkalarıyla kişilerarası ilişki kurmanın önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedir (Akt. Arcelus, Whight ve Aslam, 2011: 3).

Kişilerarası ilişkilerde beceri eksikliği yaşamının, ruh sağlığı problemlerinin gelişmesi konusunda bir hassasiyet oluşturabileceği ve aynı zamanda bu durumun korunmasında rol oynayabileceği düşünülmektedir (Arcelus ve ark., 2011: 3). İlgili literatür incelendiğinde depresyon (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993: 550; Şahin, Batıgün ve Koç, 2011: 24), kaygı bozukluğu (Davilla ve Beck, 2002: 439; Fernandez ve Rodebaugh, 2011: 332-333; Wenzel, 2002: 209) ve yeme bozukluğu (Oral ve Şahin, 2008: 45-47) hastalarının kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

2.3. Kişilerarası Şemalar

Bütüncül bir yaklaşıma sahip olan Safran (1990a: 88), kişilerarası şema yaklaşımını ortaya koyarken bilişsel yaklaşım ve kişilerarası yaklaşımdan faydalanmıştır. Bu başlık altında Safran'ın yaklaşımındaki bilişsel-kişilerarası yapıları kavrayabilmek için kişilerarası yaklaşım, benlik şeması, Safran'ın kişilerarası şema yaklaşımı, bilişsel-kişilerarası döngü ve kişilerarası tamamlayıcılık ilkesi ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

2.3.1. Kişilerarası Yaklaşım

1950'li yıllardan itibaren insan doğasına dair yapılan çalışmalarda bireye yapılan vurgunun, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerine doğru değiştiği görülmektedir. Bu değişimi başlatan ve kişilerarası ilişkilere vurgu yapan Harry Stuck Sullivan, oldukça popüler hale gelen kişilerarası ilişki kavramını tanımlayarak kişilerarası yaklaşımın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Kişilerarası yaklaşım, ortaya çıktığı zaman dilimindeki kuramsal yaklaşımların bir ürünüdür ve insancıl disiplinlere dair önemli çıkarımlar ortaya koymaktadır (Leary, 1957: 3-4).

Sullivan'a (1953) göre, insan davranışının anlaşılması ancak kişilerarası bağlamda ele alındığında mümkün olmaktadır. İnsanın diğer insanlarla olan ilişkisi dışında var olamayacağını vurgulayarak psikolojik süreçler olarak nitelendirdiği algılama,

hatırlama, düşünme ve imgeleme gibi süreçlerin kişilerarası niteliği olduğunu belirtmiştir (Akt. Altaylı, 1999: 15). Ayrıca Sullivan'ın psikiyatri alanında yarattığı etkilerle ilgili olarak Leary (1957: 8), psikiyatrinin insanlar arasında yer alan veya devam eden süreçlerin incelenmesi iddiasının Sullivan'ın en büyük başarısı olduğunu düşünmektedir. Bu iddiaya göre psikiyatri alanı kişilerarası ilişkilerin her koşulda var olduğu bir alandır. Sullivan, kişilerarası eylemlerin ve algıların karmaşık doğasını göstermiş ve başka bir bireyle nesnel temas yapmak için gözlemsel yöntemler geliştirmiştir.

Horowitz ve arkadaşları (1993: 554), kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin, bireyin ortaya koymak istediği davranış ile davranışı sergiledikten sonra ortaya çıkan sonuçlar arasındaki çatışmadan kaynaklandığını söylemektedir. Bu çatışmalar, bireyin bağlanma geçmişinde ve bağlanma tarzında kendini gösteren kişilerarası öğrenme geçmişinden kaynaklanmaktadır. İnsanlarla olan ilk deneyimlerinde hayal kırıklığı yaşayan bireyler diğer insanlara güvenme konusunda zorluk yaşayabilir, diğer insanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçınabilir ya da kontrolü diğer insanlara bırakmaktan kaçınabilirler. Bunun bir sonucu olarak düşmanca-baskın davranışlarla ilgili problemler yaşayabilirler. Öte yandan ilk deneyimlerinde kendi yetersizliklerini ve başkalarına bağlı olmalarını vurgulayan bireyler de kişilerarası ilişkilerinde boyun eğici olmakla ilgili problem yaşayabilirler. Dolayısıyla farklı bağlanma tarzları farklı kişilerarası sorunlara karşılık geliyor gibi görünmektedir.

Kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan problemlerden biri olan kaygı kişilerarası yaklaşımda da önemli bir yere sahiptir. Kişilerarası kuramcılara göre kişiliğin temel motivasyon gücü kaygıdan kaçmaktır. Kaygı, bu kuramcılara göre kişilerarası bir olgudur. Kaygı kişilerarasıdır çünkü başkaları tarafından zarar görme ve reddedilme beklentisine dayanır. Dolayısıyla insan kişilerarası gerginlikten kaçamaz çünkü yaptıkları ya da düşündükleri başkalarına dair yaptığı tahminlere dayanmaktadır. Davranışın motivasyon kaynağı da kaygıyı daha büyük kaygıdan kaçarak ya da daha az kaygıyı seçerek azaltmaktır (Leary, 1957: 8).

Sullivan (1953), kaygının kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkmasının güvensizliğin temel bir göstergesi olması, benlik saygısına yönelik bir tehlikenin varlığı ve kişilerarası ilişkilerin kopmasına sebep olma olmak üzere üç temel işlevinin bulunduğunu ifade etmektedir. Birey için önemli olan şey kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkan kaygıdan kurtulmaktır (Akt. Altaylı, 1999: 42-43). Bowlby (1973: 75) ise tüm canlıların tehlike

içeren uyarılara kaygı ile tepki vermelerinin genetik bir yanlılık olduğunu vurgulamaktadır. Safran (1990a: 96) bu yanlılığın, insan canlısının hayatta kalabilmesi için diğer insanlara yakınlık göstermesinde önemli bir role sahip olduğunu ve dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde olası bir bozulmanın kaygı tepkisini ortaya çıkarmasının oldukça beklendiği bir tepki olabileceğini düşünmektedir. Bu durumda insanların kişilerarası ilişkilerinin bozulması ihtimaline dair ipuçlarını yakalamaya ve kaygı ile tepki vermeye programlandıkları varsayılabilir. Böylece kaygı, insanların kişilerarası ilişkilerindeki olumsuz deneyimlerden kaçınmaları için bir ipucu olarak işlev görebilmektedir.

Bireylerin önemli diğeri olarak nitelendirdiği bireylerle olan ilişkilerinde olumsuzluk yaşaması kaygı tepkisinin ortaya çıkmasıyla ilişkilendirildiği gibi deneyimleri ve davranışları önemli diğeri tarafından değer gören bireylerde bu durum kişilerarası güvenlik hissiyle ilişkilendirilmektedir (Safran, 1990a: 96). İnsanların bu öğrenme süreci boyunca kaygı yaratan bilgiden dikkatini uzaklaştırma, kaygı yaratan konulardan kaçınmak için sohbeti kontrol etmeye çalışma ya da benlik saygısını anlık olarak yükseltecek şekilde kendini sunma gibi birçok güvenlik davranışı geliştirdikleri düşünülmektedir (Sullivan, 1953, 1956; Akt. Safran, 1984: 338).

Hunger-Schoppe'a (2018: 53-54) göre, bilişsel davranışçı modelin ve kişilerarası modelin sosyal kaygının gelişmesini ve sürdürülmesini nasıl tanımladıkları aralarındaki temel farkları ifade etmektedir. Bu farklardan birincisi, bilişsel davranışçı model bilişsel yanlılıkları ve olumsuz temel inançları vurgularken, kişilerarası model kişilerarası işlevselliği vurgulamaktadır. İkincisi, bilişsel davranışçı model sosyal kaygıyı olumsuz benlik şeması veya kendine yönelik eksiklik korkusu olma ile karakterize olarak algılamak, kişilerarası model sosyal kaygıyı çeşitli karşılıklı etkileşimli deneyimler sonucunda ortaya çıkan stratejik bir sorun olarak algılamaktadır. Üçüncüsü, bilişsel davranışçı model kendi yaşamını sürdürememekle çok ilgilenen bir bireyle ilgilenirken, kişilerarası model başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan korkan bir bireyle ilgilenmektedir. Dördüncüsü, bilişsel davranışçı model hem yakın kişilerle hem de yabancılarla olan etkileşime atıfta bulunurken, kişilerarası model önemli diğeriyle olan ilişkilere daha fazla odaklanmaktadır. Bu temel farklar güvenlik arayışı ve kendini koruma davranışları incelenirken belirginleşmektedir. Özetlenecek olursa bilişsel davranışçı model, kaygı alışkanlığının önlenmesine ve başkalarının, hatta yabancıların bile onları nasıl değerlendirdiğine dair

uyumsuz algılarının düzeltilmesine vurgu yaparken kişilerarası model ilişkilerin bozulmasına ve anlamlı sosyal ilişkilere girme yeteneğine vurgu yapmaktadır. Benzer bir şekilde Altaylı (1999: 44), kişilerarası yaklaşım çerçevesinde kaygıya dair yapılan tanımlamalar doğrultusunda sosyal kaygıyı şöyle açıklamaktadır. Bireylerin duygusal tepkilerin yoğun olduğu sosyal durumları yönetme konusunda zorluk yaşamaları, kişilerarası ilişkilerinde birlikte olma ve kontrol boyutlarını dengede tutamamalarının sebebidir. Bu alanlarda yaşanan zorluklar, sosyal kaygı ile sonuçlanabilmektedir.

2.3.2. Benlik Şeması

Benlik şeması; geçmişteki tecrübeler doğrultusunda ortaya çıkan, sosyal deneyimlerdeki benlikle ilgili bilgilerin işlenmesini ve organize edilmesini sağlayan ve benliğe dair yapılan bilişsel genellemeler olarak tanımlanmaktadır. Benlik şeması, bireyin geçmişte işlediği bilgilerden oluşmaktadır ve benlikle ilgili hem algılanan hem de değerlendirilen bilgileri etkilemektedir. Benliğin bellekte nasıl farklılaştığını ve ifade edildiğini temsil eden bu şemalar oluşuktan sonra, bireye gelen bilginin ele alınıp alınmadığını, nasıl yapılandırıldığını, ne kadar önemli olduğunu ve bu bilgiyle ne yapılacağını belirleyen seçici mekanizmalar olarak işlev görmeye başlamaktadır (Markus, 1977: 64).

Benlik şemaları bireyin davranışlarının kendisi veya etrafındakiler tarafından tekrarlayan bir biçimde kategori edilmesi ve sonrasında değerlendirilmesinden ortaya çıkan genel temsillerden oluşmakla birlikte, bireyi içeren spesifik olay ve durumlardan ortaya çıkan bilişsel temsilleri de içermektedir. Genel temsiller; ben cömert biriyim, ben yaratıcı biriyim, ben bağımsız biriyim gibi ifadeleri içerirken; spesifik olaylara özgü temsiller, başka biri aynı noktaya parmak basana dek dünkü tartışmada konuşmadan önce tereddüt ettim çünkü haklı olduğumdan emin değildim gibi bir ifadeyi içerebilir (Markus, 1977: 64).

Andersen ve Chen'in (2002: 638) ortaya attığı ve aktarım kavramına dayandırdıkları benliğin ve kişiliğin kişilerarası sosyal ve bilişsel teorisine göre, bireyler hayatlarındaki her önemli kişiyle ilişkilendirdikleri birden çok benliğe sahiptir. Benlik ve önemli diğerlerinin temsilleri arasında bağlantılar bulunmaktadır. Önemli diğerlerinin temsilleri yeni bir kişiyle tanışıldığında aktif hale gelmekte ve önemli diğerlerine ait bilgiler ile ilişkili benlik harekete geçmektedir. Bunun sonucunda

kişilerarası etkileşimde bireyin duygusal, motivasyonel ve davranışsal tepkileriyle birlikte ilişkisel benliği ortaya çıkmaktadır. Böylelikle farklı ilişkisel benlikler kişilerarası etkileşimlerde dinamik olarak kendini göstermektedir. Anderson ve Chen, ilişkisel benlikleri eğer-sonra terimleriyle kavramsallaştırmaktadır. Eğer terimi aktarımın tetiklendiği kişilerarası durumları, sonra terimi bu durumlarda ortaya çıkan ilişkisel benliklerin tezahürlerini ifade etmektedir. Dolayısıyla bireyde bulunan ilişkisel benlikler, bireyin kişilerarası örüntülerinin -örneğin kişiliğinin- etkili bir kaynağı durumundadır.

İlişkisel şema kavramı, insanların kişilerarası ilişki örüntülerindeki düzeni temsil eden bilişsel yapılar geliştirdikleri düşüncesine dayanmaktadır. Bireyler sosyal hayatlarını yönlendirmelerine yardımcı olması için bilişsel harita gibi işlev gören ilişki modelleri geliştirmektedir. Bu bilişsel yapılar benlik ve diğerlerinin imgeleri yanı sıra tekrarlayan benzer kişilerarası deneyimler sonucunda oluşan genellenmeler doğrultusunda beklenen etkileşim örüntülerine dair senaryoları da içermektedir. Örneğin, yaptığı ödev ile hocasının takdirini alan bir öğrenci bu davranış tekrarlanmaya devam ettikçe her ortaya koyduğu performans için takdir edileceğini düşündüğü ilişkisel bir benlik geliştirebilir. Bu ilişkisel benlik, ortaya koyduğu performanslarda takdir edilmeyi beklemesini ve kendini yetkin biri olarak görmesini sağlayan bir benlik şemasına sahip olmasını sağlayacaktır. Önemli diğerleri tarafından sürekli olarak hayal kırıklığına uğrayan bir birey, diğerlerine karşı güven duygusuyla yaklaşmakta zorlanabilir ya da yeni ilişkilerinde güvenilmezlik işaretlerine karşı tetikte olabilir (Baldwin, 1992: 461-462).

Bu bağlamda benlik şeması kavramının hem bilişsel yaklaşımda hem de kişilerarası yaklaşımda da önemli bir yapı olduğu ifade edilmektedir. Safran (1990a: 90), bilişsel yaklaşımdan farklı olarak benliğin kişilerarası ilişkiler ile geliştiğini ve benlik bilgisinin kişilerarası olayların genel bilişsel temsillerini içerdiğini ifade etmektedir. Yaklaşımında ilişkisel şemalar ile oluşan benlik ve diğerleri ilişkisine önem veren Safran, benlik şemasını kişilerarası ilişkiler bağlamında ele almaktadır.

2.3.3. Safran'ın Kişilerarası Şema Yaklaşımı

Bilişsel yaklaşım ile kişilerarası yaklaşımdan yola çıkarak kişilerarası şema kavramını ortaya atan Safran, psikopatolojiyi açıklamada ve terapötik ilişkinin güçlendirilmesinde bütüncül bir yaklaşıma sahiptir. Safran'ın (1990a: 88) yaklaşımı yeni bir kuram ortaya koymaktan ziyade bilişsel yaklaşım ile kişilerarası yaklaşım arasında bütüncül bir bakış açısı ortaya koymaktadır. Kişilerarası şema yaklaşımı, bilişsel ve kişilerarası unsurların psikopatolojideki önemini vurgulayarak bu iki yaklaşımdan alınan müdahale yöntemlerinin kullanılmasını önermektedir. Hem bilişsel hem de kişilerarası alanların önemli olduğu kabul edilmekte ve normal psikoloji gelişiminde, duygusal problemlerin gelişiminde ve sürdürülmesinde bilişsel ve kişilerarası alanlar arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla bütüncül bir kavramsal çerçeve geliştirilmeye çalışılmaktadır. Yaklaşım, yeni bir psikopatoloji modeli ortaya koymamaktadır. Bunun yerine kişilerarası kuramdan türeyen birkaç kavram, öneri ve hipotezin sistematik bir biçimde bütünleştirilmesiyle bilişsel davranışçı kuramın ve uygulamasının kavramsal açıdan geliştirilmesini amaçlamaktadır.

Kişilerarası şema, kişilerarası olayların genel bir bilişsel temsilidir. Kişilerarası şemalar kişilerarası etkileşimlerle ilgili bilgilerin işlenmesini ve kişinin kişilerarası etkileşimlerinin şekillendirilmesini sağlamaktadır. Kişilerarası şema kavramı, şema kuramının ekolojik olarak geçerliliğini arttırarak bilişsel ve kişilerarası bakış açılarının entegre edilmesini kolaylaştırmaktadır (Safran, 1990a: 89). Ekolojik yaklaşım doğrultusunda Safran üç öneri ortaya koymaktadır. Birincisi, biliş ve davranış arasında doğal bir bağlantı vardır. İkincisi, insan canlısı evrim yoluyla ekolojik konumuna uyum sağlamış biyolojik bir canlıdır. Üçüncüsü, insanın kişilerarası ilişkiyi sürdürmeye yönelik bir eğilimi bulunmaktadır (Safran, 1990a: 191-102).

Kişilerarası şema kavramı, benlik-değerleri etkileşimlerine dayanarak kurulan genel bir bilgi yapısıdır. Kişilerarası ilişkinin sürdürülmesini sağlayacak bilgileri de kapsamaktadır. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiyi sürdüren programlar olarak düşünülebilirler (Safran, 1990a: 102). Bowlby'e (1973) göre, insanlar bağlanma davranışlarıyla ilişkili olarak kişilerarası etkileşimlerini temsil eden içsel çalışan modeller geliştirirler (Akt. Safran, 1990a: 92-93). Bilişsel psikoloji terminolojisinde içsel çalışan modeller, kişilerarası şemalar olarak kavramsallaştırılmaktadır (Safran ve Segal, 1996: 68). Kişilerarası şemalar, bireylerin bağlanma nesnelere ile olan etkileşimlerine dayanarak ortaya çıkmaktadır ve etkileşimlerin öngörülmesine izin

vererek bireylerin bağlanma nesnelere ile olan ilişki halinin sürdürülme olasılığını arttırmaktadır. Bu tür bir şema, benliğin temsil edilmesi veya başkalarının temsil edilmesinden ziyade benlik-diğer ilişkilerinin genel bir temsidir. Dolayısıyla kişilerarası şema kavramı, doğası gereği etkileşimli bir yapıya sahiptir (Safran, 1990a: 93). Bretherton'e (1985) göre kişinin kendi benliği hakkındaki inançları otomatik olarak diğer kişiler hakkındaki inançlarını da temsil etmektedir ve bunun tam tersi de geçerlidir (Akt. Safran 1990a: 93).

Yukarıda ifade edildiği gibi kişilerarası şema kavramı, bireyin benlik algısı ile başkalarını nasıl algıladığı arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmaya yardımcı olmaktadır, çünkü benliğin ve diğerlerinin nasıl algılandığının doğası itibarıyla etkileşimli olduğunu önermektedir. Sosyal algı alanında, ilginin içeriği hem benliğin temsilini hem de diğerlerinin temsilini içermektedir. Örneğin, kendini sevilmez biri olarak algılayan bir bireyin, başkalarını reddedilme ve düşmanlık açısından algılaması muhtemeldir. Kendini zayıf ve bakıma ihtiyaç duyan bir birey, sıcaklık ve uygunluk gibi belirli özelliklere sahip başkalarını bakım verebilecek bireyler olarak algılamaya yatkın olabilir (Safran ve Segal, 1996: 68-69).

Kişilerarası şemalar, bebeklerin bağlanma nesnelere ile olan etkileşimlerini öngörmelerini kolaylaştırarak kişilerarası ilişkiyi sürdürmelerine izin vermektedir. Bununla birlikte kişilerarası şemalar tarafından şekillendirilen belirli kişilerarası stratejiler, bebeklik döneminde uyum sağlayıcı olsa bile yetişkinlikte uyumlu olmayabilmektedir (Safran, 1990a: 94). Bilişsel-kişilerarası yaklaşımın bakış açısına göre bireyler uyumsuz etkileşim döngülerini sürdürmekte ısrarcıdır. Çünkü bu döngüler, bireyin davranışlarının kişilerarası sonuçları tarafından sürekli olarak doğrulanan kişilerarası ilişkilerinin çalışan modellerine dayanmaktadır (Carson, 1969, 1982; Kiesler, 1982, 1986; Akt. Safran, 1990a: 97).

Safran ve Segal'e (1996: 73) göre bireyler gelişimsel bağlamda uyarlanabilir kişilerarası şemalar geliştirmektedir çünkü şemalar bireylerin bağlanma nesnelere arasındaki etkileşimin öngörülmesinde etkilidir. Ancak bu kişilerarası şemalar yeni durumlara uyum sağlamada başarısız olabilmektedir; çünkü etkileşimleri şekillendirmeye devam etmektedirler. Örneğin diğer bireylerden düşmanlık davranışı görmeyi bekleyen bireyler, nötr davranışları bile düşmanca yorumlayarak bekledikleri ve algıladıkları düşmanca davranışlara kendi düşmanca davranışlarıyla cevap verirler. Böylelikle diğer bireylerden düşmanca bir tavır ortaya çıkarırlar. Bunun karşılığında

bireyin diğerlerinden düşmanca davranışlar görme beklentisi doğrulanarak kişilerarası beklentileri korunmuş olur. Böylelikle kişilerarası döngü sürdürülmüş olur.

Bağlanma, iki taraflı olma ve olumlu karşılıklılık koşulları altında ve bakım verenin çocuğun ifade ettiği ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla tamamlayıcı çabalar göstermesi ile gerçekleşir. Çocuğun temel amacı bağlanmayı sağlamak ve sürdürmek iken bakım verenin cevabı şiddet ya da cinsel içerikli bir davranışla olduğunda karşılıklı olma örüntüsü bozulmaktadır. Böyle bir bağlanma biçiminden ortaya çıkacak kişilerarası şemalar, kişinin kişilerarası etkileşimde bulunmasının istismar edilmesi anlamına geldiğini ve istismar edilmesinin bağ kurmasının bir yolu olduğunu düşünmesini yansıtacaktır. Şemalar gelecekteki davranışlar için şablon görevi gördüğünden ve otomatik olarak aktif olduğundan dolayı istismar edilme ile ilgili bağlanma örüntüleri, bireyleri yetişkinliklerinde uyumsuz olan ve tekrarlanan davranışlara kolayca yönlendirebilir gibi görünmektedir (Cloitre, Cohen ve Scarvalone, 2002: 92-93).

Kişilerarası şema yaklaşımı ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye değinilecek olursa, bireyin geliştirdiği benlik ve diğerleri ile olan etkileşimlerinin genel temsilleri, psikolojik problemlere yatkınlık sağlamaktadır. Bu bağlamda kişilerarası şemaların, psikolojik problemlerin altında yatan temel bilişsel yapılar olduğu ifade edilmektedir (Safran, 1990b: 108). Dolayısıyla uyumsuz kişilerarası şemaların etkili olmayan başa çıkma stratejilerinin bir sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Örneğin sosyal kaygısı olan bir kişinin sosyal etkileşimlerden kaçınması kaygısını azaltmaya yarayacaktır. Ancak bu davranış, kişinin izolasyon ve yalnızlık yaşamasına sebep olacaktır (Dimaggio, 2015: 44).

Carson (1969, 1982) ve Kiesler'e (1982, 1983) göre, psikolojik olarak uyumsuz olan bireylerin diğer insanların karakteristikleriyle alakalı negatif ve katı beklentileri ve kişilerarası ilişkilerini sürdürmek için nasıl olmaları gerektiğine dair esnek olmayan ve kısıtlayıcı düşünceleri bulunmaktadır. Dolayısıyla kişilerarası davranışlarının çeşitliliğini sınırlandıran katı ve kısıtlayıcı kişilerarası şemalara sahiptirler. Bireylerin katı ve kısıtlayıcı kişilerarası şemalara sahip olmaları çeşitli kişilerarası durumlarda benzer örüntülerin tekrarlanmasına yol açmaktadır. Bireylerin uyumsuzluğu arttıkça farklı kişilerden benzer tepkileri alma olasılığı da artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak sağlıklı bireylere kıyasla kişilerarası deneyimlerinin çeşitliliği azalmaktadır (Akt. Safran, 1990a: 97). Bu bağlamda birey, kişilerarası ilişki hakkında olumlu beklentileri olduğu, çeşitli duyguları işleyebildiği ve geniş bir yelpazede hareket edebildiği ölçüde,

içinde bulunduğu durumun gerekliliklerine ve etkileşimde bulunduğu kişinin doğasına bağlı olarak birçok kişilerarası örüntü sergileme eğilimi gösterecektir. Buna karşılık, diğer insanlardan katı beklentileri olan ve kişilerarası ilişkiyi nasıl sürdürmesi gerektiği konusunda son derece kısıtlayıcı bir duygusu olan bir birey; katı, kısıtlayıcı, basmakalıp kişilerarası örüntüler ile karakterize olacaktır (Safran ve Segal, 1996: 74).

Psikolojik olarak sağlıklı bireyler, kişilerarası ilişkileri ulaşılabilir olarak öngören ve kurdukları ilişkileri tehlikeye atmadan birçok şekilde hissetmelerine ve hareket etmelerine izin veren kişilerarası şemalara sahip olma eğilimindedir. Buna karşın, psikolojik olarak daha az sağlıklı olan bireyler, kişilerarası ilişkilerin elde edilmesinin zor olmasını bekleme eğilimindedir ve çok çeşitli duygu ve hareketlerin kişilerarası ilişkiler için potansiyel tehditler sunduğuna inanır. Dolayısıyla psikolojik sağlığın bir sürekliliği vardır. Sürekliliğin alt ucunda, bireyin kişilerarası ilişki ihtimalleri konusunda son derece olumsuz beklentileri vardır. Birey, kişilerarası ilişkiyi sürdürme ihtimalinin son derece sınırlı ve katı olduğuna inanmaktadır. Bu tür bireyler içsel deneyimlerinin büyük bir kısmını (duygularını ve ilişkili davranış eğilimlerini) reddederler ve ilişkiyi sürdürmek için nasıl "olmaları" gerektiğine dair son derece kısıtlayıcı bir anlayışa sahiptirler. Sürekliliğin üst ucunda, bireyin kişilerarası ilişki hakkında genel olarak olumlu beklentileri vardır. Birey, destekleyici ve tutarlı gelişimsel deneyimlerin bir sonucu olarak çok çeşitli içsel deneyimleri benlik duygusuna entegre etmeyi öğrenir (Safran ve Segal, 1996: 73-74).

2.3.4. Bilişsel-Kişilerarası Döngü

Kiesler'in (1983: 186) tanımladığı ve Safran'ın (1990a: 100) bilişsel kişilerarası yaklaşımında benimsediği kişilerarası döngü, kişilerarası davranışın işlevsel tanımından, 16 kategoriden ve dairesel bir kategori düzeninden oluşmaktadır. Bu dairesel süreklilikte iki zıt kutupta bulunan kategoriler davranışsal veya anlamsal olarak birbirine karşıt/zıt olan kişilerarası davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla her bir kategori ile zıt kutbundaki kategori arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Kişilerarası boyutların ya da motivasyonların bir temsili olarak bu dairesel dizilişteki dikey ve yatay çizgiler birlikte olma ve kontrol boyutlarından oluşmaktadır. Dairesel döngü, neredeyse evrensel olarak belirlenmiş birlikte olma ve kontrol olmak üzere iki temel kişilerarası boyutun veya motivasyonun ortak hareketini

temsil etmektedir. Bu boyutlar, sırasıyla dairenin dikey ve yatay eksenlerini tanımlamaktadır.

Bilişsel-kişilerarası yaklaşımın temel ilkesi; bilişsel aktivitelerin, kişilerarası davranışların ve tekrarlayıcı etkileşimler ya da ben-sen örüntülerinin birbirine bağlı olduğunu ve birbirlerini kırlamayan bir döngüde tutarak bilişsel-kişilerarası döngüyü sürdürdükleridir (Safran, 1984: 342). Safran ve Segal (1996: 73), birçok işlevsiz olan kişilerarası döngünün varlığından bahsetmektedir. Örneğin bir birey, diğer bireylerin kişilerarası davranışları hakkında işlevsiz beklentilere sahiptir ve bundan dolayı tutarlı bir şekilde uyumsuz yanıtlar verir. Bu döngüye bir örnek olarak diğer bireylerin saldırgan olacağı beklentisine sahip bir birey, bunun sonucunda kendini koruyucu ve saldırgan bir biçimde hareket edebilir. Ya da diğer bireylerin güvenilmez olduğunu düşünen bir birey, bunun sonucunda başkalarına şüpheli yaklaşabilir ya da başkalarına güvenmekte sorun yaşayabilir.

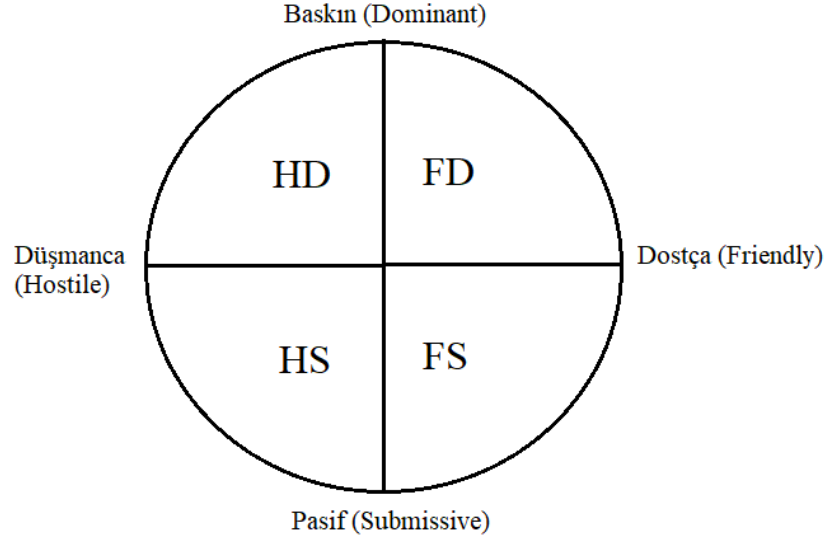
Bireyin kişilerarası şemaları kişilerarası dünyayı nasıl algıladığını şekillendirmekte ve çevresini içsel çalışma modellerini doğrulayacak şekilde şekillendiren plan, strateji ve davranışlar sergilemesine yol açmaktadır. Dolayısıyla kendi kendini devam ettiren bir bilişsel-kişilerarası döngüden söz edilebilir (Safran, 1984: 342). İşlevsiz kişilerarası örüntüleri şekillendiren ve işlevsiz bilişsel yapıların sürdürülmesini sağlayan işlevsiz kişilerarası şemalar, bilişsel-kişilerarası döngünün bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Safran, 1990a: 102). Güvenlik davranışları tarafından şekillendirilen bilişsel-kişilerarası döngüler de vardır. Örneğin kaygısını akıllıca konuşarak yönetmeye çalışan bir birey, başkaları tarafından bilgiçlik taşıyormuş gibi değerlendirilebilir. Üzüntü ya da öfke gibi duyguların kabul edilemez olduğunu düşündüğü için kişilerarası etkileşimlerde duygularını daha az göstermeye çalışan bir bireyle diğer bireyler samimi bir ilişki kurmakta zorlanacaktır. Bunun sonucunda bu birey, bu duyguların kabul edilemez olduğuna dair geliştirdiği inançlarını doğrulama imkânı bulacaktır (Safran ve Segal, 1996: 73).

2.3.5. Kişilerarası Tamamlayıcılık İlkesi

Kişilerarası yaklaşımda tamamlayıcılık ilkesi (Carson, 1969; Leary, 1957), bir bireyin belirli bir davranış şeklinin başka bir bireyin belirli bir davranışsal tepkisini ortaya çıkardığı kişilerarası etkileşimi ifade etmektedir (Akt. Cloitre ve ark., 2002: 94).

Kişinin diğer insanlara karşı sergilediği davranışlar, genellikle diğerlerinden bir tepki almaya yöneliktir. Alınan tepki kişinin davranışını güçlendirme eğilimindedir. Bu pekiştirici süreç karşılıklı kişilerarası ilişki olarak tanımlanır. Bu durumda kişilerarası davranışlar, diğer kişiden orijinal davranışın tekrarlanmasına yol açan karşılıklı kişilerarası yanıtları başlatma veya davet etme eğilimindedir (Leary, 1957: 123). Leary (1957) kişilerarası ilişkiler ilkesini, kişilerarası davranışın amacının kişinin ortaya koyduğu davranışa karşılık olarak diğer bireyin tamamlayıcı nitelikte bir davranış sergilemesine neden olmak olarak açıklamaktadır. Leary'nin tamamlayıcılık ilkesi, karşılıklılık ilkesine göre baskınlık-pasiflik ekseninden (baskınlık pasifliği getirir, pasiflik baskınlığı getirir) ve benzerlik ilkesine göre sevgi-nefret ekseninden oluşmaktadır (nefret nefreti tetikler, sevgi sevgiyi tetikler) (Akt. Kiesler, 1983: 199).

Bu tanımdan hareketle Carson (1969), Leary'nin kişilerarası döngüsündeki eksenler üzerinde çalışarak tamamlayıcılık ilkesini daha detaylı bir şekilde tanımladığı gibi tamamlamama ve tamamlanma karşıtı ilkelerini de tanımlamıştır. Leary'nin yatay eksenini “düşmanca-dostça” olarak yeniden adlandırarak dairedeki kavramları “düşmanca-baskın”, “dostça-baskın”, “düşmanca-pasif” ve “dostça-pasif” kavramlarına dönüştürmüştür. Dolayısıyla bir kişi bu kavramlardan birine uyan bir davranış sergilediğinde diğer kişiyi dairedeki iki boyuttan birine göre tamamlayıcı bir davranış sergilemeye davet etmektedir. Carson'ın tamamlama ilkesi (bkz. Şekil 2.3.5.1.), diğer birey davetin her iki yönünü de kabul ettiğinde ve tamamlayıcı davranışı uyarlayarak bir tepki verdiği gerçeğindedir (düşmanca-baskın düşmanca-pasifi çeker, düşmanca-pasif düşmanca-baskını çeker, dostça-baskın dostça-pasifi çeker, dostça-pasif düşmanca-pasifi çeker) (Akt. Kiesler, 1983: 199-200).



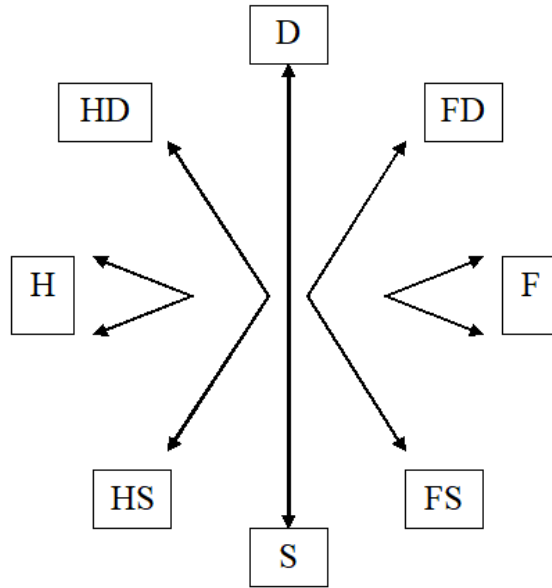
Şekil 2.3.5.1. Carson'un kişilerarası döngüsel modeli (Kiesler, 1983: 199)

Tamamlayıcı davranışların düşmanca-dostça boyut ile benzer olduğu ve baskın-pasif boyut ile karşılıklı olduğu düşünülmektedir. Baskın düşmanca davranış, pasif düşmanca davranış ile tamamlanır. Baskın dostça davranış ise pasif dostça davranış ile tamamlanır. Tamamlayıcı olmayan davranış geldiğinde -örneğin her iki taraf da baskındır- bir gerilim ortaya çıkar. Bu gerilimi azaltmak için iki taraftan biri ya bu davranışa uyum sağlayarak davranışını değiştirmelidir ya da ortamdaki ayrılmalıdır. Böylelikle tamamlayıcılık ilkesi, bireylerin birbirleriyle ilgili düşünceleri de göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin sosyal güdülerini de tatmin eder (Horowitz ve ark., 1993: 550).

Carson'a göre tamamlayıcı davranışın ödüllendirici yönü olduğu kadar tamamlayıcı olmayan davranışın da ödüllendirici bir yönü vardır. Tamamlayıcı olmayan etkileşim ideal olan tamamlayıcılıktan uzak da olsa karşılıklı bir alış-verişin olduğu bir durumdur ve potansiyel olarak her iki taraf için de ödüllendirici olur. Bu durumun aksine tamamlanma karşıtı olan bir etkileşim, kişinin sunduğu sevgi ve statü teklifinin reddedilmesini içerir. Bu reddedilme kişinin sunduğu benlik tanımının göreceli olarak reddedildiğini gösterir. Bunun sonucunda sürdürülebilir bir ilişki ortaya çıkmadığı için tamamlama karşıtı davranışlar muhtemelen çok az ödüllendiricidir (Akt. Kiesler, 1983: 200).

Kiesler'in (1983: 201) önermiş olduğu kişilerarası döngü modeline göre (bkz. Şekil 2.3.5.2.), kişinin karşısındaki kişide görmek istediği davranışları ortaya çıkarabilmesi için o davranışın karşıtı olan davranışta bulunması gerekmektedir. Bu durum tamamlama ilkesi doğrultusunda gerçekleşir. Bu döngüde iki temel boyut ya da kutup bulunmaktadır. Kontrol boyutu, baskın ve pasif davranışlardan; birlikte olma boyutu, dostça ve düşmanca davranışlardan oluşmaktadır. Kutuplu döngüdeki kontrol boyutu karşıt karşılıklılığa dayandırılmıştır. Buna göre baskınlık pasifliği, pasiflik baskınlığı doğurmaktadır. Birlikte olma boyutu ise benzer karşılıklılığa dayandırılmıştır. Buna göre düşmanlık düşmanlığı, dostluk dostluğu doğurmaktadır.

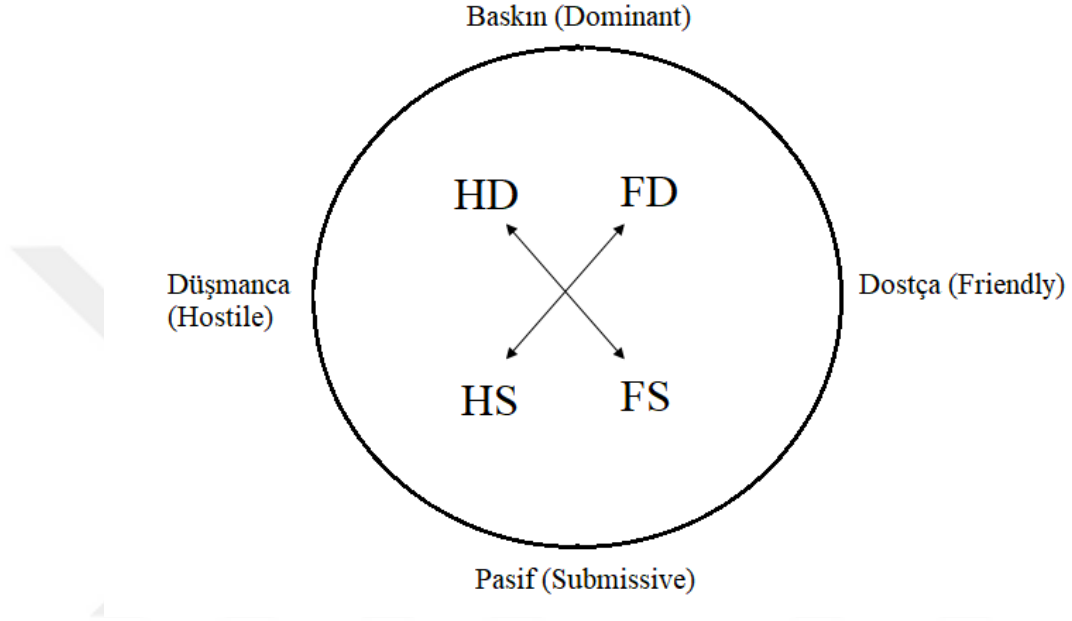
Tamamlama ilkesine göre kontrol boyutundaki davranışlar kendilerinin karşıtı olan davranışların ortaya çıkmasını sağlarken, birlikte olma boyutundaki davranışlar yine kendi sınıflarından kontrol boyutu açısından onları tamamlayacak tepkilerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Kiesler, 1983: 201).



Şekil 2.3.5.2. Kiesler'in kişilerarası döngüsel modeli (Kiesler, 1983: 201)

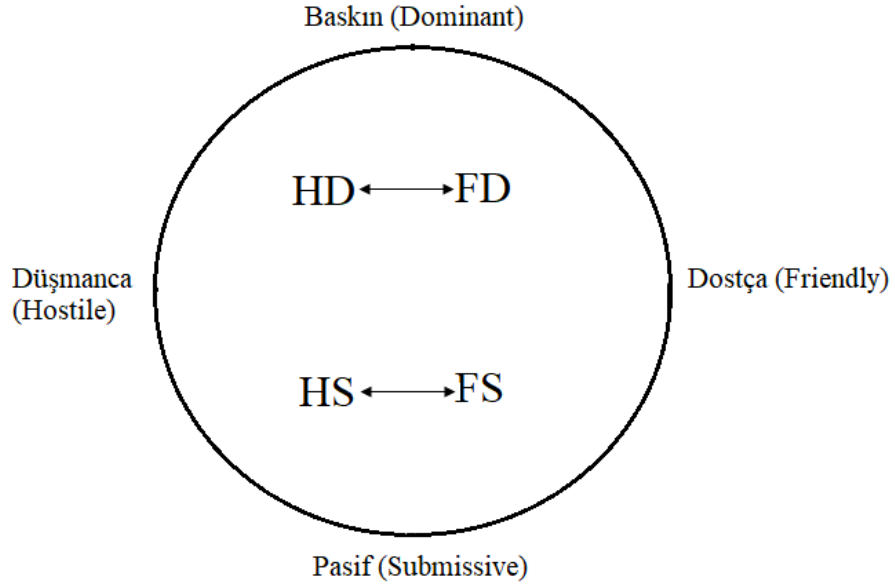
Kiesler (1983: 202-203), Carson'ın (1969) tamamlamama ve tamamlama karşıtı tepkilerini kendi kişilerarası döngüsüne göre yeniden yorumlamıştır. Buna göre tamamlamama tepkisinde bir davranış ortaya koyan kişinin tepkisi ya kontrol boyutunu ya da birlikte olma boyutunu tamamlar bir özellik gösterecektir. Dolayısıyla ortaya konan davranış aynı anda hem kontrol boyutunu hem de birlikte olma boyutunu tamamlayamaz. Kontrol boyutu, karşıt karşılıklılığa dayandığı için baskın davranışa

verilen tepki pasif, pasif davranışa verilen tepki baskın olmalıdır. Tamamlamama tepkisinin ortaya çıkabilmesi için birlikte olma boyutunda da benzer karşılıklılığı bozan ve onun yerine karşıt karşılıklılığı ortaya çıkaran tepkilerin verilmesi gerekmektedir. Şekil 2.5.3.3.'de görüldüğü üzere düşmanca-baskın dostça-pasifi çeker, dostça-pasif düşmanca-baskını çeker, dostça-baskın düşmanca-pasifi çeker, düşmanca-pasif dostça-baskını çeker.



Şekil 2.5.3.3. Kiesler'in kişilerarası döngüsel modeline göre tamamlamama ilkesi (Kiesler, 1983: 202-203)

Tamamlama karşıtı tepkiler ise ortaya konan davranışın ne kontrol boyutunu ne de birlikte olma boyutunu tamamlamaktadır. Şekil 2.5.3.4.'te görüldüğü üzere davranışlar baskın olduğu halde, karşıt karşılıklılığa uyulmayarak kontrol boyutunda verilen tepkiler yine baskındır. Benzer şekilde birlikte olma boyutundaki davranışlar da tamamlanmamaktadır. Buna göre düşmanca-baskın dostça-baskını çeker, dostça-baskın düşmanca-baskını çeker, düşmanca-pasif dostça-pasifi çeker, dostça-pasif düşmanca-pasifi çeker (Kiesler, 1983: 202-203).



Şekil 2.5.3.4. Kiesler'in kişilerarası döngüsel modeline göre tamamlama karşıtı ilkesi (Kiesler, 1983: 203)

Tamamlayıcılık ilkesinin nasıl işlediği bir örnekle açıklanacak olursa, kendini ifade etme davranışının kişilerarası ilişkiyi bozduğunu öğrenen bir kadın, öfke duygusunu işlemede zorluk çeker ve sürekli pasif/itaatkâr davranır. Başkalarının kendini ifade ederse onu reddetmesini beklediğinden, başkalarının davranışlarını kendi şemalarıyla tutarlı bir şekilde yorumlama eğilimindedir. Bu da pasif/itaatkâr davranma çabalarını daha da güçlendirir. Dolayısıyla başkalarından baskın davranışlar çeker, bu da kendini pasif/itaatkâr ve diğerlerini baskın olarak konumlandırmasına sebep olur (Safran ve Segal, 1996: 74-75).

2.4. Duygu İfade Etme

Duygu ifade etme, duygu yoluyla gerçekleşen davranış değişiklikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre birey duygusal dürtülerini davranış olarak ifade ettiği ölçüde duygularını ifade etmiş sayılmaktadır. Genel duygu ifade etme durumu; olumlu duyguyu ifade etme, olumsuz duyguyu ifade etme ve dürtü gücünden oluşmaktadır (Gross ve John, 1997: 435-436). Gross ve John'un (1995: 556) duygu oluşumu ve duygu ifadesi modeline göre, dışsal veya içsel bir bilgi öfke, eğlence, üzüntü gibi bir duygu programını tetikleyecek şekilde değerlendirildiğinde duygu oluşmaktadır. Duygu programı aktive edildikten sonra, görülebilir bir duygusal

dışavurum davranışı olarak ifade edilebilecek veya edilmeyebilecek çeşitli tepki eğilimleri (örneğin öznel duygular, fizyolojik değişiklikler ve davranışsal eğilimler) üreterek organizmayı eyleme hazırlamaktadır.

Duygusal uyarılma olsa bile duyguların davranışsal olarak ifade edilmesinin bilinçli olarak bastırılması duyguları bastırma olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Lvenson, 1993: 970). Kişilerarası ilişkiler bağlamında duyguları bastırma davranışı kişilerarası ilişkilerin gelişimini ve sürdürülmesini etkiliyor gibi görünmektedir (Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009: 289). Örneğin sosyal kaygısı olan bireylerin yoğun sosyal kaygı yaşadıkları günlerdeki olumlu duyguları ve olayları daha az hatırladıkları ve olumsuz duygular gibi olumlu duyguları da bastırdıkları görülmektedir ancak bu durum yakın ilişkiler kurmalarına engel oluyor gibi görünmektedir (Farmer ve Kashdan, 2012: 153; Kashdan ve Steger, 2006: 125).

Sosyal kaygısı olan bireyler, normal bireylere göre kaygılarını diğer insanlarla paylaşmayı daha az tercih etmektedir (Gee, Antony ve Koerner, 2013: 441). Kashdan ve Steger (2006: 125), sosyal açıdan kaygı yaratan duygulara tepki olarak duyguları bastırma girişiminin, sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal tehdidi önlemek ya da buna hazırlıklı olmak için kullandıkları kronik ve esnek olmayan eğilimler olduklarını ifade etmektedir. Ayrıca kaygı bozukluğu ve duygudurum bozukluğu olan bireylerin sağlıklı bireylere göre daha çok olumsuz duygular hissettikleri ve bu duyguları kabul edilemez olarak değerlendirdikleri için duygularını bastırma davranışını daha sık sergiledikleri belirtilmektedir (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006: 587).

Duygu ile ilgili bir başka kavram olan duygu düzenleme, duygularla bir şeyin düzenlenmesi veya duyguların kendisinin düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Duygular, önemli çevresel olaylara tepki verilmesini organize etmektedir dolayısıyla bireyin sahip olduğu duyguların tepkilerini düzenlediği söylenmektedir. Bu nedenle davranışların ve zihinsel süreçlerin duygulara göre düzenlenmesi hissi, duygu ile eşzamanlıdır (Gross ve Muñoz, 1995: 152).

Gross ve Muñoz (1995: 151) duygu düzenleme ve akıl sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada duygu kavramına dair şunları söylemektedir. Duygular hem kontrol edilemeyen hem de kontrol edilebilen ve gerçekten de zaman zaman kontrolden çıkan biyolojik temelli güçlü tepkilerdir. İnsanlar, kendilerinin ve başkalarının sahip olduğu duyguları ve bu duyguların nasıl ifade edildiğini düzenli

olarak etkilemektedir. Duyguların bellek ve karar verme gibi çok çeşitli zihinsel süreçlerin ve yardım etme ve madde kullanımı gibi dışa vurma davranışlarının üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, duygu düzenleme çabalarının önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme kavramı akıl sağlığının gerekli bir özelliğidir.

Werner, Goldin, Ball, Heimberg ve Gross (2011: 352), sosyal kaygısı olan bireylerin duygu ile ilgili yaşadığı zorlukların, kendi duygusal durumlarının farkında olma ve duyguları düzenleme becerilerindeki eksikliklerden kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmektedir. Yazarlara göre sosyal kaygısı olan bireylerin duygu düzenleme becerileri bozulmamış olsa bile kişinin duygu düzenleme becerilerine dair algısında bir bozulma olmuş olabilir. Ayrıca sosyal etkileşimlerde ortaya çıkan kaygı; olumsuz duyguların kabul edilmemesi, dürtü kontrolünde zorluk yaşanması ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinde eksiklik yaşanması ile ilişkili bulunmaktadır (Rusch, Westermann ve Lincoln, 2011: 268).

Duygusal tepkilerin nasıl düzenlediğinin psikolojik ve fiziksel sağlık açısından önemli sonuçları bulunmaktadır. Örneğin olumsuz duygulara çok fazla önem verilmesi, olumlu ve olumsuz duyguların bastırılması ve duygu dışavurumunun bastırılması depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkilidir. Bastırma davranışı psikolojik açıdan bireyin destekleyici ilişkilere sahip olmasını kısıtlar ve bu durum bireyi sosyal izolasyona sürükleyebilir. Fizyolojik açıdan ise bireyin sosyal ilişkilerinde kan basıncının artmasına sebep olmaktadır. Sempatik sinir sistemini aktive eden bu durum düzenli olarak meydana geldiğinde kardiyovasküler sağlığın tehlikeye girdiği söylenebilir (Butler ve ark., 2003: 62; Gross ve Levenson, 1997: 95).

2.5. Konuyla İlgili Çalışmalar

2.5.1. Kişilerarası Şema ile İlgili Çalışmalar

Safran'ın (1990b: 108) kişilerarası şema yaklaşımına göre, işlevsel olmayan kişilerarası şemaların psikolojik rahatsızlıkların altında yatan temel bilişsel yapılar olduğuna değinilmiştir. Literatür incelendiğinde işlevsel olmayan kişilerarası şemaların birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin; sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin kişilerarası şemalarındaki farklılıkların incelendiği bir çalışmada, sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireyler almayan

bireylere göre kişilerarası döngünün boyutları açısından baskınlık boyutunda daha az ve düşmanlık boyutunda daha çok tamamlama tepkileri beklemektedir. Bu bulgulara göre baskınlık boyutunda daha az tamamlama tepkisi beklemenin, bireylerin ilişkilerinde kontrolü ele geçiremeyeceklerine ilişkin bir bilişe işaret etmektedir. Düşmanlık boyutunda daha çok tamamlama tepkisi beklemenin ise bu boyuttaki katı şemalar hakkında ipucu verdiği düşünülmektedir. Bireyler tepkilerin istenirlik düzeyleri açısından karşılaştırıldığında ise sosyal kaygı tanısı alan bireyler tanı almayan bireylere göre pasiflik, dostluk ve düşmanlık boyutlarında bekledikleri tepkileri daha az istiyor gibi görünmektedir. Sosyal kaygı tanısı alan bireylerde beklenen kişilerarası tepkilerin tamamlama özelliği olmadığı için bu durumun kaygıyı arttırdığı düşünülmektedir (Altaylı, 1999: 75-81).

Yukarıdaki bulguları destekler nitelikteki kişilerarası şemalar, bağlanma ile kaygı belirtileri gösteren ve göstermeyen üniversite öğrencileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin kaygı düzeyi düşük olan öğrencilere göre babalarından düşmanlık boyutunda daha fazla ve annelerinden baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az tamamlama tepkisi bekledikleri görülmüştür. Tepkilerin istenirlik durumları karşılaştırıldığında ise kaygı düzeyi düşük öğrencilerin kaygı düzeyi yüksek öğrencilere göre anne, baba ve arkadaşlarından bekledikleri tepkileri daha istenir buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan yani olumlu benlik modeline sahip bireylerin dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha fazla ve düşmanlık boyutunda daha az tamamlama tepkileri bekledikleri; güvenli bağlanmayan yani olumsuz benlik modeline sahip bireyler ise dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az ve düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlama tepkileri bekledikleri görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre olumlu kişilerarası şemalar olumlu benlik modeli, olumsuz kişilerarası şemalar olumsuz benlik modeli ve güvensiz bağlanma biçimleri yüksek kaygı ile ilişkilendirilebilmektedir (Çakmak Tolan, 2002: 68-78).

Üniversite öğrencilerindeki depresif belirtiler ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada, depresyon düzeyi düşük, orta ve yüksek olacak şekilde gruplara ayrılan katılımcılar arasında kişilerarası döngü açısından baskınlık, dostluk ve düşmanlık boyutlarında farklılık görülmektedir ancak pasiflik boyutunda bir farklılık görülmemektedir. Araştırma sonuçlarına göre depresif belirti düzeyi düşük gruptaki bireylerde, orta ve yüksek gruptaki bireylere göre baskınlık boyutu daha çok

tamamlanmaktadır. Bu durumda depresif belirti düzeyi yüksek gruptaki bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kontrolü ele alamayacaklarına ilişkin bir kişilerarası şema yapısına sahip oldukları düşünülmektedir. Depresif belirti düzeyi yüksek gruptaki bireylerin daha fazla düşmanca tepkiler bekledikleri görülmektedir. Bu durumda bireylerin diğerlerinin kendilerine düşmanca davranacakları biçiminde bir kişilerarası şemalarının olduğu ve bu beklenti ile diğer kişilere olumsuz davrandıkları düşünülmektedir. Son olarak depresif belirti düzeyi yüksek gruptaki bireyler dostluk boyutunda daha az tamamlanma beklemektedir. Araştırmacı bu durumu bireylerin kişilerarası ilişkilerinde diğerlerine karşı dostça yaklaşımlar bile dostça tepki alamayacaklarını düşündükleri ve öğrenilmiş çaresizlik olgusunu akla getiren bir kişilerarası şema yapısı ile açıklamaktadır (Boyacıoğlu, 1994: 201- 208).

Benzer bir şekilde kişilerarası şemaların gençlerin depresif belirtileri ve mutsuz duygudurumları ile olan ilişkisini inceleyen bir çalışmada, depresif belirti düzeyi daha yüksek olan gençlerin daha az belirtisi olan gençlere göre daha az pozitif kişilerarası şemaya sahip oldukları görülmektedir. Özellikle depresif olmayan akranlarına kıyasla, depresif gençler diğerleriyle olan etkileşimlerinde daha çok sevgisiz kontrol beklemektedir. Olumsuz genel beklentileri olan gençler, olumlu beklentileri olan gençlere göre yeni sosyal durumlarda daha olumsuz yanıtlar beklemektedir. Araştırmacılara göre bu sonuç sosyal etkileşimlerin doğası hakkındaki beklentilerin, yeni sosyal durumlar hakkında varsayımlar oluşturmak için bir dayanak noktası olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir. Elde edilen diğer sonuçlara göre, depresif belirtileri olan gençlerin karmaşık bir sosyal durumda kişilerarası şemalarından dolayı sosyal durumun olumsuz yanlarına dikkatlerini verdikleri ve olumsuz beklentilere sahip gençlerin negatif kelimeleri daha hızlı onayladıkları ve pozitif kelimeleri hızlı bir şekilde reddettikleri görülmüştür. Bu sonuç, kişilerarası şemanın sosyal bilgi işlemeyi otomatikleştirdiği hipotezi ile tutarlıdır. Şema ile tutarlı olan bilginin hızlıca onaylanmasının ve tutarsız olan bilgilerin hızlıca reddedilmesinin doğrulama yanlılığından kaynaklandığı düşünülmektedir (Shirk, Boergers, Eason ve Horn, 1998: 57-61).

Çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan ve uğramayan kadınların kişilerarası şemalarını inceleyen bir çalışmada elde edilen bulgulara göre, tekrarlayan kişilerarası travması olan kadınların kişilerarası şemalarının içerik olarak olumsuz olduğunu, katı bir şekilde uygulandığını ve mevcut ilişkilerinin çocukluk

dönemlerindeki ebeveyn ilişkilerine benzer olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, çocukluk şemalarını yetişkinliğe genelleme eğilimi, yalnızca cinsel istismara uğramış kadınlarda bulunmamıştır. Araştırmacılara göre bu sonuç, baskın olan şemaları genelleştirmeyi temel bir bilişsel eğilimi olarak tanımlayan kişilerarası şema yaklaşımı ile tutarlıdır (Cloitre ve ark., 2002: 106).

Yeme tutumunun kişilerarası şemalar, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada, yeme tutumu olumsuz olan bireylere göre yeme bozukluğu tanısı alan bireylerin daha fazla işlevsel olmayan kişilerarası şemalarının bulunduğu ve kişilerarası ilişkilerinde daha çok öfke problemi yaşadıkları görülmektedir. Yeme bozukluğu alt tiplerine göre bulimiya nervozası olan bireylerin anoreksiya nervoza-kısıtlı tip olan bireylere göre babalarıyla ilişkilerinde düşmanca davrandıklarında daha fazla düşmanlık tepkileri bekledikleri, dostça davrandıklarında da daha az dostluk bekledikleri görülmektedir. Yeme tutumu olumlu bireylerin ise işlevsel kişilerarası şemalara sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin kişilerarası ilişkilerinde diğer bireylere göre daha fazla olumlu beklenti içerisinde oldukları görüşünü desteklemektedir (Oral ve Şahin, 2008: 45-47).

Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolünü inceleyen bir araştırmada elde edilen sonuca göre kişilerarası şemalarının aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre kişilerarası şemaların düşmanlık boyutunun tamamlanması algılanan ebeveynlik biçimlerini ve psikolojik belirtileri yordamaktadır. Araştırmacılar, çocukluk döneminde işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerine maruz kalmanın yetişkinlik döneminde psikolojik sorunlar yaşamaya yol açmasında işlevsel olmayan şema örüntülerinin etkili olabileceğini belirtmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009: 149-151).

Tamamlayıcılık ilkesi ile ilişkili olarak kişilerarası beklentiler ile benlik saygısını kişilerarası yaklaşım çerçevesinde inceleyen bir araştırmada, kişilerarası beklentiler net olduğunda hem yüksek hem de düşük benlik saygısı olan bireylerin arkadaş canlısı davranışları karşısında duygusal yakınlık tepkisi bekledikleri ve düşmanca davranışları karşısında daha az duygusal yakınlık tepkisi bekledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ancak yüksek benlik saygısına sahip bireyler düşük benlik saygısına sahip bireylere göre arkadaş canlısı davranmanın duygusal yakınlık tepkisi oluşturacağına dair daha çok özgüvene sahiptir (Baldwin ve Keelan, 1999: 830).

2.5.2. Kişilerarası Tarz ile İlgili Çalışmalar

Kişilerarası tarz ve kaygı bozuklukları ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Kaygı bozukluğu olan bireylerin sağlıklı olan bireylere göre kişilerarası ilişkilerinde daha çok baskın, öfkeli, kaçınan, duyarsız, manipülatif ve alaycı tarzları kullandıkları görülmektedir. Bu kişilerarası tarzların kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlikle ilişkili olduğu ve kaygı bozukluğu olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha fazla öfke ve zorluk yaşadıkları bulunmuştur (Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011: 112).

Benzer sonuçlar depresyon ve aleksitimi hastalarıyla yapılan çalışmalarda da elde edilmiştir. Şahin, Batıgün ve Koç (2011: 24), depresyon hastalarının baskın, kaçınan, öfkeli, duyarsız ve manipülatif tarz gibi olumsuz kişilerarası tarzlara sahip olduğunu ve öfkelerini saldırgan ve kaygılı davranışlarla ifade ettikçe kişilerarası iletişim tarzlarının olumsuzlaşabileceğini ifade etmektedir. Benzer bir şekilde aleksitimik bireylerin kişilerarası iletişimlerinde daha fazla ketleyici, daha az besleyici, içedönük ve umursamaz kişilerarası ilişki tarzlarına sahip oldukları ve öfke karşısında saldırgan davranışları daha fazla gösterdikleri bulunmuştur (Oktay ve Batıgün, 2014: 37-38).

Depresif bireylerin kişilerarası davranışlarını ‘Tutsak İkilemi’ isimli bir oyunla inceleyen bir çalışmada; depresif olan, diğer türlü psikolojik problemleri olan ve normal olan olmak üzere üç grup oluşturularak katılımcıların birbiriyle etkileşime girdiği ve her bir katılımcının sahip olduğu gücün manipüle edildiği bir deneysel araştırma oluşturulmuştur. Oyunun bir bölümü olan pazarlık aşamasında yüksek güce sahip depresif bireylerin, normal olan partnerleriyle olan etkileşimlerinde işbirlikçi olmayan ve sömürücü bir etkileşim modeli geliştirdiği ve kendilerini değersizleştirdikleri, üzüntü ve çaresizlik hissettikleri görülmüştür. Depresif bireylerin ortaya koyduğu bu kişilerarası tepkiler, diğerler bireylerde olduğundan daha fazla cezalandırıcılık ve belki de çaresizlik ifadeleri ortaya çıkarmaktadır. Düşük güce sahip depresif bireylerin gösterdiği tepkilerin örüntüsü, yüksek güce sahip rolündeki depresif bireylerden farklıdır. Oyun davranışları normal ve diğer problemleri olan bireylerden anlamlı düzeyde farklı değildir, ancak kendini değersizleştirme, üzüntü ve çaresizliği ifade etmenin yanı sıra düşük güce sahip depresif bireyler içinde buldukları değeri düşürülmüş durum için partnerlerini suçlamaktadırlar. Araştırmacılara göre depresyondaki bireyler durumsal veya sosyal rol değişkenlerine bağlı olarak farklı sosyal tepkiler sergilerlerse, gerçek dünya ilişkilerinin çelişkili

davranışlar, karışık mesajlar, duygusal kararsızlık ve benzeri davranışlar ile karakterize olması beklenebilir (Hokanson, Sacco, Blumberg ve Landrum, 1980: 329-331).

Horowitz ve arkadaşları (1993: 550), depresyondaki bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki güçlükleri şöyle açıklamaktadır. Pasif, itaatkâr ve çaresiz davranışlar sergileyen bireyler, benlik algılarına dair memnuniyetsizlik içindedir ve bu durum depresif durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyler, bu işlevsiz kişilerarası örüntüleri değiştirmek isterler ancak yaşadıkları çatışma şiddetlidir ve değişimin getireceği sonuçlar tehditkardır. Daha baskın, kendine güvenen ya da düşmanca olmak istemekle ilgili arzularına dile getirirken bir yandan bu değişimi sağlamayı zor bulurlar. Bunun bir sonucu olarak ‘İstedğim bir şeyi yapmak zordur’ veya ‘İstenilmeyen bir şeyi çok fazla yaparım’ gibi kişilerarası problemler bu bireyler tarafından belirtilen problemlerdir.

Saldırgan tutumlarla ilişkili olduğu görülen kişilerarası tarzların psikiyatri servisine yatırılan hastaların çalışanlara yönelik saldırgan tutumlarının ve kişilerarası tarzlarının incelendiği bir araştırmada, kişilerarası tarzın hastaların hastaneye yatışlarına verdikleri tepkileri etkileyen ve sergiledikleri saldırgan davranışları açıklamaya yardımcı olan önemli bir özellik olduğu bulunmuştur. Saldırgan davranışlar sergileyen hastaların düşünce içeriğinde daha fazla bozulma yaşadıkları görülmekle birlikte hastalar daha az düzeyde kaygı ve depresyon yaşamaktadırlar. Ayrıca saldırgan davranışlar sergilemeyen hastalara göre kişilerarası tarz açısından daha baskın ve düşmanca-baskın oldukları görülmüştür. Düşmanca-baskın bir kişilerarası tarz, servise yatış sırasında saldırgan davranışlarda bulunmayla en güçlü ilişkiyi göstermektedir. Yazarlara göre bu çalışmanın sonuçları psikiyatrik tedavi için hastaneye yatırılan hastaların rutin değerlendirmesinde ve bakımında kişilerarası tarzın dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Daffern ve ark., 2010: 378).

2.5.3. Duygu İfade Etme ile İlgili Çalışmalar

Sosyal kaygısı olan ve olmayan üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada sosyal kaygısı olan öğrencilerin olmayan öğrencilere göre duygusal deneyimlerini daha çok bastırdıkları, farklı duyguları deneyimlemekten ve bu duygular üzerindeki kontrollerini kaybetmekten daha çok korktukları ve duygularına dikkat etme,

duygularını ayırt etme ve tanımlama becerilerinin daha az olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygısı olan öğrenciler duygu ifadesi konusunda kararsızlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun duyguları bastırma davranışı ile duyguları ifade ederken yaşanan gerginlik arasındaki ilişkiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç sosyal kaygısı olan öğrencilerin duygu ifadesi ile ilgili sahip olduğu işlevsel olmayan inançlara dairdir. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan öğrenciler duygu ifadesini kontrol altında tutmanın önemli olduğunu, sosyal reddedilmenin duyguları ifade etmenin bir sonucu olduğunu ve kişinin duygularını ifade etmesinin bir zayıflık göstergesi olduğunu düşündükleri görülmüştür. Sosyal kaygısı olan bireyler duygularını ifade ettiklerinde başkaları tarafından olumsuz değerlendireceklerini düşünmektedirler. İşlevsel olmayan bu inançlar bireylerin neden duygularını ifade etmek yerine bastırmayı tercih ettikleri hakkında fikir vermektedir (Spokas ve ark., 2009: 289).

Sosyal kaygıyı olumlu duyguların bir yordayıcısı olarak inceleyen ve aralıklı ölçüm alınan bir araştırmada, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin üç aylık süre içerisinde istikrarlı bir şekilde düşük düzeyde olumlu duygu yaşadıkları ve duygularını ifade eden ve bastırmayan sosyal kaygısı düşük bireylerin üç aylık süre içerisinde yüksek düzeyde olumlu duygu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Kashdan ve Breen, 2008: 10). Benzer bir şekilde sosyal kaygısı olan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu olan bireylere göre olumlu duygularını daha az ifade ettikleri, duygularına daha az dikkat ettikleri ve duygularını betimlerken daha çok zorlandıkları görülmüştür. Bu durum sosyal kaygısı olan bireylerin hangi duyguları neden yaşadıklarını açıklamalarını ve tanımlamalarını zorlaştırıyor gibi görünmektedir (Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005: 89-103).

Öfke ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada sosyal kaygısı olan bireylerin kontrol grubuna göre daha yoğun öfke yaşadıkları ve öfkelerini problemleri sayılabilecek yollarla ifade ettikleri görülmüştür. Özellikle diğerleri tarafından olumsuz değerlendirildiklerinde öfke ile tepki verme, öfkeyi bastırma, insanlara daha az güvenme ve düşük algılanan hayat kalitesinin sosyal kaygı ve depresyon ile ilişki olduğu belirtilmektedir (Erwin, Heimberg, Schneier ve Liebowitz, 2003: 344-345). Benzer bir şekilde öfke üzerine yapılan bir araştırmada sağlıklı bireylerden oluşan kontrol grubuna göre panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal fobi tanısı alan hastaların öfke duygusunu daha çok deneyimledikleri ve

sosyal fobi tanısı alan hastaların duygularını sözel olarak ifade etmekten kaçındıkları sonucuna ulaşılmıştır (Moscovitch, McCabe, Antony, Rocca ve Swinson, 2008: 112).

Duygusal deneyimlerle ilgili yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre sosyal kaygı, gün içerisinde mutlu, rahat ve pozitif hissetme ile negatif yönde ve öfkeli hissetme ile pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler hem sosyal ortamlarda bulduklarında hem de yalnız olduklarında olumlu duyguları az ve öfke duygusunu çok yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu sonuca göre azalmış olumlu duyguların ve artan öfke duygusunun sosyal kaygı belirtilerinde dalgalanmalara ve işlevselliğin bozulmasına olumsuz yönde bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durumun tam tersinin geçerli olması da muhtemeldir (Kashdan ve Collins, 2010: 268-269).

Van der Giessen ve Bögels (2017: 338-339), kaygı bozukluğu olan ve olmayan çocukların duygu dışavurumu ve duygusal esnekliğindeki farklılıkları, anne ya da babanın kaygı bozukluğuna sahip olmasının anne-baba ve çocuk ilişkisinde duygu dışavurumu ve duygusal esnekliği üzerindeki etkilerini ve anne-çocuk ile baba-çocuk çiftleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ebeveyn-çocuk çiftlerinde kaygı bozukluğu olan ve olmayan çocukların duygu dışavurumlarında bir farklılık bulunmamış ancak kaygı bozukluğu olan çocukların duygusal esnekliklerinin daha az olduğu bulunmuştur. Hem annede hem çocukta kaygı bozukluğu olan çiftlerin yalnızca çocukta kaygı bozukluğu olan anne-çocuk çiftlerine göre duygu dışavurumları daha çok, duygusal esneklikleri ise daha az bulunmuştur. Yazarlara göre sosyal etkileşimler sırasında ebeveyn ve çocuk birbirlerinin duygularını süregelen ve öngörülen duygularına göre dinamik ve karşılıklı olarak değiştirirler. Dolayısıyla kaygı bozukluğu olan bireylerin duygu dışavurumunun az olması bilgisinin aksine özellikle anne ve çocuğun birbirleriyle etkileşimleri esnasında özgün ve farklı duygusal süreçler ortaya çıkıyor gibi görünmektedir.

Novick-Kline, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher (2005: 567) duygusal farkındalık üzerine yaptıkları araştırmada; yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin, olmayan bireylere göre duygusal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hipotezlerinin aksini gösteren bir sonuç elde ettiklerini ifade eden yazarlar sonuçları şu şekilde değerlendirmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler duygularını daha yoğun yaşamakta, duygusal deneyimlerine daha olumsuz tepkiler vermekte ve duygularını yatıştırma konusunda daha az beceriye sahip gibi

görünmektedirler. Yazarlara göre yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler belki de duygularını anlamada bir eksiklik yaşamak yerine duygularını tanıma ve betimleme becerilerine güven duymamaktadırlar.

Sosyal kaygı ile duygu içeren ve içermeyen yüz ifadelerine karşı dikkat yanlılığını inceleyen bir çalışmada özellikle sosyal açıdan değerlendirme içeren tehditler karşısında sosyal kaygısı düşük bireylere göre sosyal kaygısı yüksek olan bireyler olumlu ve olumsuz duygu içeren yüzlerden kaçınma davranışı göstererek dikkat yanlılığı ortaya koymuştur. Araştırmacılar bireylerin olumsuz duygu içeren yüz ifadelerine karşı yanlılık göstermelerinin beklendik bir sonuç olduğunu ifade etmektedir. Sosyal etkileşimlerde olumlu ve olumsuz duygu içeren yüz ifadeleri diğer kişinin yaptığı ya da söylediği bir şeye tepki olarak verilmektedir. Bu doğrultuda araştırmacılar sosyal kaygısı yüksek olan bir bireyin karşısındaki kişinin yüz ifadesini bir tepki olarak algıladığını ve henüz tepkiyi tam olarak işlemeden dikkatini kişinin yüz ifadesinden uzaklaştırması sonucunda olumlu yüz ifadesini olumsuz olarak değerlendirerek kaçınma davranışında bulunduğunu belirtmektedir (Mansell, Clark, Ehlers ve Chen: 1999: 673-687).

2.5.4 Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı

Literatür bölümünde aktarılan kuramlar ve araştırma sonuçları dikkate alındığında “Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı” konularının birbiriyle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Yaşamın ilk dönemlerinde oluşmaya başlayan, kişilerarası ilişki biçimlerini şekillendiren ve sürdüren, kişilerarası olayların genel bilişsel temsilleri olarak tanımlanan kişilerarası şemaların ve bireylerin kişilerarası ilişkilerini nasıl, kimlerle ve hangi koşullar altında kurduğunu belirleyen kişilerarası tarzların, kişilerarası etkileşimlerdeki rolü birçok çalışmada görülebilmektedir. Önceki bölümlerde kişilerarası şemaların, kişilerarası tarzların ve duygu ifadesinin sosyal kaygı ile ilişkisi birçok araştırma bulgusu ile aktarılmaya çalışılmıştır. Bunların yanı sıra aktif ve uyumlu kişilerarası ilişkiler içinde bulunmak ve duyguları ifade edebilmek, bireylerin psikolojik sağlığı açısından büyük önem taşıdığı görülmektedir. Literatürde bahsedilen kuramlara ve araştırmalara bakıldığında kişilerarası ilişkilerde problem yaşamak ve duygu ifadesinden kaçınmak, duyguları

tanımlayamamak veya düzenleyememek ile sosyal kaygı arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Yukarıda bahsedilenlerle ilişkili olarak, sosyal kaygısı olan bireylerin kişilerarası tarzları duygu ifade etmeden kaçınma, anlaşmazlıktan kaçınma, reddedilme korkusu, kişilerarası bağımlılık ve daha az kendine güvenme ile ilişkilendirilmektedir. Bireylerin yakın ilişkilerinde kullandıkları bu kişilerarası tarzlar uyumlu ilişkiler geliştirebileceklerini düşündürse de aile, arkadaş ve romantik ilişkilerinde negatif sonuçlara ve kronik strese sebep olmaktadır (Davilla ve Beck, 2002: 439); ayrıca da sosyal kaygısı olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde diğerlerine karşı negatif ve suçlayıcı olabildikleri görülmektedir (Wenzel, 2002: 209).

Wenzel (2002: 209), sosyal etkileşimde bulunmanın sosyal kaygısı olan bireylerin temel korkularından biri olduğunu dolayısıyla sosyal kaygısı olan bireylerin normal bireylere göre daha az duygusal ve sosyal yakınlık kurduklarını ifade etmektedir. Meleshko (1993: 1006-1007), sosyal kaygı ve kendini açma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal etkileşimlerinde diğerlerinden onaylanmama beklentisi içerisinde oldukları için kendilerini korumaya yönelik bir strateji geliştirdiklerini belirtmektedir. Bu strateji diğer bireyler tarafından olumsuz ve rahatsız edici olarak değerlendirilerek, sosyal kaygılı bireylerin kaçınmak istediği kişilerarası tepkiye sebep oluyor gibi görünmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde diğer kişilerden aşağılanma, zorbalık ya da sınır ihlali görececeklerini düşünen bireylerin kendilerini güvene alma ihtiyacı hissetmeleri normal görülebilir; ancak bu ihtiyacın kişinin kendini sosyal ilişkiler kurmaktan uzak tutmasına sebep olması muhtemeldir ve uzun süreçte kişide izolasyona ve kişinin kaygı, depresyon gibi belirtilerinin şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Dimaggio, 2015: 44).

Butler ve arkadaşları (2003: 61-62), duygu dışavurumunu bastırma davranışının sürdürülen konuşma için bozucu bir etki oluşturduğunu ve kişinin tepki verme hızını düşürdüğünü, kan basıncını yükselttiğini ve stres düzeyinin arttığını belirtmektedir. Bastırma davranışında bulunanlar daha az olumlu duygu deneyimlerken ve partnerleri daha az uyum hissederken, bilişsel yeniden yapılandırma yapanlar daha çok olumlu duygu deneyimlemekte ve partnerleri daha çok uyum hissetmektedir. Bastırma davranışını sergileyen bireylerin partnerleri bu davranıştan olumsuz yönde etkilendiklerini ve bu bireylerle arkadaşlık kurmayı düşünmediklerini ifade etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygu dışavurumunu bastırma

davranışı yeni ilişki başlatma ve var olan ilişkileri sürdürme veya geliştirme açısından sosyal işlevselliği olumsuz anlamda etkiliyor gibi görünmektedir.

Sosyal kaygısı olan bireylerde depresif belirtilerin artışını öngörebilecek olası kişilerarası özelliklerin incelendiği bir araştırmada, sosyal kaygı kendini savunmada yetersizlik, duygu ifade etmektan kaçınma ve kişilerarası bağımlılık gibi kişilerarası işlevsiz özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Sosyal kaygısı olan bireylerin kaçınmacı davranışlarının yanı sıra destek bekleyen bir kişilerarası tarzları da olabilmektedir. Diğer bir deyişle reddedilme konusunda daha az kaygılandıkları durumlarda bağımlılık davranışı sergileyerek yakınlık isteklerini ortaya koyma davranışında bulunabilmektedirler. Ayrıca bir sene sonra yapılan ölçümlerde duygu ifade etmektan kaçınma tarzının depresyon belirtilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, sosyal kaygısı olan bireylerin arkadaşlarına, ailelerine ve romantik partnerlerine üzüntü ve öfke gibi güçlü duyguları ifade etmedikçe depresif belirtiler geliştirebileceklerini düşündürmektedir (Grant, Gayle Beck, Farrow ve Davila, 2007: 656-657).

Kaygı ve depresyon belirtileri ile kişilerarası tarz ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, kişilerarası tarz ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ayrı ayrı depresyon belirtilerini ve kaygı belirtilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hem depresyon belirtilerinin hem de kaygı belirtilerinin kişilerarası tarz ile ilişkisi incelendiğinde kaçınan tarzın diğer tarzlara göre daha ön planda olduğu görülmektedir. Araştırmacılar bu durumu kaçınan tarzın bozukluk ortaya çıkmadan önce bireylerde olduğu ve bozukluk ortaya çıktıktan sonra baskın tarz, öfkeli tarz gibi diğer olumsuz kişilerarası tarzların geliştirildiği şeklinde yorumlamıştır (Kırkıkoglu ve Koç, 2019: 151-152).

Fernandez ve Rodebaugh (2011: 332-333) sosyal kaygısı olan bireylerin arkadaşlık ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha az yakınlık ve kendini savunma davranışı gösterdiklerini ve bunun sonucunda arkadaşlık ilişkilerinde de bozulmalar yaşayabileceklerini belirtmektedir. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre olumlu kişilerarası olaylara diğerleri tarafından olumsuz tepkiler geldiğinde bu durum sosyal kaygısı olan bireylerin olayları olumlu olarak hatırlamasını engelliyor gibi görünmektedir. Bu engellenme durumunun ise arkadaşlık ilişkisinin kalitesini olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Buraya kadar aktarılan araştırmalarda kişilerarası ilişkiler ile sosyal kaygı ya da kaygının ilişkisi vurgulanmaya çalışılmıştır. Kişilerarası ilişkilerin birçok psikolojik rahatsızlık açısından önemli olduğu görülmekle birlikte sosyal kaygı bağlamında daha büyük bir önem taşıdığı ifade edilebilir. Hatırlanacağı üzere insan canlısının hayatta kalabilmesinde diğer insanlara yakınlık göstermesi gerektiğinin önemli bir role sahip olduğundan bahsedilmişti. Dolayısıyla bireylerin birbirlerine yakınlık göstermelerinin ve aktif ve uyumlu kişilerarası ilişkiler içinde bulunmalarının yalnızca hayatta kalmak için değil aynı zamanda psikolojik iyi oluş halinin sürdürülmesi için de gerekli olduğu söylenbilir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan kaygının ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisi dşnldğinde ele alınan konunun önemi daha iyi anlaşılabilecektir.

2.6. Araştırma Soruları

Mevcut çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Kişilerarası tarz, duygu ifade etme, kişilerarası şemalar ve sosyal kaygı demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
2. Kişilerarası şemalar, kişilerarası tarz, duygu ifade etme ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Kişilerarası şemalar, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme sosyal kaygıyı yordamakta mıdır?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi hakkında bu bölümde ayrıntılı bilgi verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Bir grubun özelliklerini belirlemek için veri toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması denmektedir. Tarama modeline göre ölçekler ile örneklemden veri toplanmış ve elde edilen veriler analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır. Tarama modeli, genel tarama ve örnek olay tarama olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel tarama modelleri, değişkenlerin tek tek incelendiği tekil araştırma modeli ile iki ya da daha çok sayıdaki değişkenin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelidir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2016: 14-178).

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 220'si kadın (%60,6), 138'i erkek (%38) ve 5'i (%1,4) cinsiyet belirtmek istemeyen olmak üzere 18-65 yaş arasındaki 363 yetişkin birey oluşturmaktadır. Medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, anne ve babanın eğitim durumu, çalışma durumu, psikiyatrik rahatsızlık bulunma durumu ve geçmişte psikiyatrik rahatsızlığın bulunma durumuna ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1.'de verilmiştir. Ayrıca araştırmada uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının ihtiyaç duyduğu büyüklükteki gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir katılımcılardan başlayarak örneklemini oluşturmasıdır. Bu yöntem zaman, para ve iş gücü kaybını önlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016: 92).

Tablo 3.2.1. Demografik Değişkenlerin Dağılımları

		n	%
Cinsiyet	Kadın	220	60,6
	Erkek	138	38,0
	Belirtmek istemeyen	5	1,4
Medeni Durum	Evli	181	49,9
	Bekar	161	44,4
	İlişkisi var	21	5,8
Yaş	18-25	126	34,7
	26-40	143	39,3
	41-65	94	26
Eğitim Durumu	İlkokul	5	1,4
	Ortaokul	14	3,9
	Lise	56	15,4
	Üniversite öğrencisi	92	25,3
	Üniversite mezunu	145	39,9
	Yüksek lisans	41	11,3
	Doktora	10	2,8
Gelir Durumu	Alt	18	5,0
	Alt-orta	70	19,3
	Orta	219	60,3
	Orta-üst	52	14,3
	Üst	4	1,1
Annenin Eğitim Durumu	Okur-yazar	40	11,0
	Okur-yazar değil	56	15,4
	İlkokul	169	46,6
	Ortaokul	23	6,3
	Lise	43	11,8
	Yüksek okul	6	1,7
	Üniversite	25	6,9
	Yüksek lisans	0	0
	Doktora	1	,3
Babanın Eğitim Durumu	Okur-yazar	31	8,5
	Okur-yazar değil	4	1,1
	İlkokul	131	36,1
	Ortaokul	54	14,9
	Lise	48	13,2
	Yüksek okul	19	5,2
	Üniversite	68	18,7
	Yüksek lisans	2	,6
Doktora	6	1,7	
Çalışma Durumu	Evet	201	55,4
	Hayır	159	43,8
	Emekli	2	,6
	Emekli-çalışıyor	1	,3
Psikiyatrik Rahatsızlık Bulunma Durumu	Evet	25	6,9
	Hayır	338	93,1
Geçmişte Psikiyatrik Rahatsızlık Bulunma Durumu	Evet	47	12,9
	Hayır	316	87,1

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi almak amacıyla Demografik Bilgi Formu oluşturularak bu form kullanılmıştır. Sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), kişilerarası şemalarını belirlemek amacıyla Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ), kişilerarası tarzlarını belirlemek amacıyla Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ) ve duygu ifade etme becerilerini belirlemek amacıyla Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma için oluşturulan demografik bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır. Soruların cevapları çoktan seçmelidir. Demografik Bilgi Formu'nda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik rahatsızlık geçmişi ve psikolojik yardım alma durumuna dair bilgiler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan 'Demografik Bilgi Formu' Ek 1'de yer almaktadır.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Bireylerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek için Liebowitz (1987: 141) tarafından geliştirilen Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (LSKÖ) geçerlilik ve güvenirlik çalışması Heimberg ve arkadaşları (1999: 199) tarafından yapılmıştır. Toplamda 24 maddeden oluşan ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Maddelerin 11'i sosyal etkileşim, 13'ü performans gerektiren durumları ölçmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puanlar 24-96 arasında ve toplam ölçek puanı 48-192 arasında değişmektedir. İki alt boyutun puanlarının toplanmasıyla ölçeğe ait toplam puan elde edilmektedir. Ölçek 1-4 arası puanlanan 4'lü Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Kaygı alt boyutunun puanlamasında 1 (yok), 2 (hafif), 3 (orta), 4 (şiddetli); kaçınma alt boyutunun puanlamasında 1 (asla = %0), 2 (ara sıra = %1-33), 3 (sıklıkla = %33-66), 4 (hemen her zaman = %67-100) puanları kullanılmaktadır. Yüksek puan yüksek sosyal kaygıyı göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,81 ile ,92 arasında değişmektedir (Heimberg ve ark., 1999: 201-205; Fresco ve ark., 2001: 1026). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003: 1059)

tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r = ,97$ 'dir. Kaygı alt boyutunun maddeleri için Cronbach Alfa katsayısı $a = ,96$, kaçınma alt boyutunun maddeleri için $a = ,95$ ve bütün ölçek maddeleri için $a = ,98$ olarak bulunmuştur. LSKÖ ile Beck Anksiyete Envanteri puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003: 1063).

3.3.3. Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ)

Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ), Hill ve Safran (1994: 366-379) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek anne, baba ve arkadaş formu olmak üzere üç formdan oluşmaktadır. Her formda 16 soru yer almaktadır. Ölçekteki her bir soru bir senaryo içermekte ve katılımcılardan kendilerini bu senaryodaki davranışı yaparken hayal etmeleri istenmektedir. Daha sonrasında bu davranışları karşısında diğer bireylerin nasıl davranış sergileyecekleri sorulmaktadır. Katılımcılar bu davranışları kendilerine verilen şu tepkiler arasından seçmektedirler:

- A. Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır.
- B. Güvenini kaybeder ya da gücenir.
- C. Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır.
- D. Uzak durur ya da kayıtsız kalır.
- E. Bana katılır ya da itiraz etmez.
- F. Bana saygı gösterir ya da bana güvenir.
- G. Yakın ya da dostça davranır.
- H. İlgi gösterir ya da düşündüklerini açıkça söyler.

Daha sonrasında katılımcılardan karşıdaki bireyden bekledikleri tepkinin hoşlarına gidip gitmediğini 1 (hoşuma gitmez) ile 7 (hoşuma gider) arasında puanlamaları istenmektedir. A, B, C, D, E, F, G, H tepkilerinden birini seçen katılımcıların, diğer kişilerin onların davranışlarına karşı nasıl tepkide bulunacaklarına yönelik beklentilerinin (kişilerarası şemaları) değerlendirilmesiyle, o kişilerin davranışlarına rehberlik yapan stratejiler ve kurallara ilişkin yordama yapma imkânı elde edilmektedir. Ölçekte yer alan 16 senaryoyla ilişkili olarak elde edilen tepkiler kontrol, birlikte olma, sosyallik ve güven olmak üzere 4 boyutta ayrı ayrı

puanlanmaktadır. Puanlama -1, -,5, 0, ,5 ve +1 arasında yapıldığı için toplam 16 madde üzerinden oluşan kişilerarası tepkilerin puan aralığı -16 ve +16 arasında değişmektedir. Ayrıca kişilerarası kuramdaki tamamlama değişkeni; düşmanlık, dostluk, baskınlık ve pasiflik alt ölçekleriyle ayrı ayrı puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek için toplam üç madde üzerinden hesaplanan tamamlama puanları -3 ve +3 aralığında değişmektedir. Pozitif değerler, tamamlama tepkilerinin beklendiğine, negatif değerler ise tamamlama karşıtı tepkiler beklendiğine işaret etmektedir. Ölçekteki 1., 5. ve 16. maddeler baskınlık boyutunu; 3., 7. ve 14. maddeler pasiflik boyutunu; 4., 8. ve 15. maddeler dostluk boyutunu ve 2, 6 ve 13. maddeler de düşmanlık boyutunu oluşturmaktadır (Boyacıoğlu, 1994: 68-73).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik ve güvenirlik çalışması Boyacıoğlu (1994: 77-78) tarafından yapılmıştır. Özetle ölçekte yer alan 16 senaryoyla elde edilen tepkiler aşağıda yer alan boyutlarda değerlendirilmektedir.

- a- Kişilerarası Tepkiler: Katılımcılar, önemli diğer kişilerden daha çok hangi tepkileri(kontrol, güven, sosyallik, birlikte olma) bekliyorlar?
- b- Kişilerarası Durumlar: Katılımcılar, önemli diğer kişilerden hangi kişilerarası durumlarda (dostluk, düşmanlık, baskınlık, pasiflik) hangi tepkileri bekliyorlar?. Hangi kişilerarası durumlar tamamlanıyor ya da tamamlanmıyor? Diğer bir ifadeyle katılımcıların bilişsel kişilerarası döngüsü nasıldır?
- c- İstenirlik: Katılımcılar, önemli diğerlerinden bekledikleri tepkilerden ne derece hoşnutlar (tepkilerin istenirliği) ya da hangi kişilerarası durumların tamamlanması ya da tamamlanmamasından ne derece hoşnutlar (durumların istenirliği)?
- d- Önemli Diğerleri: Ölçekte yer alan boyutlar anne, baba ve arkadaş açısından ne gibi benzerlik ya da farklılıklar içermektedir?

Ölçeğin anne, baba ve arkadaş formlarının güvenirliği test tekrar test güvenirlik tekniği ile değerlendirilmiştir. Ölçekte yer alan kişilerarası tepkilerin (kontrol, sosyallik, birlikte olma, güven) güvenirlik katsayıları anne, baba ve arkadaş formlarının üçünde de istatistiksel olarak ($r = ,51$ ile $,82$ aralığında) anlamlı bulunmuştur. Baskınlık alt ölçeğinin güvenirlik katsayısının anne, baba ve arkadaş formlarının hepsinde ve dostluk alt ölçeğinin güvenirlik katsayısının baba formunda düşük ve istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Baskınlık ölçeği dışındaki

dostluk, pasiflik ve düşmanlık alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları istatistiksel olarak ($r = ,59$ ile $,77$ aralığında) anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk test tekrar test uygulaması sonucunda güvenilirlik katsayısı düşük ve istatistiksel açıdan anlamsız çıkan alt ölçeklerin maddelerinde ifade değişiklikleri yapılarak ikinci kez test tekrar test uygulaması yapılmıştır. İkinci uygulama sonunda yapılan analizlerde söz konusu alt ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre baskınlık alt ölçeğinin güvenilirlik katsayıları anne, baba ve arkadaş formlarının üçünde de istatistiksel olarak ($r = ,82$ ile $,88$ aralığında) anlamlı bulunmuştur. Dostluk alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısı baba formunda $r = ,88$ olarak bulunmuştur. İstenirlik boyutunun güvenilirlik katsayıları anne, baba ve arkadaş formlarının üçünde de istatistiksel olarak ($r = ,85$ ile $,94$ aralığında) anlamlı bulunmuştur. Anne, baba ve arkadaş formları için baskınlık, dostluk, pasiflik ve düşmanlık alt ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları $a = ,37$ ile $a = ,69$ aralığında ve istenirlik boyutunun Cronbach Alfa katsayıları $a = ,85$ ile $a = ,90$ aralığında değişmektedir (Boyacıoğlu,1994: 82-89). Ölçeğin yapı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılarak depresif belirti grupları (düşük, orta ve yüksek) arasındaki ayırt ediciliği açısından incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda KŞÖ'nin kişilerarası tepkiler, kişilerarası durumlar ve tepkilerin istenirliği alt boyutları açısından güçlü bir yapı geçerliğine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boyacıoğlu ve Savaşır, 1995: 52).

Hill ve Safran'ın (1994: 371-377) iç tutarlık analizlerinde de baskınlık, dostluk, pasiflik ve düşmanlık alt ölçeklerinin katsayılarının düşük olduğu görülmektedir. Araştırmacılar bu durumu alt ölçeklere düşen madde sayısının az olması ile açıklamaktadır. Kontrol, birlikte olma ve istenirlik boyutlarının test tekrar test güvenilirlik çalışmaları sonucunda; ölçeğin birlikte olma ($r = ,88$) ve istenirlik ($r = ,87$) boyutları açısından yüksek güvenilirlik katsayısına ancak kontrol boyutunun düşük güvenilirlik katsayısına ($r = ,44$) sahip olduğunu bulmuşlardır.

3.3.4. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)

Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ), bireylerin ilişkilerinde nasıl bir tarz kullandıklarını belirlemek amacıyla Şahin ve arkadaşları (2007: 1) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 60 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan

puanlar 60-300 arasında değişmektedir. Ölçeğin “Baskın Tarz”, “Kaçınan Tarz”, “Öfkeli Tarz”, “Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz”, “Manipülatif Tarz”, “Alaycı/Küçümseyici Tarz” olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin olumsuz kişilerarası tarza sahip oldukları ve düşük puanlar bireylerin olumlu kişilerarası tarza sahip oldukları anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yine Şahin ve arkadaşları (2007:1) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r = ,72$ 'dir. Ölçeğin tüm maddeleri için Cronbach Alfa katsayısı $a = ,93$, baskın tarz alt boyutu için $a = ,88$, kaçınan tarz alt boyutu için $a = ,79$, öfkeli tarz alt boyutu için $a = ,79$, duygudan kaçınan tarz alt boyutu için $a = ,77$, manipülatif tarz alt boyutu için $a = ,74$ ve küçümseyici tarz alt boyutu için $a = ,74$ olarak bulunmuştur. KTÖ ile Kısa Semptom Envanteri'nin (KSE) toplam puanları arasında $r = ,40$ ve KTÖ'nün alt ölçekleri ve toplam puanı ile KSE'nin her alt ölçeği arasında $r = ,17$ ve $,49$ arasında değişen anlamlı korelasyonlar olduğu bulunmuştur. KTÖ ile Kişilerarası İletişim Tarzı Ölçeği'nin alt ölçekleri ve toplam puanları arasındaki korelasyonlara bakıldığında, korelasyonların $r = -,09$ ve $,71$ arasında değişen anlamlı korelasyonlar olduğu bulunmuştur (Koç, 2008: 73-74; Şahin ve ark., 2007: 1).

3.3.5. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ)

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) Gross ve John (1995: 555) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1-5 arası puanlanan 5'li Likert tipi maddelerden oluşmaktadır ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 16-80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi kişinin duygularını davranışsal olarak o derecede ifade ettiği anlamına gelmektedir. Duyguların dışavurumu alt boyutu 1., 3., 5., 6., 10., 13. ve 16. maddelerden; dürtü gücü alt boyutu 2., 4., 7., 11., 12., 14. ve 15. maddelerden ve gizleme alt boyutu 8. ve 9. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 1., 3., 8. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akan ve Barışkın (2014: 43) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r = ,78$ 'dir. Ölçeğin tüm maddeleri için Cronbach Alfa katsayısı $a = ,81$, gizleme alt boyutunun maddeleri için $a = ,82$, duyguların dışavurumu alt boyutunun maddeleri için $a = ,92$, dürtü gücü alt boyutunun maddeleri için $a = ,85$ olarak bulunmuştur. BDİÖ ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) arasındaki

ilişkiye bakıldığında ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyon $r = ,20$ düzeyindedir. Ölçeğin geçerlilik ölçütleri faktör yapısı incelenerek değerlendirildiğinde Türkçe formdaki maddelerin üç faktörü yansıttığı ve bu üç faktörün toplam varyansın %48'ini açıkladığı görülmüştür (Akan ve Barışkın, 2014: 47-49).

3.4. İşlem

Araştırmanın verileri Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilen 18-65 yaş aralığındaki 363 bireyden toplanmıştır. Katılımcılara doldurmaları için Demografik Bilgi Formu, LSKÖ, KŞÖ, KTÖ ve BDİÖ verilmiştir. Veriler Google Forms üzerinden toplanmıştır. Form ve ölçeklerin doldurulması 25-35 dakika arasında sürmektedir. Uygulamada Demografik Bilgi Formu sabit tutulmuş ve sıra etkisinin kontrol edilmesi için diğer ölçekler farklı sıralarda verilmiştir. Veri toplama süreci Aralık 2019 - Mart 2020 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler "SPSS For Windows 20.0" programı ile analiz edilmiştir. Kadınlar ile erkekleri ve yüksek/düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireyleri temel değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t-testi; sosyal kaygı ile eğitim durumu ve yaş grubu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla varyans analizi; sosyal kaygı ile temel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve sosyal kaygı düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde veri toplama sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir.

4.1. Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Kadın ve erkek gruplarının kişilerarası tarz toplam puanları, sosyal kaygı toplam puanları ve duygu ifadesi toplam puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 4.1.1). Analiz sonucunda erkek katılımcıların kişilerarası tarz puanlarının ($Ort. = 129,56, S = 26,68$), kadın katılımcıların puanlarından ($Ort. = 115,79, S = 25,24$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,913, p < ,001$); kadın katılımcıların duygu ifadesi puanlarının ($Ort. = 58,08, S = 8,56$), erkek katılımcıların puanlarından ($Ort. = 51,25, S = 8,73$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 7,295, p < ,001$); kadın katılımcıların sosyal kaygı puanlarının ($Ort. = 93,52, S = 22,01$), erkek katılımcıların puanlarından ($Ort. = 91,96, S = 20,42$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = ,674, p = ,501$).

Tablo 4.1.1. Kişilerarası Tarz, Sosyal Kaygı ve Duygu İfadesi Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın n: 220		Erkek n: 138		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Kişilerarası Tarz Toplam Puanı	115,79	25,24	129,56	26,68	-4,913*
Sosyal Kaygı Toplam Puanı	93,52	22,01	91,96	20,42	,674
Duygu İfadesi Toplam Puanı	58,08	8,56	51,25	8,73	7,295*

* $p < ,01$

Kadın ve erkek gruplarının anne, baba ve arkadaştan gelen tepkilerin istenirlik toplam puanları ve kişilerarası şema toplam puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 4.1.2). Analiz sonucunda erkek katılımcıların anne istenirlik puanlarının (*Ort.* = 88,43, *S* = 16,94), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 81,55, *S* = 19,76) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -3,382, p < ,01$); erkek katılımcıların baba istenirlik puanlarının (*Ort.* = 87,24, *S* = 18,91), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 76,82, *S* = 22,58) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,516, p < ,001$) ve erkek katılımcıların arkadaş istenirlik puanlarının (*Ort.* = 87,20, *S* = 16,36), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 87,69, *S* = 17,31) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = ,260, p = ,795$). Erkek katılımcıların anne baskınlık puanlarının (*Ort.* = ,86, *S* = 1,12), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,74, *S* = 1,19) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,906, p = ,365$); erkek katılımcıların baba baskınlık puanlarının (*Ort.* = ,54, *S* = 1,36), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,72, *S* = 1,18) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,304, p = ,193$); kadın katılımcıların arkadaş baskınlık puanlarının (*Ort.* = ,34, *S* = 1,25), erkek katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,79, *S* = 1,15) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = 3,526, p < ,001$). Erkek katılımcıların anne pasiflik puanlarının (*Ort.* = ,015, *S* = 1,29), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,05, *S* = 1,16) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,287, p = ,774$); erkek katılımcıların baba pasiflik puanlarının (*Ort.* = ,09, *S* = 1,43), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = -,08, *S* = 1,31) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,171, p = ,242$); erkek katılımcıların arkadaş pasiflik puanlarının (*Ort.* = -,00, *S* = 1,24), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,14, *S* = 1,08) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = 1,125, p = ,261$). Erkek katılımcıların anne dostluk puanlarının (*Ort.* = 1,80, *S* = 1,02), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 1,76, *S* = 1,04) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,437, p = ,662$); erkek katılımcıların baba dostluk puanlarının (*Ort.* = 1,47, *S* = 1,23), kadın katılımcıların puanlarından (*Ort.* = ,153, *S* = 1,23) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,491, p = ,623$); kadın katılımcıların arkadaş dostluk puanlarının (*Ort.* = 1,97, *S* = ,77), erkek katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 1,60, *S* = ,91) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = 3,890, p < ,001$). Kadın katılımcıların anne düşmanlık puanlarının (*Ort.* = ,35, *S* = 1,41), erkek

katılımcıların puanlarından ($Ort. = -,31, S = 1,26$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 4,530, p < ,001$); kadın katılımcıların baba düşmanlık puanlarının ($Ort. = ,75, S = 1,50$), erkek katılımcıların puanlarından ($Ort. = -,08, S = 1,47$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 5,121, p < ,001$); erkek katılımcıların arkadaş düşmanlık puanlarının ($Ort. = -,29, S = 1,25$), kadın katılımcıların puanlarından ($Ort. = -,29, S = 1,43$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = ,629, p = ,530$).

Tablo 4.1.2. Anne, Baba ve Arkadaştan Gelen Tepkilerin İstenirlik Puanı Ortalamalarının ve Kişilerarası Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın n: 220		Erkek n: 138		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Anne İstenirlik	81,55	19,76	88,43	16,94	-3,382*
Baba İstenirlik	76,82	22,58	87,24	18,91	-4,516*
Arkadaş İstenirlik	87,69	17,31	87,20	16,36	,260
Anne Baskınlık Şeması	,74	1,19	,86	1,12	-,906
Baba Baskınlık Şeması	,72	1,18	,54	1,36	1,304
Arkadaş Baskınlık Şeması	,79	1,15	,34	1,25	3,526*
Anne Pasiflik Şeması	,05	1,16	,02	1,29	,287
Baba Pasiflik Şeması	-,08	1,31	,09	1,43	-1,171
Arkadaş Pasiflik Şeması	,14	1,08	-,00	1,24	1,125
Anne Dostluk Şeması	1,76	1,04	1,80	1,02	-,437
Baba Dostluk Şeması	1,53	1,23	1,47	1,23	,491
Arkadaş Dostluk Şeması	1,97	,77	1,60	,91	3,890*
Anne Düşmanlık Şeması	,35	1,41	-,31	1,26	4,530*
Baba Düşmanlık Şeması	,75	1,50	-,08	1,47	5,121*
Arkadaş Düşmanlık Şeması	-,19	1,43	-,29	1,25	,629

* $p < ,01$

4.2. Sosyal Kaygı Değişkeninin Eğitim Durumu ve Yaşa Göre Değerlendirilmesi

Sosyal kaygı düzeyinin, farklı eğitim düzeyindeki gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 4.2.1). Katılımcılar 4 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: lise ve altı ($n = 75$), üniversite öğrencisi ($n = 92$), üniversite mezunu ($n = 145$) ve yüksek lisans ve doktora ($n = 51$). Sosyal kaygı toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve altı ($Ort. = 98,23, S = 20,07$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 98,10, S = 20,67$), üniversite mezunu ($Ort. = 88,98, S = 22,09$), yüksek lisans ve

doktora ($Ort. = 86,90, S = 18,39$) şeklindedir. Analiz sonucuna göre sosyal kaygı toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan farklılık göstermektedir ($F_{3,359} = 6,663, p < ,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre lise ve altı grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, üniversite mezunu grubunun puan ortalamasından ($p = ,010$); lise ve altı grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, yüksek lisans ve doktora grubunun puan ortalamasından ($p = ,015$); üniversite öğrencisi grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, üniversite mezunu grubunun puan ortalamasından ($p = ,006$); üniversite öğrencisi grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, yüksek lisans ve doktora grubunun puan ortalamasından ($p = ,012$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.2.1. Sosyal Kaygının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Kaynak	Kareler Toplamı	s. d.	Kareler Ortalaması	F
Eğitim	8677,286	3	2892,43	6,663*
Hata	155846,714	359	434,11	
Toplam	3297976,000	363		

* $p < ,01$

Sosyal kaygı düzeyinin, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 4.2.2). Katılımcılar 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: 18-25 yaş ($n = 126$), 26-40 yaş ($n = 143$) ve 41-65 yaş ($n = 94$). Sosyal kaygı toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları 18-25 yaş ($Ort. = 98,11, S = 21,14$), 26-40 yaş ($Ort. = 91,79, S = 21,92$) ve 41-65 yaş ($Ort. = 87,64, S = 19,18$) şeklindedir. Analiz sonucuna göre sosyal kaygı toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan farklılık göstermektedir ($F_{2,360} = 7,049, p < ,001$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre 18-25 yaş grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, 26-40 yaş grubunun puan ortalamasından ($p = ,037$); 18-25 yaş grubunun sosyal kaygı puan ortalaması, 41-65 yaş grubunun puan ortalamasından ($p = ,001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.2.2. Sosyal Kaygının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Kaynak	Kareler Toplamı	s. d.	Kareler Ortalaması	F
Yaş	6200,147	2	3100,074	7,049*
Hata	158323,853	360	439,788	
Toplam	3297976,000	363		

* $p < ,01$

4.3. Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz, Duygu İfade Etme ve Sosyal Kaygı Değişkenlerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Araştırma örnekleminin sosyal kaygı puan ortalaması hesaplanmış ($Ort. = 92,90, S = 21,32$) ve katılımcılar Sosyal Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre iki uç gruba ayrılmıştır. Ortalamanın bir standart sapma üstü 22,65 olarak hesaplanmıştır. Buna göre sosyal kaygı puanı $>114,55$ (ortalamanın bir standart sapma üstü) olanlar sosyal kaygı düzeyi yüksek grubunu ($n = 51$), sosyal kaygı puanı $<71,25$ (ortalamanın bir standart sapma altı) olanlar sosyal kaygı düzeyi düşük grubunu ($n = 65$) oluşturmuştur. Sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olacak şekilde oluşturulan grupların kişilerarası tarz ve alt boyutlarının toplam puanları ve sosyal kaygı ve alt boyutlarının toplam puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bonferroni düzeltmesi dikkate alınarak elde edilen sonuçlar tabloda verilmiştir (bkz. Tablo 4.3.1). Analiz sonucunda yüksek grubun kişilerarası tarz puanlarının ($Ort. = 132,16, S = 26,64$), grubun puanlarından ($Ort. = 110,45, S = 23,31$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,675, p < ,001$); yüksek grubun kaçınan tarz puanlarının ($Ort. = 25,41, S = 7,55$), düşük grubun puanlarından ($Ort. = 20,29, S = 5,10$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,153, p < ,001$); yüksek grubun duyarsız tarz puanlarının ($Ort. = 24,49, S = 5,96$), düşük grubun puanlarından ($Ort. = 19,54, S = 5,42$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,674, p < ,001$); yüksek grubun manipülatif tarz puanlarının ($Ort. = 23,86, S = 6,05$), düşük grubun puanlarından ($Ort. = 19,37, S = 4,38$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -4,466, p < ,001$); yüksek grubun sosyal kaygı puanlarının ($Ort. = 128,18, S = 11,45$), düşük grubun puanlarından ($Ort. = 63,63, S = 5,17$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -37,392, p < ,001$); yüksek grubun kaygı puanlarının ($Ort. = 68,96, S = 6,90$), düşük grubun puanlarından ($Ort. = 34,19, S = 3,26$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -33,207, p < ,001$); yüksek grubun kaçınma puanlarının

(*Ort.* = 59,22, *S* = 7,87), düşük grubun puanlarından (*Ort.* = 29,45, *S* = 2,99) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = -25,601$, $p < ,001$); yüksek grubun baskın tarz puanlarının (*Ort.* = 25,49, *S* = 8,09), düşük grubun puanlarından (*Ort.* = 22,26, *S* = 6,17) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -2,363$, $p > ,001$); yüksek grubun öfkeli tarz puanlarının (*Ort.* = 22,31, *S* = 6,06), düşük grubun puanlarından (*Ort.* = 19,91, *S* = 6,08) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -2,119$, $p > ,001$) ve yüksek grubun küçümseyici tarz puanlarının (*Ort.* = 10,59, *S* = 3,50), sosyal kaygı düzeyi düşük grubun puanlarından (*Ort.* = 9,08, *S* = 2,64) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = -2,568$, $p > ,001$). Sosyal kaygı düzeyi yüksek grubun duygu ifadesi toplam puanlarının (*Ort.* = 55,01, *S* = 8,61), sosyal kaygı düzeyi düşük grubun puanlarından (*Ort.* = 55,16, *S* = 9,86) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = ,086$, $p > ,001$).

Tablo 4.3.1. Kişilerarası Tarz ve Alt Boyutlarının, Sosyal Kaygı ve Alt Boyutlarının ve Duygu İfadesinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Düşük n: 65		Yüksek n: 51		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Kişilerarası Tarz Toplam	110,45	23,31	132,16	26,64	-4,675*
Baskın Tarz	22,26	6,17	25,49	8,09	-2,363
Kaçınan Tarz	20,29	5,10	25,41	7,55	-4,153*
Öfkeli Tarz	19,91	6,08	22,31	6,06	-2,119
Duyarsız Tarz	19,54	5,42	24,49	5,96	-4,674*
Manipülatif Tarz	19,37	4,38	23,86	6,05	-4,466*
Küçümseyici Tarz	9,08	2,64	10,59	3,50	-2,568
Sosyal Kaygı Toplam	63,63	5,17	128,18	11,45	-37,392*
Kaygı	34,19	3,26	68,96	6,90	-33,207*
Kaçınma	29,45	2,99	59,22	7,87	-25,601*
Duygu İfadesi Toplam	55,16	9,86	55,01	8,61	,086

* $p < ,001$ – Bonferroni düzeltmesine göre

Sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olacak şekilde oluşturulan grupların anne, baba ve arkadaşan gelen tepkilerin istenirlik toplam puanları ve kişilerarası şemaların toplam puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bonferroni düzeltmesi dikkate alınarak elde edilen sonuçlar tabloda verilmiştir (bkz. Tablo 4.3.2). Analiz sonucunda düşük grubun arkadaş istenirlik puanlarının (*Ort.* = 93,35, *S* = 17,34), yüksek grubun puanlarından (*Ort.* = 80,26, *S* = 21,28) istatistiksel açıdan anlamlı

olarak yüksek olduğu ($t = 3,605, p < ,001$); düşük grubun baba pasiflik şeması puanlarının ($Ort. = ,19, S = 1,35$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = -,58, S = 1,11$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 3,269, p < ,001$); düşük grubun anne istenirlik puanlarının ($Ort. = 87,74, S = 17,22$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = 78,65, S = 22,10$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 2,491, p > ,001$); düşük grubunun baba istenirlik puanlarının ($Ort. = 80,95, S = 25,72$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = 74,61, S = 22,84$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,385, p > ,001$); düşük grubun anne baskınlık şeması puanlarının ($Ort. = ,95, S = 1,20$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,44, S = 1,21$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 2,278, p > ,001$); düşük grubun baba baskınlık şeması puanlarının ($Ort. = ,55, S = 1,23$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,72, S = 1,15$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,760, p > ,001$); düşük grubun arkadaş baskınlık şeması puanlarının ($Ort. = ,88, S = 1,03$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,43, S = 1,18$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,829, p > ,001$); düşük grubun anne pasiflik şeması puanlarının ($Ort. = -,08, S = 1,30$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = -,23, S = 1,14$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,948, p > ,001$); düşük grubun arkadaş pasiflik şeması puanlarının ($Ort. = ,05, S = ,95$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = -,20, S = ,93$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,422, p > ,001$); düşük grubun anne dostluk şeması puanlarının ($Ort. = 1,72, S = 1,00$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = 1,53, S = 1,24$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,897, p > ,001$); düşük grubun baba dostluk şeması puanlarının ($Ort. = 1,35, S = 1,35$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = 1,12, S = 1,45$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,604, p > ,001$); düşük grubun arkadaş dostluk şeması puanlarının ($Ort. = 1,78, S = ,84$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = 1,69, S = ,98$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = ,537, p > ,001$); düşük grubun anne düşmanlık şeması puanlarının ($Ort. = ,20, S = 1,29$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,32, S = 1,45$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,484, p > ,001$); düşük grubun baba düşmanlık şeması puanlarının ($Ort. = ,49, S = 1,58$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,64, S = 1,51$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,526, p > ,001$) ve düşük grubun arkadaş düşmanlık şeması puanlarının ($Ort. = -,69, S = 1,35$), yüksek grubun puanlarından ($Ort. = ,08, S = 1,42$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = -2,983, p > ,001$).

Tablo 4.3.2. Anne, Baba ve Arkadaştan Gelen Tepkilerin İstenirlik Puanı Ortalamalarının ve Kişilerarası Şemaların Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Düşük n: 65		Yüksek n: 51		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Anne İstenirlik	87,74	17,22	78,65	22,10	2,491
Baba İstenirlik	80,95	25,72	74,61	22,84	1,385
Arkadaş İstenirlik	93,35	17,84	80,26	21,28	3,605*
Anne Baskınlık Şeması	,95	1,20	,44	1,21	2,278
Baba Baskınlık Şeması	,55	1,23	,72	1,15	-,760
Arkadaş Baskınlık Şeması	,88	1,03	,43	1,18	1,829
Anne Pasiflik Şeması	,08	1,30	-,23	1,14	,948
Baba Pasiflik Şeması	,19	1,35	-,58	1,11	3,269*
Arkadaş Pasiflik Şeması	,05	,95	-,20	,93	1,422
Anne Dostluk Şeması	1,72	1,00	1,53	1,24	,897
Baba Dostluk Şeması	1,35	1,35	1,12	1,45	,604
Arkadaş Dostluk Şeması	1,78	,84	1,69	,98	,537
Anne Düşmanlık Şeması	,20	1,29	,32	1,45	-,484
Baba Düşmanlık Şeması	,49	1,58	,64	1,51	-,526
Arkadaş Düşmanlık Şeması	-,69	1,35	,08	1,42	-2,983

* $p < ,001$ – Bonferroni düzeltmesine göre

4.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kişilerarası şemaların kontrol boyutunu oluşturan şemalar ile sosyal kaygı, kişilerarası tarz ve duygu ifadesi arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.4.1). Buna göre kontrol boyutunu oluşturan şemalar ile sosyal kaygı arasındaki korelasyonlar $r = -,23$ ($p < ,001$) ve $r = -,10$ ($p < ,05$) arasında, kontrol boyutunu oluşturan şemalar ile kişilerarası tarz arasındaki korelasyonlar $r = -,17$ ($p < ,01$) ve $r = ,10$ ($p < ,05$) arasında değişmektedir.

Tablo 4.4.1. Kişilerarası Durumlarda Kontrol Boyutunda Beklenen Tepkiler ile Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Sosyal Kaygı Toplam	-,07	,02	-,12*	-,10*	-,23**	-,08
Kişilerarası Tarz Top.	-,11*	-,14**	-,13*	,07	-,02	,03
Baskın Tarz	-,01	-,13*	-,13*	,03	-,05	,00
Kaçınan Tarz	-,09	-,15**	-,08	,06	-,05	-,01
Öfkeli Tarz	-,04	-,06	-,05	,12*	,02	,10*
Duyarsız Tarz	-,08	-,05	-,15**	-,04	-,03	-,01
Manipülatif Tarz	-,12*	-,11*	-,06	,09	,05	,03
Küçümseyici Tarz	-,08	-,12*	-,17**	,09	-,00	,09
Duygu İfadesi Toplam	,05	,00	,04	,02	,01	,05

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; (1) Anne Baskınlık, (2) Baba Baskınlık, (3) Arkadaş Baskınlık, (4) Anne Pasiflik, (5) Baba Pasiflik, (6) Arkadaş Pasiflik

Kişilerarası şemaların birlikte olma boyutunu oluşturan şemalar ile sosyal kaygı, kişilerarası tarz ve duygu ifadesi arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.4.2). Buna göre birlikte olma boyutunu oluşturan şemalardan arkadaş düşmanlık şeması ile sosyal kaygı arasındaki korelasyon $r = ,17$ ($p < ,01$) şeklindedir ve birlikte olma boyutunu oluşturan şemalar ile kişilerarası tarz arasındaki korelasyonlar $r = -,19$ ($p < ,001$) ve $r = ,16$ ($p < ,01$) arasında, birlikte olma boyutunu oluşturan şemalar ile duygu ifadesi arasındaki korelasyonlar $r = ,11$ ($p < ,05$) ve $r = ,13$ ($p < ,05$) arasında değişmektedir.

Tablo 4.4.2. Kişilerarası Durumlarda Birlikte Olma Boyutunda Beklenen Tepkiler ile Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Sosyal Kaygı Toplam	-,04	-,03	-,06	,05	,09	,17**
Kişilerarası Tarz Top.	-,01	-,11**	-,12*	-,02	-,03	,16**
Baskın Tarz	-,13*	-,13*	-,19**	-,05	-,05	,11*
Kaçınan Tarz	-,05	-,07	-,17**	-,02	-,00	,12*
Öfkeli Tarz	-,01	-,01	-,13*	,07	,02	,15**
Duyarsız Tarz	-,03	-,01	-,19**	-,13*	-,12*	,16**
Manipülatif Tarz	-,06	-,07	-,08	,05	,01	,13*
Küçümseyici Tarz	-,09	-,18**	-,15**	,02	-,00	,04
Duygu İfadesi Toplam	-,01	,06	,11*	,13*	,13*	,03

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; (1) Anne Dostluk, (2) Baba Dostluk, (3) Arkadaş Dostluk, (4) Anne Düşmanlık, (5) Baba Düşmanlık, (6) Arkadaş Düşmanlık

Kişilerarası durumlarda beklenen tepkilerin istenirliği ile sosyal kaygı, kişilerarası tarz ve duygu ifadesi arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.4.3). Buna göre tepkilerin istenirliği ile sosyal kaygı arasındaki korelasyonlar $r = -,26$ ($p < ,001$) ve $r = -,14$ ($p < ,01$) arasında, tepkilerin istenirliği ile kişilerarası tarz arasındaki korelasyonlar $r = -,27$ ($p < ,001$) ve $r = -,12$ ($p < ,05$) arasında değişmektedir.

Tablo 4.4.3. Kişilerarası Durumlarda Beklenen Tepkilerin İstenirliği ile Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki

Değişkenler	Anne İstenirlik	Baba İstenirlik	Arkadaş İstenirlik
Sosyal Kaygı Toplam	-,16**	-,14**	-,26**
Kişilerarası Tarz Toplam	-,06	-,08	-,24**
Baskın Tarz	-,07	-,08	-,20**
Kaçınan Tarz	-,01	-,06	-,17**
Öfkeli Tarz	-,13*	-,12*	-,27**
Duyarsız Tarz	,07	,08	-,16**
Manipülatif Tarz	-,07	-,07	-,13*
Küçümseyici Tarz	-,12*	-,17**	-,20**
Duygu İfadesi Toplam	-,07	-,01	,02

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Kişilerarası tarz ile sosyal kaygı ve duygu ifadesi arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.4.4). Buna göre kişilerarası tarz ile sosyal kaygı arasındaki korelasyonlar $r = ,11$ ($p < ,05$) ve $r = ,28$ ($p < ,001$) arasında, kişilerarası tarz ile duygu ifadesi arasındaki korelasyonlar $r = -,27$ ($p < ,001$) ve $r = ,18$ ($p < ,01$) arasında değişmektedir.

Tablo 4.4.4. Kişilerarası Tarz ile Sosyal Kaygı ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Sosyal Kaygı Top.	,25*	,11*	,25**	,15**	,28**	,21**	,13*
Duygu İfadesi Top.	-,05	,06	-,03	,15*	-,27**	-,01	-,01
Duygu Dışavurumu	,01	,02	,02	,15**	-,18**	,02	,04
Dürtü Gücü	-,12*	-,18**	-,08	,06	-,24**	-,02	-,11*
Gizleme	,00	,07	-,02	,18**	-,20**	-,05	,09

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; (1) Kişilerarası Tarz Toplam (2) Baskın Tarz, (3) Kaçınan Tarz, (4) Öfkeli Tarz, (5) Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz, (6) Manipülatif Tarz, (7) Küçümseyici/Alaycı Tarz

4.5. Sosyal Kaygıyı Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Kişilerarası şemaların ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 4.5.1). Buna göre birinci adımda denkleme giren kişilerarası şemalar ($F_{12,350} = 3,557$, $p < ,001$) toplam varyansın %8'ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarzın varyansa %4'lük bir katkı sağladığı görülmektedir ($F_{13,349} = 4,888$, $p < ,001$).

Tablo 4.5.1. Kişilerarası Şemaların ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü

		R	R ²	Düz. R ²	F	β	t
1 .adım	Anne Baskınlık					-,061	-1,120
	Baba Baskınlık					,038	,656
	Ark. Baskınlık					-,143	-2,513*
	Anne Pasiflik					-,033	-,562
	Baba Pasiflik					-,218	-3,542**
	Arkadaş Pasiflik					-,033	-,602
	Anne Dostluk	,33	,11	,08	3,557*	-,044	-,715
	Baba Dostluk					,062	-,990
	Arkadaş Dostluk					-,020	-,349
	Anne Düşmanlık					-,034	-,591
	Baba Düşmanlık					,054	,892
	Ark. Düşmanlık					,153	2,871**
2 .adım	Anne Baskınlık					-,055	-1,029
	Baba Baskınlık					,062	1,085
	Ark. Baskınlık					-,136	-2,442*
	Anne Pasiflik					-,052	-,903
	Baba Pasiflik					-,191	-3,175*
	Arkadaş Pasiflik					-,044	-,817
	Anne Dostluk	,39	,15	,12	4,888**	-,036	-,591
	Baba Dostluk					,075	1,227
	Arkadaş Dostluk					,009	,156
	Anne Düşmanlık					-,025	-,438
	Baba Düşmanlık					,072	1,202
	Ark. Düşmanlık					,121	2,299*
Kişilerarası Tarz					,224	4,325**	

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Kişilerarası şemaların anneden beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 4.5.2). Buna göre birinci adımda denkleme giren kişilerarası şemaların anneden beklenen tamamlama tepkilerinin ($F_{4,358} = 3,557$, $p > ,05$) toplam varyansı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarzın varyansa %6'lık bir katkı sağladığı görülmektedir ($F_{5,357} = 6,372$, $p < ,001$).

Tablo 4.5.2. Anneden Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü

		R	R²	Düz. R²	F	β	t
1.adım	Baskınlık					-,084	-1,565
	Pasiflik					-,111	-2,065*
	Dostluk	,14	,02	,01	1,766	-,004	-,072
	Düşmanlık					,027	,495
2.adım	Baskınlık					-,063	-1,202
	Pasiflik					-,128	-2,447*
	Dostluk	,29	,08	,07	6,372**	,022	,410
	Düşmanlık					,039	,737
	Kişilerarası Tarz					,253	4,933**

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Kişilerarası şemaların babadan beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 4.5.3). Buna göre birinci adımda denkleme giren kişilerarası şemaların babadan beklenen tamamlama tepkileri ($F_{4,358} = 5,263$, $p < ,001$) varyansın %5'ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarzın varyansa %5'lik bir katkı sağladığı görülmektedir ($F_{5,357} = 9,373$, $p < ,001$).

Tablo 4.5.3. Babadan Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü

		R	R²	Düz. R²	F	β	t
1.adım	Baskınlık					-,041	-,750
	Pasiflik					-,234	-4,243**
	Dostluk	,236	,06	,05	5,263**	,021	,374
	Düşmanlık					,043	,777
2.adım	Baskınlık					-,005	-,094
	Pasiflik					-,219	-4,091**
	Dostluk	,341	,12	,10	9,373**	,048	,890
	Düşmanlık					,063	1,180
	Kişilerarası Tarz					,250	4,943**

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Kişilerarası şemaların arkadaşta beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 4.5.4). Buna göre birinci adımda denkleme giren kişilerarası şemaların arkadaşta beklenen tamamlama tepkileri ($F_{4,358}$

= 4,797, $p < ,01$) varyansın %4'ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarzın varyansa %4'lük bir katkı sağladığı görülmektedir ($F_{5,357} = 7,669, p < ,001$).

Tablo 4.5.4. Arkadaştan Beklenen Tamamlama Tepkilerinin ve Kişilerarası Tarzın Sosyal Kaygıyı Yordama Gücü

		R	R ²	Düz. R ²	F	β	t
1.adım	Baskınlık					-,121	-2,225*
	Pasiflik					-,100	-1,898
	Dostluk	,23	,05	,04	4,797**	-,010	-,179
	Düşmanlık					,162	3,116*
2.adım	Baskınlık					-,104	-1,954
	Pasiflik					-,106	-2,054*
	Dostluk	,31	,10	,08	7,669**	,026	,483
	Düşmanlık					,132	2,582*
	Kişilerarası Tarz					,222	4,270**

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde ilk olarak kadınlar ile erkekleri ve yüksek/düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireyleri temel değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi; sosyal kaygı ile eğitim durumu ve yaş grubu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan varyans analizi; sosyal kaygı ile temel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve sosyal kaygı düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılacaktır.

5.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi

Yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda cinsiyete göre ölçeklerden alınan toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatür ışığında tek tek ele alınacaktır. İlk olarak literatür incelendiğinde cinsiyet ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Buna göre sosyal kaygının erkeklere göre kadınlarda daha yaygın olduğu ancak erkeklerin daha şiddetli belirtiler yaşadıkları belirtilmektedir (Asher ve Aderka, 2018: 1739; Bezerra De Menezes ve ark., 2008: 154). Bununla birlikte kadın ve erkek arasında bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Caballo ve ark., 2014: 39; Iancu ve ark., 2006: 404). Bu çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunun genel toplum olduğu düşünüldüğünde, tanısız düzeyde sosyal kaygı yaşayan bireylerin kısıtlı katılım sağlamış olabileceğinden dolayı bir farklılık gözlenmemiş olabilir. Ayrıca çalışmada yer alan bireylerin eğitim düzeyleri topluma kıyasla yüksek sayılabilir, dolayısıyla da yüksek eğitim düzeyinin psikolojik sağlık için koruyucu olmasından dolayı bir cinsiyet farklılığı gözlenmemiş olabilir. Çalışmadaki kadın ve erkek sayısının dengeli olduğu düşünülmeyle birlikte sosyal kaygı tanısı almış

bireylerle yapılacak bir çalışma ile klinik ortamdaki yaygınlık oranlarını destekleyecek bir sonuca ulaşmak mümkün olabilir.

Duygu ifade etme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde kadınların erkeklere göre duygularını daha çok ifade ettikleri ve daha yoğun yaşadıkları görülmektedir (Gross ve John, 1995: 566; Grossman ve Wood, 1993: 1010; Kring ve Gordon, 1998: 686). Mevcut çalışmada da kadın katılımcıların duygu ifadesi puan ortalamalarının, erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kadınların deneyimledikleri duyguları dışa vurmaları ve davranışlarıyla ifade etmeyi daha çok tercih ettikleri söylenebilir. Kring ve Gordon (1998: 698), kadınların erkeklere göre daha fazla duygu yaşamadığını ancak deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmeyi daha çok tercih ettiklerini belirtmektedir. Bunun toplumsal öğrenme ile ilişkili olması olası görünmektedir. Özellikle ülkemizde duygularını ifade etmede kadınlar desteklenirken, aynı durumun erkekler için geçerli olmadığı söylenebilir.

Kişilerarası tarzın cinsiyet açısından karşılaştırması incelendiğinde kadınların erkeklere göre olumlu tarzlara sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kişilerarası ilişki tarzlarına bakıldığında kadınlar daha besleyici erkekler ise daha zehirleyici tarzları benimsemektedir (Göçener, 2010: 76; Hasta, 2013: 83; Tümkiye, Çelik ve Aybek, 2010: 168). Bu çalışmada, erkek katılımcıların kişilerarası tarz puan ortalamalarının, kadın katılımcıların puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç Çolakoğlu'nun (2012: 97) çalışmasındaki bulguları destekler niteliktedir. Bu durumda erkeklerin baskın, kaçınan, duyarsız, öfkeli, manipülatif ve alaycı tarzları daha çok kullanarak daha olumsuz bir kişilerarası tarza sahip oldukları söylenebilir.

Son olarak kişilerarası şemaların cinsiyete göre karşılaştırılmalarına ilişkin literatür incelendiğinde Boyacıoğlu (1994: 201-210) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında ve Özcan (2015: 44-46) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin baskınlık, dostluk ve düşmanlık boyutlarında daha çok tamamlama tepkisi beklediklerini belirtmektedir ancak Şencan (2015: 60) kişilerarası şemalar arasında cinsiyet açısından bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmada da elde edilen sonuçlar Boyacıoğlu (1994) ve Özcan'ın (2015) çalışmalarındaki bulguları destekler niteliktedir. Mevcut çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında kişilerarası

döngü açısından baskınlık, dostluk ve düşmanlık boyutlarında ve kişilerarası tepkilerin istenirlik düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, kadınlar erkeklere göre arkadaşlarından baskınlık ve dostluk boyutlarında ve anne ve babalarından düşmanlık boyutunda daha çok tamamlama tepkisi beklemektedir. Kişilerarası tepkilerin istenirlik düzeyi açısından ise erkeklerin kadınlara göre anne ve babalarından gelen tepkileri daha çok istedikleri görülmektedir.

Kadınların erkeklere göre baskınlık boyutunda daha çok tamamlama tepkisi beklemeleri arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde “ben baskın davranırsam, karşıdaki kişiler (arkadaşlarım) pasif davranırlar” beklentisiyle ve dostluk boyutunda “ben dostça davranırsam, karşıdaki kişiler (arkadaşlarım) dostça davranırlar” beklentisiyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca kadınlar, düşmanlık boyutunda anne ve babalarından tamamlama tepkisi beklerken erkekler beklememektedir. Bu bulgu kadınların ilişkilerinde “ben düşmanca davranırsam, karşıdaki kişi de (annem ve babam) düşmanca davranır” şeklinde bir beklentisi olduğunu düşündürmektedir (Boyacıoğlu, 1994: 201-207). Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda kadınların erkeklere göre anne ve babalarıyla olan ilişkilerine dair daha katı ve olumsuz şemaları olduğu ancak bununla birlikte arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde daha uyumlu şemalara sahip oldukları söylenebilir. Erkeklerin ise anne, baba ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde genel olarak uyumlu şemalara sahip oldukları ve gelen tepkileri daha çok istedikleri söylenebilir.

5.2. Sosyal Kaygı Değişkeninin Eğitim Durumu ve Yaşa Göre Değerlendirilmesi

Yapılan varyans analizi sonucunda sosyal kaygı puan ortalamalarının eğitim durumuna ve yaş grubuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre literatürde sosyal kaygı ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, eğitim seviyesi düştükçe sosyal kaygı belirtilerinin arttığı görülmektedir (Aktaş, 2019: 25; Çelikaslan Mete, 2018: 31; Gülle, 2018: 49; Kerr, Lambert ve Bem, 1996: 1100). Mevcut araştırmada ise lise ve altı ile üniversite öğrencisi gruplarındaki bireylerin sosyal kaygı puan ortalamaları; üniversite mezunu, yüksek lisans ve doktora gruplarındaki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Eğitim ve özellikle de yüksek öğrenim kişilerin sosyal etkileşimde bulunmasını da beraberinde getirmektedir, ayrıca eğitim düzeyinin artması

bireyler için bir statü kazanımı anlamına da gelebilmektedir. Bu açıdan eğitim düzeyinin artması bir açıdan zorunlu olarak sosyal etkileşimin daha fazla deneyimlenmesi ile sonuçlanabilmektedir. Sonuç olarak da daha fazla sosyal etkileşim bireylerin iletişim becerilerini geliştiriyor ve sosyal kaygıya karşı bir önleyicilik sağlıyor olabilir.

Sosyal kaygı ve yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal kaygının 15'li yaşlarda başladığı belirtilmektedir (Schneier ve ark., 1992: 282). Literatür incelendiğinde ergen bireylerle ve üniversite öğrencileriyle yapılan birçok araştırma bulunduğu görülmektedir (Gren-Landell ve ark., 2009: 1; Gültekin ve Dereboy, 2011: 153; Wittchen ve ark., 1999: 309). Buna ek olarak toplumdaki sosyal kaygı belirtilerini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, sosyal kaygı belirtilerinin gençlerde daha çok görüldüğü ifade edilebilir (Aka, 2011: 96; Akyol Çevirir, 2020: 29; Karacan, 2017: 103). Benzer şekilde, bu çalışmada 18-25 yaş grubundaki bireylerin sosyal kaygı puan ortalamaları, 26-40 ve 41-65 yaş gruplarındaki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırmada yapılan analizden elde edilen sonuçlar literatürle uyumludur. Erken dönemin yetişkinliğe bir geçiş dönemi olduğu düşünülürse kişilerin bu yaş aralığında yaşamlarını oluşturmaya çalışırken sosyal kaygı deneyimlemelerinin beklendiği söylenebilir. Eğitim, evlilik, iş yaşamı gibi gelişmeler özellikle bu dönemde yeni sosyal etkileşimleri de beraberinde getirmektedir ve kişiler kendilerini zorunlu bir ilişkiler ağı içerisinde bulabilmektedir. Bu etkileşimlere hazır olmayan bireyler de sosyal kaygıyı deneyimliyor olabilir. Ancak ilerleyen yaşlarda sosyal ilişkilerin daha çok oturması beklenebilir ve dolayısıyla da kişilerin daha az sosyal kaygı deneyimlemesi beklendiği görülmektedir.

5.3. Sosyal Kaygı, Kişilerarası Tarz, Kişilerarası Şema ve Duygu İfade Etme Değişkenlerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Mevcut araştırmada katılımcılar, sosyal kaygı düzeyi düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılmış ve sosyal kaygı, kişilerarası tarz ve kişilerarası şema değişkenleri açısından grup ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadıklarının belirlenmesi amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında grupların temel değişkenler açısından farklılaştığı görülmektedir. Buna göre sosyal kaygısı yüksek

olan bireylerin düşük olan bireylere göre kaygı ve kaçınma davranışlarının daha çok olduğu, kişilerarası tarzlarının daha olumsuz olduğu ve daha olumsuz kişilerarası şemalara sahip oldukları görülmüştür. Duygu ifade etme puan ortalamalarında ise sosyal kaygı düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulguların literatürde aktarılan araştırma sonuçları tarafından desteklendiği ifade edilebilir.

Yukarıdaki temel değişkenlerin alt ölçek toplam puan ortalamalarının gruplar arasında nasıl farklılaştığına değinilecek olursa ilk olarak sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin alt boyutları olan kaçınan tarz, duyarsız tarz ve manipülatif tarz puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz kişilerarası tarza sahip oldukları görülen sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, kişilerarası etkileşimlerinde kaçınmacı ve pasif tarzlarını sürdürebilmek için manipülatif bir tarzı benimsiyor gibi görünmektedir. Kırkıköğlü ve Koç (2019: 151-152), kaygı belirtilerinde kaçınan tarzın diğer tarzlara göre daha ön planda olduğunu belirtmektedir ve bu durumu, bireylerde kaçınan tarzın bozukluk ortaya çıkmadan önce de olduğu ve bozukluk ortaya çıktıktan sonra diğer olumsuz kişilerarası tarzların da eklendiği şeklinde yorumlamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olduklarına dair araştırma bulguları mevcuttur (Davilla ve Beck, 2002: 439; Grant ve ark., 2007: 656-657; Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011: 112).

Sosyal kaygı ile ilgili alt boyutlara bakıldığında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre kaygı ve kaçınma puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, düşük olan bireylere göre daha fazla sosyal kaygı belirtisi gösteriyor gibi görünmektedir. Özellikle kişilerarası ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda bireylerin sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşadıklarına daha önce değinilmişti. Kişilerarası yaklaşıma göre sosyal ilişkilerde ortaya çıkan kaygı, bireylerin gerginlik yaşamasına ve bu kaygıdan kaçınmak istemelerine sebep olmaktadır. Kaygı aynı zamanda başkalarından zarar görme ve reddedilme beklentisini de içinde barındırmaktadır (Leary, 1957: 8). Bu bağlamda sosyal kaygısı olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkan kaygıyla baş edemedikleri ve çeşitli kaçınma ve güvenlik arayışı davranışları sergiledikleri; dolayısıyla var olan kaygı ve kaçınma belirtilerini sürdürdükleri görülmektedir (Clark, 1999: 7-8; Hirsch ve Clark,

2004: 799).

Duygu ifade etme ile ilgili çalışmalara bakıldığında, sosyal kaygı belirtileri olan bireylerin duygularını bastırma eğiliminde oldukları (Farmer ve Kashdan, 2012: 153; Campbell-Sills ve ark., 2006: 587), duygularını tanımlama becerilerinin az olduğu (Spokas ve ark., 2009: 289), kaygı yaşadıklarında bu durumu başkalarıyla paylaşmayı tercih etmedikleri (Gee ve ark., 2013: 441) ve duygu dışavurumu davranışlarını bastırmayı tercih ettiklerine (Butler ve ark., 2003: 61-62) dair birçok araştırma bulgusu mevcuttur. Ancak mevcut çalışmada literatürdeki bulguların aksine sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük olan grupların ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı bir farklılığın bulunmamasının sebebi genel toplum örneklemiyle çalışılmış olması ya da ölçümün kendisiyle ilişkili olabilir. Daha geniş ve tanısal düzeyde sosyal kaygısı olan bireylerde yapılacak bir karşılaştırma da sağlıklı yorumlara izin verecektir.

Kişilerarası şemalara bakıldığında, sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük olan bireyler arasında kişilerarası döngü açısından pasiflik boyutunda ve kişilerarası tepkilerin istenirlik düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylerin, yüksek olan bireylere göre baba pasiflik boyutunda daha fazla tamamlama tepkisi bekledikleri ve tepkilerin istenirlik düzeyi açısından arkadaşlarından gelen tepkileri daha çok istedikleri görülmektedir. Diğer bir deyişle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin baba pasiflik şemalarının tamamlanmadığı ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde arkadaşlarından bekledikleri tepkileri daha az istedikleri görülmektedir. Elde edilen bulgu Altaylı'nın (1999: 64) çalışmasında sosyal kaygı tanısı alan ve almayan bireyleri karşılaştırarak elde ettiği sonuçları destekler niteliktedir. Altaylı'nın (1999: 75-76) çalışmasında sosyal kaygı tanısı alan bireylerin, kontrol boyutunda anne pasiflik ve baba pasiflik şemalarında tamamlamama tepkisi ve baskınlık boyutunda daha az tamamlama tepkisi bekledikleri görülmektedir.

Bu durumda sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin babalarıyla olan ilişkilerinde pasiflik durumunun “ben pasif davranırsam, karşımdaki (babam) baskın davranmaz” şeklinde tamamlandığı görülmektedir. Bununla birlikte sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylerde ise “ben pasif davranırsam, karşımdaki (babam) baskın davranır” şeklinde uyumlu bir kişilerarası döngü olduğu görülmektedir. Boyacıoğlu'na (1994: 210-211) göre kontrol boyutuna kişilerarası döngü bağlamında bakıldığında, bireyin pasif

olduğu durumlarda karşı tarafın baskın olacağını beklememesi aslında ilişkiyi kontrol edemediğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bu durum sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerini kontrol edemeyeceklerine dair işlevsel olmayan kişilerarası şema yapılarının olduğunu düşündürmektedir. Altaylı'ya (1999: 76) göre ise sosyal kaygısı olan bireylerin hissettikleri yoğun kaygının nedenlerinden biri baskınlık boyutunda tamamlamama tepkisi beklemeleridir. Bu durumun bireylerin kişilerarası ilişkilerinde tam anlamıyla kontrol kaybı hissetmelerine ve kaygı yaşamalarına sebep olduğunu düşünmektedir.

Yukarıdaki bulguların yanı sıra bireylerin baskınlık ve pasiflik boyutlarından aldıkları puan ortalamaları karşılaştırıldığında baba pasiflik boyutu dışında anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da elde edilen bulgular şu şekildedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre baskınlık ve pasiflik boyutunda daha az tamamlama tepkisi bekledikleri ve pasiflik boyutunda anne, baba ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde tamamlamama tepkisi bekledikleri görülmektedir. Bu bulgular, Boyacıoğlu'nun (1994: 210) ve Altaylı'nın (1999: 76) kontrol boyutuyla ilgili ifade ettiği bilgileri destekler niteliktedir.

Kişilerarası durumların birlikte olma boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunamamış olsa da grupların ortalamaları karşılaştırıldığında her iki grubun da dostluk ve düşmanlık boyutunda tamamlama tepkisi bekledikleri görülmektedir. Diğer bir deyişle her iki gruptaki bireylerin de dostça davranış sergilediklerinde dostça tepki alacaklarını bekledikleri ancak sosyal kaygı düzeyi yüksek olan grubun daha az tamamlama tepkisi beklediği ve düşmanca davranış sergilediklerinde düşmanca tepki alacaklarını bekledikleri söylenbilir. Yalnızca sosyal kaygı düzeyi düşük olan gruptaki bireyler arkadaşlarından düşmanca tepki alacaklarını düşünmemektedir. Ayrıca bireyler düşmanlık boyutunda en çok babalarından en az ise arkadaşlarından tamamlama tepkisi beklemektedir. Altaylı'nın (1999: 76-78) alışmasında da aynı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Altaylı, birlikte olma boyutundaki bulguların kontrol boyutundaki bulgulara benzer nitelikte olduğunu ve bireylerin kişilerarası ilişkilerinde neden kaygı yaşadıklarını açıklayabileceğini düşünmektedir. Bireylerin en çok babalarından düşmanca tepki beklemelerinin sebebini ise otoriter-ataerkil bir toplumda yaşanıyor olması ve babanın otoriter davranışlarının düşmanca algılanabileceği ile açıklamaktadır. Arkadaşın otoriter davranışlar sergilemesinin daha az beklendiğini, dolayısıyla arkadaştan düşmanca davranışların gelmesinin daha az

olmasının doğal bir durum olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak kişilerarası tepkilerin istenirlik düzeyinde sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre arkadaşlarından gelen tepkileri daha az istiyor olmaları sosyal ilişkilerinde yaşadıkları zorlukları destekliyor gibi görünmektedir (Cain ve ark., 2010: 514; Hirsch ve Clark, 2004: 799). Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmenin kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilediği bilindiği gibi (Watson ve Friend, 1969: 448), arkadaşlarından gelen tepkilerden hoşnut olmamaları ilişkilerindeki kaçınmacı davranışları etkileyen bir özellik olabilir. Özetle sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, düşük bireylere göre anne, baba ve arkadaşlarından daha az tamamlama tepkisi bekledikleri ve aynı zamanda bu tepkileri daha az istedikleri söylenebilir. Bu durum sosyal kaygısı olan bireylerin kaçınmacı bir iletişim tarzını benimsemelerini de açıklıyor gibi görünmektedir. Tamamlama tepkisinin beklenmediği ve bu tepkilere yönelik de isteksizlik içeren bir şema yapılanması sonucunda bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınması olası görünmektedir.

5.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kişilerarası durumların kontrol boyutunu oluşturan baskınlık ve pasiflik şemaları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, sosyal kaygı ile arkadaş baskınlık şeması, anne pasiflik şeması ve baba pasiflik şeması arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe arkadaş ilişkilerinde baskınlık şemalarının ve anne ve babayla olan ilişkilerinde pasiflik şemalarının tamamlanmayacağı söylenebilir. Birlikte olma boyutunu oluşturan düşmanlık ve dostluk şemaları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise sosyal kaygı ile arkadaş düşmanlık şeması arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe arkadaş ilişkilerinde düşmanca tamamlama tepkilerini daha çok bekleyecekleri söylenebilir. Literatürde düşmanlık tepkilerinin tamamlanması birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili bulunmuştur. Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin diğer bireylere düşmanca yaklaştıklarında bile daha az düşmanlık tepkisi bekleyecekleri ifade edilmektedir (Altaylı, 1999: 80; Boyacıoğlu, 1994: 184; Oral, 2006: 158; Safran, 1990b: 108). Kişilerarası ilişkilerde düşmanlık boyutunun tamamlanması işlevsiz bir durum olarak nitelendirilse de bu durum sağlıklı bireylerin esnek olabilme ve geniş bir

ölçekte davranış ortaya koyabilme kapasitesini göstermektedir (Oral, 2006: 100; Safran ve Segal, 1996: 74).

Hatırlanacağı üzere kontrol boyutunda tamamlamama tepkisi bekleyen bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kontrolü kendilerinde görmüyor olabilecekleri ifade edilmişti. Bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde “ben baskın davranırsam, karşımdaki (arkadaşım) pasif davranmaz, o da baskın davranır” beklentisi içinde olmaları kendilerini güçsüz hissettirebilir ve bu durum ilişkilerinde kaygı ve kaçınmaya yol açabilir. Pasiflik şeması ile ilişkili olarak ise bireyler anne ve babalarından yardım istediklerinde bu yardımın gelmeyeceği beklentisini barındıran bir şemaya sahip olabilir. Dolayısıyla “ben pasif davranırsam, karşımdakiler (annem ve babam) baskın davranmaz, onlar da pasif davranır” beklentisi, bireylerin güçsüz hissettiklerinde anne ve babalarının baskın davranıp sorumluluğu almayacakları ve pasif kalacakları beklentisi olarak yorumlanabilir (Bozkurt, 2006: 143).

Safran ve Segal’in (1996: 68-69) belirttiği üzere kişilerarası şema kavramı, bireyin kendini ve başkalarını nasıl algıladığı hakkında bilgi vermektedir. Aynı zamanda bireylerin kişilerarası dünyayı nasıl algıladıklarını da şekillendirmekte ve içsel çalışan modellerini doğrulayacak şekilde hareket etmelerini de sağlamaktadır. Böylelikle kendi kendini devam ettiren bir bilişsel-kişilerarası döngü oluşmaktadır (Safran, 1984: 342). İşlevsel olmayan bir döngünün ise tamamlamama ya da tamamlama karşıtı tepkiler beklendiğinde ortaya çıktığı görülmektedir (Kiesler, 1983: 202-203). Örneğin diğer bireylerin saldırgan olacağı beklentisine sahip olan birey, ilişkilerinde kendini korumaya çalışabilir ya da kendisi de saldırgan davranışlar sergileyebilir. Uyumsuz beklentileri olan bireylerin, nötr davranışları bile saldırganca algılaması kendisinin saldırganca davranışlar ortaya koymasına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla bireyler kendi beklentilerini doğrular ve işlevsel olmayan döngülerini sürdürürler (Safran ve Segal, 1984: 73). Benzer şekilde, mevcut araştırmada sosyal kaygı belirtisi gösteren bireylerin “ben düşmanca davranırsam, karşımdaki de düşmanca davranır; ben baskın davranırsam, karşımdaki (arkadaşım) pasif davranmaz, o da baskın davranır; ben pasif davranırsam, karşımdakiler (annem ve babam) baskın davranmaz, onlar da pasif davranır” gibi tepkiler beklentileri işlevsel olmayan bilişsel-kişilerarası döngülerine işaret etmektedir.

Kişilerarası durumda beklenen tepkilerin istenirlik düzeyine bakıldığında, Altaylı (1999: 78-79) psikopatoloji ile istenirlik düzeyleri arasında negatif bir ilişki

bulduğunu belirtmektedir. Bunun nedeni, istenirlik düzeyleri tamamlama tepkisi beklendiğinde yükselmekte ve tamamlamama veya tamamlama karşıtı tepki beklendiğinde azalmaktadır. Psikopatoloji söz konusu olduğunda bireyler tamamlamama veya tamamlama karşıtı tepkiler beklemektedir dolayısıyla anne, baba ve arkadaşlarından bekledikleri tepkileri daha az isteyebilmektedirler. Mevcut çalışmada sosyal kaygı ile anne, baba ve arkadaştan beklenen tepkilerin istenirliği arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Tolan (2002: 73) da benzer bir şekilde, kaygı düzeyi yüksek gruptaki bireylerin anne, baba ve arkadaşlarından bekledikleri tepkileri daha az istedikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda bireylerin kişilerarası ilişkilerinde anne, baba ve arkadaşlarından gelen tepkileri daha az istemeleri, bireylerdeki psikolojik belirtilerin bir etkisi olarak düşünülebilir.

Özetle, sosyal kaygı belirtileri olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kişilerarası döngünün kontrol boyutunda, kontrol sahibi olmak ya da kontrolü elinde tutmakla ilgili güçlükler yaşadıkları ve bununla ilişkili olarak anne, baba ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde işlevsel olmayan şemalara sahip oldukları görünmektedir. Birlikte olma boyutunda, arkadaş ilişkilerinde düşmanca davranışlar sergilediklerinde karşıdaki bireylerin düşmanca yanıt vererek tamamlama tepkisi gösterecekleri beklentisi içindedirler. Kişilerarası durumlarda ise anne, baba ve arkadaştan beklenen tepkileri ise daha az istedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda kişilerarası tarz ile anne, baba ve arkadaş baskınlık ve dostluk şemaları arasında anlamlı düzeyde negatif ve arkadaş düşmanlık şeması arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Kişilerarası tarzın alt boyutları ile kişilerarası şemaların alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında anne baskınlık şeması ile manipülatif tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; baba baskınlık şeması ile baskın tarz, kaçınan tarz, manipülatif tarz ve küçümseyici tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; arkadaş baskınlık şeması ile baskın tarz, duyarsız tarz ve küçümseyici tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; anne pasiflik şeması ile öfkeli tarz arasında anlamlı düzeyde pozitif; arkadaş pasiflik şeması ile öfkeli tarz arasında anlamlı düzeyde pozitif; anne dostluk şeması ile baskın tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; baba dostluk şeması ile baskın tarz ve küçümseyici tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; arkadaş dostluk şeması ile baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, duyarsız tarz ve küçümseyici tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; anne düşmanlık

şeması ile duyarsız tarz arasında anlamlı düzeyde negatif; baba düşmanlık şeması ile duyarsız tarz arasında anlamlı düzeyde negatif ve arkadaş düşmanlık şeması ile baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, duyarsız tarz ve manipülatif tarz arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde Şahin ve arkadaşlarının (2007: 1) tanımladığı öfkeli, baskın gibi tarzlardan oluşan kişilerarası tarzlar ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yine de kişilerarası ilişki tarzı ve kişilerarası şema arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Oral (2006: 122-148) kişilerarası ilişki tarzları ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişki ile ilgili olarak, besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin düşmanlık şemasında tamamlamama ve pasiflik şemasında tamamlama tepkisi, ketleyici ilişki tarzına sahip bireylerin düşmanlık şemasında tamamlama ve pasiflik şemasında tamamlamama tepkisi bekledikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca anneden ve babadan beklenen düşmanlık tepkileri tamamlandıkça ketleyici ilişki tarzının artacağı ve besleyici ilişki tarzının azalacağı; anneden ve babadan beklenen pasiflik ve dostluk tepkileri tamamlandıkça ketleyici ilişki tarzının azalacağı ve besleyici ilişki tarzının artacağını da ifade etmektedir.

Bu doğrultuda yukarıdaki bulgular değerlendirildiğinde; bireylerin, olumsuz kişilerarası tarza sahip olduklarında ve kişilerarası ilişkilerinde baskın ve dostça davranışlar sergilediklerinde daha az; arkadaşlık ilişkilerinde düşmanca davranışlar sergilediklerinde daha fazla tamamlama tepkisi bekleyecekleri söylenebilir. İletişim tarzı olumsuz olduğunda ve birey baskın veya düşmanca bir davranış sergilediğinde bu durum karşıdaki bireyde baskın veya düşmanca bir davranışa yol açıyor ancak dostça bir davranış sergilediğinde karşıdaki bireyde dostça bir davranışa yol açmıyor gibi görünmektedir. Elde edilen bulguların kişilerarası tarz (Şahin ve ark., 2007: 1) ve kişilerarası şema (Boyacıoğlu, 1994: 15; Safran, 1990: 89) yaklaşımlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Kişilerarası durumlarda beklenen tepkilerin istenirliği ile kişilerarası tarz ve alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, kişilerarası tarz ve alt boyutları ile arkadaştan beklenen tepkilerin istenirliği arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öfkeli tarz ve küçümseyici tarz ile anne ve babadan beklenen tepkilerin istenirliği arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Oral (2006: 126); anne, baba ve arkadaştan gelen tepkilerin istenirlik düzeyleri arttıkça besleyici kişilerarası ilişki tarzlarının arttığını, ketleyici ilişki tarzlarının ve öfke davranışlarının

azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Altaylı'nın (1999: 78-79) psikopatoloji ve tepkilerin istenirlik düzeyi arasındaki negatif ilişki hakkında ifade ettikleri hatırlanacak olursa olumsuz kişilerarası tarzlar ile istenirlik düzeyleri arasında negatif ilişkilerin bulunması beklendik bir bulgudur.

Son olarak duygu ifadesi ile arkadaş dostluk, anne düşmanlık ve baba düşmanlık şemaları arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur; baskınlık ve pasiflik şemaları ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde duygu ifadesi ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Oral'ın (2006: 149) tez çalışmasında, öfke duygusunun dışa vurumu ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir. Buna göre öfke davranışları ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler incelendiğinde babadan ve arkadaştan beklenen düşmanlık tepkileri tamamlandıkça; anneden beklenen baskınlık tepkileri ve babadan beklenen pasiflik tepkileri tamamlanmadıkça öfke davranışlarının artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Oral, elde ettiği bulguları, baba ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde düşmanlık tepkisi bekleyen ve ihtiyaçları olduğunda karşı tarafın kontrolü eline almayacağı ya da kontrolü kendilerine vermeyeceklerini düşünen bireylerin engellenme yaşayabileceklerini ve bunun sonucunda daha fazla öfke davranışı ya da düşüncesi gösterebileceklerini belirtmektedir. Mevcut çalışmadan elde bulgular değerlendirildiğinde bireylerin duygu ifadesi arttıkça arkadaş ilişkilerinde dostluk tepkilerinin daha fazla tamamlanacağı, anne ve babalarıyla olan ilişkilerinde ise düşmanca tepkilerin daha az tamamlanacağı söylenebilir. Duygu ifadesi ile kişilerarası durumlarda beklenen tepkilerin istenirliği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sosyal kaygısı olan bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki tarzlarına dair yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin duygu ifade etmekten kaçınma, reddedilmekten korkma, başkalarına bağımlı hissetme (Davilla ve Beck, 2002: 439; Grant ve ark., 2007: 656-657), diğerlerine karşı negatif ve suçlayıcı olma (Wenzel, 2002: 209), diğerlerine karşı daha az yakınlık ve daha çok kendini savunma ihtiyacı hissetme (Fernandez ve Rodebaugh, 2011: 332-333) gibi ilişki tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Bayramkaya (2009:106) ise sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı benimsediklerini ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin zehirleyici tarzı benimsediklerini bulmuştur. Benzer şekilde Şahin, Batıgün ve Uzun (2011: 112), kaygı bozukluğu olan bireylerin ilişkilerinde baskın,

öfkeli, kaçınan, duyarsız, manipülatif ve alaycı tarzları benimsedikleri sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki bulguları destekleyecek şekilde mevcut araştırmada, sosyal kaygı ile kişilerarası tarz ve alt boyutlar arasında anlamlı pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu doğrultuda sosyal kaygı belirtileri gösteren bireylerin, göstermeyen bireylere göre kişilerarası ilişkilerinde daha olumsuz tarzlar benimsedikleri söylenebilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir. Son olarak duygu ifade etme ile kişilerarası tarz arasındaki ilişkiye bakıldığında duygu dışavurumu ile öfkeli tarz arasında pozitif, duygudan kaçınan/duyarsız tarz arasında negatif ilişki; dürtü gücü ile baskın tarz, duygudan kaçınan/duyarsız tarz ve küçümseyici/alaycı tarz arasında negatif ilişki ve gizleme ile öfkeli tarz arasında pozitif, duygudan kaçınan/duyarsız tarz ile negatif ilişki bulunmuştur. Buna göre öfkeli tarzı benimseyen bireylerin duygularını dışa vurma eğilimlerinin olduğu ve duygudan kaçınan tarzı benimseyen bireylerin ise duyguyu ifade etmemek ya da duygusal deneyimlerden uzak kalmaya çalışıyor oldukları söylenebilir. Elde edilen bulgular beklendik sayılabilir.

Mevcut çalışma kapsamında ölçümlerin doğası gereği birçok korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir ve elde edilen sonuçlar genel olarak çalışmanın beklentisi ve literatürle uyumlu haldedir. Bununla birlikte elde edilen korelasyon katsayılarının görece düşük olduğunu söylemek mümkün gözükmemektedir. Birçok analizin bir arada yapılmasından ve korelasyon değerlerinin düşük olmasından dolayı yukarıda aktarılmış olan sonuçlar ve değerlendirmelere temkinli yaklaşmak gerekiyor ve özellikle bazı anlamlı sonuçların Tip I hata sonucu elde edilmiş olabileceğinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

5.5. Sosyal Kaygıyı Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Sosyal kaygı belirtilerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak kişilerarası şemalar ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre birinci adımda denkleme giren kişilerarası şemalar toplam varyansın %8'ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. Buna göre sosyal kaygı belirtilerini arkadaş baskınlık ve baba pasiflik şemalarının negatif yönde, arkadaş düşmanlık şemasının pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle

arkadaşlarla olan ilişkilerde baskınlık tepkilerinin tamamlanmaması ve düşmanlık tepkilerinin tamamlanması ile babayla olan ilişkilerde pasiflik tepkisinin tamamlanmamasının sosyal kaygı belirtilerini yordamada anlamlı bir etkilerinin olduğu görülmektedir. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarz varyansa %4'lük bir katkı sağlamaktadır. Böylelikle tüm boyutların sosyal kaygı belirtilerinin %12'sini açıkladığı ve arkadaş baskınlık, baba pasiflik ve arkadaş düşmanlık şemalarının ikinci adımda da yordayıcı güçlerini korudukları görülmektedir.

Daha sonrasında anne, baba ve arkadaşlara dair şemaların yordama gücünün ayrı ayrı tespit edilmesi için analizler yapılmıştır. Analizlerde elde edilen bulgular tek tek değerlendirilecektir. Kişilerarası şemalardaki anneden beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordama gücüne bakıldığında birinci adımda denkleme giren anne baskınlık, pasiflik, dostluk ve düşmanlık şemalarının birlikte yordayıcı bir gücünün olmadığı ancak anne pasiflik şemasının tek başına negatif yönde yordayıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarz %6'lık bir katkı sağlamaktadır. Böylelikle tüm boyutların sosyal kaygı belirtilerinin %7'sini açıkladığı ve anne pasiflik şemasının ikinci adımda da yordayıcı gücünü koruduğu görülmektedir. Anneye dair şemaların birlikte yordama gücünün olmadığı ancak anne pasiflik şemasının tek başına sosyal kaygı belirtilerini yordamaya bir katkısı olduğu görülmektedir. Buna göre sosyal kaygı belirtilerinin açıklanmasında “ben pasif davranırsam, annem baskın davranmaz, o da pasif davranır” şeklindeki işlevsel olmayan beklentisinin bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Kişilerarası şemalardaki babadan beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordama gücüne bakıldığında birinci adımda denkleme giren baba baskınlık, pasiflik, dostluk ve düşmanlık şemaları birlikte toplam varyansın %5'ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. Buna göre baba pasiflik şemasının tek başına negatif yönde yordayıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarz %5'lik bir katkı sağlamaktadır. Böylelikle tüm boyutların sosyal kaygı belirtilerinin %10'unu açıkladığı ve baba pasiflik şemasının ikinci adımda da yordayıcı gücünü koruduğu görülmektedir. Babaya dair şemaların birlikte sosyal kaygı belirtilerini yordadığı ve özellikle pasiflik şemasının bir katkısı olduğu görülmektedir. Bu durumda bireylerin, babalarının gerektiğinde sorumluluğu üstlerine almayacaklarına ve babalarıyla olan ilişkilerinde kontrolü kendilerinde

görmediklerine dair işlevsel olmayan yapılara sahip oldukları ifade edilebilir. Bu sonuç daha önce elde edilen korelasyon analizi sonuçlarını desteklemektedir.

Kişilerarası şemalardaki arkadaştan beklenen tamamlama tepkilerinin ve kişilerarası tarzın sosyal kaygıyı yordama gücüne bakıldığında birinci adımda denkleme giren arkadaş baskınlık, pasiflik, dostluk ve düşmanlık şemaları birlikte toplam varyansın %4'ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. Buna göre arkadaş baskınlık şemasının negatif yönde ve arkadaş düşmanlık şemasının pozitif yönde yordayıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir. İkinci adımda denkleme giren kişilerarası tarz %4'lük bir katkı sağlamaktadır. Böylelikle tüm boyutların sosyal kaygı belirtilerinin %8'ini açıkladığı ve ikinci adımda arkadaş düşmanlık şemasının yordayıcı etkisini koruduğu ancak arkadaş baskınlık şemasının yordayıcı etkisini yitirdiği ve arkadaş pasiflik şemasının negatif yönde yordayıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Arkadaşa dair şemalara bakıldığında anne ve babayla olan ilişkilerde pasifliğin tamamlanmayacağı beklentisinden farklı olarak baskınlık ve düşmanlık şemalarının sosyal kaygı belirtilerinin yordanmasına anlamlı bir katkı sağladığı görülmektedir. Yapılan korelasyon ve bağımsız gruplar t-testi analizleri sonucunda sosyal kaygı belirtisi olan bireylerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde “ben düşmanca davranırsam, arkadaşım da düşmanca davranır” şeklinde bir beklentiye sahip oldukları görülmüştü. Ancak baskınlık ya da pasiflik şemalarıyla ilgili anlamlı bir bulgu elde edilmemişti. Regresyon analizinde ise ilk adımda baskınlık şemasının negatif yönde görülen yordayıcı etkisi, ikinci adımda anlamlılığını yitirmiştir. Bunun yerine pasiflik şemasının negatif yönde yordayıcı etkisi ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, sosyal kaygı belirtisi olan bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde de kişilerarası durumların kontrol boyutunda işlevsel olmayan şemalara sahip olduklarını düşündürmektedir.

Regresyon analizleri sonucunda, sosyal kaygı belirtisi olan bireylerin pasiflik şemalarının kişilerarası ilişkilerinde tamamlanmayacağı beklentisi içinde oldukları göze çarpmaktadır. Anne, baba ve arkadaş şemalarıyla ilgili elde edilen bulgular değerlendirildiğinde özellikle pasiflik şemasının tamamlanmaması yani “ben pasif davranırsam, karşıdakiler baskın davranmaz, onlar da pasif davranır” beklentisi sosyal kaygı belirtilerinin yordanmasında önemli bir role sahip gibi görünmektedir. Bireylerin işlevsel olmayan bu beklentileri daha önce de değinildiği gibi yardıma ihtiyaç hissettiklerinde karşılarındaki bireylerden yardım alamayacaklarını ve bu durumun da kendilerini güçsüz hissettireceği şeklinde yorumlanmıştır (Boyacıoğlu,

1994: 210-211; Bozkurt, 2006: 143). Bu bulgular bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kontrol sağlayamayabileceklerini ve zorluklar yaşayabilecekleri anlamına geliyor olabilir.

Anne, baba ve arkadaş şemalarının sosyal kaygı belirtilerini yordama güçlerine bakıldığında en çok babaya dair şemaların ve en az anneye dair şemaların yordadığı görülmektedir. Son olarak kişilerarası şemaların sosyal kaygı belirtilerini yordama güçlerinin yüksek olmadığı görülmekle birlikte yapılan her analiz sonucunda kişilerarası tarzın yordama gücüne katkı sağladığı görülmektedir. Bu durumda işlevsel olmayan ya da tamamlanmayan kişilerarası şemalar ile olumsuz kişilerarası tarzlar bir araya geldiklerinde sosyal kaygı belirtilerini açıklama hakkında fikir verdikleri düşünülmektedir.

5.6. Sonuç

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve sosyal kaygı arasında bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir. Kişilerarası şemaların alt boyutları olan baskınlık, pasiflik ve düşmanlık şemalarının sosyal kaygı üzerinde önemli bir rolünün olabileceği görülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin diğer bireylerle olan ilişkilerinde baskınlık ve pasiflik boyutlarında tamamlama tepkisi beklememeleri ve düşmanlık boyutunda tamamlama tepkisi beklemeleri ve aynı zamanda bu tepkilerden memnun olmamaları bireylerin geliştirdikleri işlevsel olmayan şema yapılarını işaret ediyor gibi görünmektedir.

Sosyal kaygı belirtileri kişilerarası tarz açısından incelendiğinde kaçınan, duyarsız ve manipülatif tarzların ön plana çıktığı görülmektedir. Sosyal kaygısı olan bireylerin kaçınma davranışları sergiledikleri düşünüldüğünde elde edilen bu sonuç, kişilerarası ilişkilerinde benimsedikleri tarzlarla örtüşüyor gibi görünmektedir. Kişilerarası tarzın sosyal kaygı belirtilerine neden olabileceği gibi belirtilerin bir sonucu olması durumu da mümkün gözükmemektedir. Buna mevcut araştırmada cevap verilememiş olsa da sosyal kaygıda özellikle kaçınmacı bir ilişki tarzının rolünün önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada bireylerin kişilerarası ilişkilerinde işlevsel olmayan şema yapılarıyla birlikte olumsuz kişilerarası tarzlara sahip olmaları sosyal kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasında öncül olabilir. Bireylerin kaçınmacı bir tarza sahip

olmaları ve kişilerarası durumlarda diğer bireylerden istemedikleri tepkileri alıyor olmaları sonucunda sosyal etkileşimlerden kaçınıyor olmaları olası görünmektedir. Bireylerin kaçınan tarzın yanı sıra duyarsız ve manipülatif tarzlara sahip olmaları, kişilerarası ilişkilerine dair işlevsel olmayan şema yapılanmalarının sürdürülmesinde rol oynuyor olabilir. Hatırlanacağı üzere kişilerarası şemalar ile kişilerarası tarzlar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştu. Bu bulgulara göre kişilerarası durumlarda tamamlama tepkisi beklemeyen bireylerin olumsuz kişilerarası tarzları benimseyebilecekleri dolayısıyla işlevsel olmayan olarak nitelendirilebilecek bilişsel-kişilerarası döngülerin sürdürülmesinde olumsuz kişilerarası tarzların bir rolünün olabileceği beklenebilir görünmektedir.

Mevcut araştırma, sosyal kaygı belirtisi olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde sahip oldukları iletişim tarzları ve diğer bireylerden beklentileriyle ilgili önemli sonuçları olabileceğine işaret etmektedir görülmektedir. Ayrıca bireylerin psikoterapi süreçlerinde kişilerarası şemaları ve kişilerarası tarzları hakkında fikir sahibi olmanın bireylerin kişilerarası ilişkilerine dair önemli bilgiler verebileceği ve özellikle kişilerarası ilişkileri üzerinde durulmasının faydalı olabileceği ifade edilebilir. Bu açıdan sosyal kaygısı olan bireylere özgü olarak oluşan bilişsel-kişilerarası döngünün hem bilişsel hem davranışsal açıdan yeniden yapılandırılması hedeflenebilir. Bilişsel olarak dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarının tamamlanması ve düşmanlık boyutunun tamamlanmamasına; davranışsal olarak bireylerin davranışlarının diğer bireylerde olumlu tepkiler ortaya çıkaracak şekilde değişimlenmesine yönelik yeniden yapılandırma çalışmalarının yapılması uygulama alanına önemli katkılar sağlayabilir.

Mevcut araştırmada, kişilerarası şemalar ile sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ancak bu anlamlı ilişkilerin tutarlı olup olmadığının ya da sosyal kaygıya özgü olup olmadığının değerlendirilebilmesi için Kişilerarası Şema Ölçeği'nin klinik anlamda sosyal kaygısı olan bir örneklem ile çalışılmasının önemli bir bilgi birikimi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca sosyal kaygı ile ilişkili bulunan değişkenlerin sosyal kaygı için öncül mü yoksa sosyal kaygının bir sonucu mu olduğu sorusunu mevcut araştırma bulguları ile yanıtlamak oldukça güçtür. Dolayısıyla neden-sonuç ilişkisine dair bilgi verebilecek araştırmaların müdahale yöntemlerine ilişkin ipuçları verebileceği söylenebilir. Ayrıca katılımcıların eğitim düzeyinin toplum düzeyine göre yüksek olması ve tanı almamış bir örneklem grubuyla çalışılması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Daha geniş bir örneklem grubunu

içeren bir araştırmanın sosyal kaygı tanısı alan bireyler için aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir. Son olarak elde edilen sonuçlar sosyal kaygıya ilişkin dikkate değer bilgiler vermektedir ve yeni çalışmalar için örnek teşkil edebileceği düşünülmektedir. Kişilerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin hayatımızdaki yeri düşünüldüğünde hem sosyal kaygısı olan bireyler hem de koruyucu ruh sağlığı için müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.



KAYNAKÇA

- Acarturk, C., Smit, F., De Graaf, R., Van Straten, A., Ten Have, M. ve Cuijpers, P. (2009). Economic Costs of Social Phobia: A Population-Based Study. *Journal Of Affective Disorders*, 115(3): 421-429. doi: 10.1016/J.Jad.2008.10.008
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E. ve Marom, S. (2012). Functional Impairment in Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3): 393-400. doi: 10.1016/J.Janxdis.2012.01.003
- Aka, B. T. (2011). *Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition, and Emotion Regulation in Relation to Psychological Well-Being: Symptoms of Depression, Obsessive-Compulsive Disorder, and Social Anxiety* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross' Un Süreç Modeline Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akan, Ş., T. ve Barışkın, E. (2017). Kültür ve Cinsiyet Bağlamında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1): 43-50.
- Aktaş, M. R. (2019). *Obez Bireylerde Sosyal Kaygı Düzeyi ve Sosyal Kaygıyı Etkileyen Etmenler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Akyol Çevirir, Ç. (2020). *Sosyal Kaygı ve Kaçınma Davranışlarının Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Alden, L. E. ve Bieling, P. (1998). Interpersonal Consequences of The Pursuit of Safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1): 53-64. doi:10.1016/S0005-7967(97)00072-7
- Altaylı, B. (1999). *Sosyal Fobik Olan ve Olmayan Bireyler Arasındaki Kişilerarası Şema Farklılıkları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM - 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersen, S. M. ve Chen, S. (2002). The Relational Self: An Interpersonal Social-Cognitive Theory. *Psychological Review*, 109(4): 619-645. doi:10.1037/0033-295x.109.4.619
- Arcelus, J., Whight, D. ve Haslam, M. (2011). Interpersonal Problems in People With Bulimia Nervosa and The Role of Interpersonal Psychotherapy. *New Insights Into The Prevention and Treatment of Bulimia Nervosa*: 3-12. doi:10.5772/19212
- Asher, M. ve Aderka, I. M. (2018). Gender Differences In Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10): 1730-1741. doi:10.1002/Jclp.22624
- Baldwin, M. W. (1992). Relational Schemas and The Processing of Social Information. *Psychological Bulletin*, 112(3): 461-484. doi:10.1037/0033-2909.112.3.461
- Baldwin, M. W. Ve Keelan, J. P. (1999). Interpersonal Expectations as a Function of Self-Esteem and Sex. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6): 822-833. doi:10.1177/0265407599166008
- Barrera, T. L. ve Norton, P. J. (2009). Quality of Life Impairment in Generalized Anxiety Disorder, Social Phobia, and Panic Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8): 1086-1090. doi: 10.1016/J.Janxdis.2009.07.011

- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2009). *Kişilerarası Tarz, Öfke ve Benlik Algısı: Psikopatolojilerde Ortak Ögeler*. Ankara Üniversitesi: Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Kişilerarası İlişki Biçimleri Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bezerra De Menezes, G., Fontenelle, L. F. Ve Versiani, M. (2008). Gender Effect on Clinical Features and Drug Treatment Response in Social Anxiety Disorder (Social Phobia). *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 12(2): 151-155. Doi:10.1080/13651500701568317
- Birtchnell, J. (1996). *How Humans Relate: A New Interpersonal Theory*. Psychology Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu, G. (1994). *Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Şemalar ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Boyacıoğlu, G. ve Savaşır, I. (1995). Kişilerarası Şemalar Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35): 40-58.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory: Retrospect And Prospect. *Monographs of the Society For Research in Child Development*, 50(1/2): 3-35. doi:10.2307/3333824

- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1): 48-67. doi:10.1037/1528-3542.3.1.48
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B. Ve Hofmann, S. G. (2014). Differences in Social Anxiety Between Men And Women Across 18 Countries. *Personality and Individual Differences*, 64: 35-40. doi:10.1016/J.Paid.2014.02.013
- Cain, N. M., Pincus, A. L. ve Grosse Holtforth, M. (2010). Interpersonal Subtypes in Social Phobia: Diagnostic and Treatment Implications. *Journal of Personality Assessment*, 92(6): 514-527. doi: 10.1080/00223891.2010.513704
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and Suppression of Negative Emotion in Anxiety and Mood Disorders. *Emotion*, 6(4): 587-595. doi:10.1037/1528-3542.6.4.587
- Carson, R. C. (1969). *Interaction Concepts of Personality*. Chicago: Aldine.
- Carson, R. C. (1982). Handbook of Interpersonal Psychotherapy. In J. C. Anchin ve D. J. Kiesler (Eds.), *Self-Fulfilling Prophecy, Maladaptive Behavior, And Psychotherapy*, New York: Pergamon Press, 64-77.
- Chartier, M. J., Walker, J. R. ve Stein, M. B. (2003). Considering Comorbidity in Social Phobia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(12): 728-734. doi:10.1007/S00127-003-0720-6
- Clark, D. M. (1999). Anxiety Disorders: Why They Persist and How to Treat Them. *Behaviour Research And Therapy*, 37(1): 5-27. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00048-0
- Clark, D. M. (2001). International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research And Interventions Relating To The Self And Shyness. In W. R. Crozier ve L.

- E. Alden (Eds.), *A Cognitive Perspective on Social Phobia*, New York: John Wiley & Sons, 405-430.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. In Heimberg, R. G. (Ed.), *A Cognitive Model of Social Phobia*, New York: Guilford Press, 69-93.
- Cloitre, M., Cohen, L. R. ve Scarvalone, P. (2002). Understanding Revictimization Among Childhood Sexual Abuse Survivors: An Interpersonal Schema Approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(1): 91-111. doi:10.1891/Jcop.16.1.91.63698
- Çakın Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 48(3): 4-10. doi:10.4274/Npa.Y5649
- Çakmak Tolan, Ö. (2002). *Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çelikaslan Mete, Z. (2018). *Cinsiyet Farklılıklarının Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çolakoğlu, E.T. (2012). *Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Kişilerarası İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Daffern, M., Thomas, S., Ferguson, M., Podubinski, T., Hollander, Y., Kulkhani, J. ve Foley, F. (2010). The Impact of Psychiatric Symptoms, Interpersonal Style, and Coercion on Aggression and Self-Harm During Psychiatric Hospitalization. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 73(4): 365-381. doi:10.1521/Psyc.2010.73.4.365

- Davila, J. ve Beck, J. G. (2002). Is Social Anxiety Associated with İmpairment in Close Relationships? A Preliminary Investigation. *Behavior Therapy*, 33(3): 427-446. doi: 10.1016/S0005-7894(02)80037-5
- Davison, G. C. ve Zigelboim, V. (1987). Irrational Beliefs in the Articulated Thoughts of College Students with Social Anxiety. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(4): 238-254. doi:10.1007/Bf01073815
- Dimaggio, G. (2015). Awareness Of Maladaptive Interpersonal Schemas as a Core Element of Change in Psychotherapy for Personality Disorders. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(1): 39-44. doi: 10.1037/A0038770
- Dünya Sağlık Örgütü (2004). *International Statistical Classification of Diseases And Related Helath Problems: Tenth Revision* (2. Baskı). İsveç: Dünya Sağlık Örgütü.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2003). Anger Experience and Expression in Social Anxiety Disorder: Pretreatment Profile and Predictors of Attrition and Response to Cognitive-Behavioral Treatment. *Behavior Therapy*, 34(3): 331-350. doi:10.1016/S0005-7894(03)80004-7
- Fahlen, T. (1996). Core Symptom Pattern of Social Phobia. *Depression and Anxiety*, 4(5): 223-232. doi:10.1002/(Sici)1520-6394(1996)4:5<223::Aid-Da3>3.0.Co;2-E
- Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone, A., Paionni, A., ... ve Bartolozzi, D. (2000). Epidemiology of Social Phobia: A Clinical Approach. *European Psychiatry*, 15(1): 17-24. doi:10.1016/S0924-9338(00)00215-7
- Farmer, A. S. ve Kashdan, T. B. (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation in Daily Life: Spillover Effects on Positive and Negative Social Events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2): 152-162. doi: 10.1080/16506073.2012.666561

- Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T. ve Wittchen, H. (2005). Size and Burden of Social Phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4): 453-462. doi:10.1016/J.Euroneuro.2005.04.002
- Fernandez, K. C. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Social Anxiety and Discomfort With Friendly Giving. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3): 326-334. Doi:10.1016/J.Janxdis.2010.10.005
- Fresco, D. M., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hami, S., Stein, M. B. ve Goetz, D. (2001). The Liebowitz Social Anxiety Scale: A Comparison of the Psychometric Properties of Self-Report and Clinician-Administered Formats. *Psychological Medicine*, 31(6): 1025-1035. doi:10.1017/S0033291701004056
- Furmark, T. (2002). Social Phobia: Overview of Community Surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2): 84-93. doi: 10.1034/J.1600-0447.2002.1r103.X
- Gee, B. A., Antony, M. M. ve Koerner, N. (2013). Disclosure of Anxiety in Everyday Life: Effects of Social Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 54(3): 438-441. doi: 10.1016/J.Paid.2012.10.016
- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler* (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Grant, D. M., Gayle Beck, J., Farrow, S. M. ve Davila, J. (2007). Do Interpersonal Features of Social Anxiety Influence the Development of Depressive Symptoms? *Cognition & Emotion*, 21(3): 646-663. doi:10.1080/02699930600713036
- Grant, D. M., Judah, M. R., Mills, A. C., Lechner, W. V., Davidson, C. L. ve Wingate, L. R. (2013). Rumination and Excessive Reassurance Seeking: Mediators of The Relationship Between Social Anxiety and Depression? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(3): 465-474. doi:10.1007/S10862-013-9399-5

- Gren-Landell, M., Tillfors, M., Furmark, T., Bohlin, G., Andersson, G. ve Svedin, C. G. (2009). Social Phobia in Swedish Adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(1): 1-7.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of Emotional Expressivity: Three Self-Report Factors and Their Correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4): 555-568. doi: 10.1016/0191-8869(95)00055-B
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2): 435-448. doi: 10.1037//0022-3514.72.2.435
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6): 970-986. doi: 10.1037//0022-3514.64.6.970
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1): 95-103. doi:10.1037/0021-843x.106.1.95
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 2(2): 151-164.
- Grossman, M. ve Wood, W. (1993). Sex Differences in Intensity of Emotional Experience: A Social Role Interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5): 1010-1022. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1010
- Gülle, T. (2018). *Benlik Saygısının, Algılanan Stres Durumu Üzerindeki Etkisi ve Sosyal Kaygı ve Kaçınmayla İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- 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.

- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric Properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29: 199-212. doi: 10.1017/S0033291798007879
- Hill, C. R. ve Safran, J. D. (1994). Assessing Interpersonal Schemas: Anticipated Responses of Significant Others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(4): 366. doi: 10.1521/Jscp.1994.13.4.366
- Hirsch, C. R. ve Clark, D. M. (2004). Information-Processing Bias in Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7): 799-825. doi:10.1016/J.Cpr.2004.07.005
- Hofmann, S. G., Heinrichs, N. ve Moscovitch, D. A. (2004). The Nature and Expression of Social Phobia: Toward a New Classification. *Clinical Psychology Review*, 24(7): 769-797. doi:10.1016/J.Cpr.2004.07.004
- Hokanson, J. E., Sacco, W. P., Blumberg, S. R. ve Landrum, G. C. (1980). Interpersonal Behavior of Depressive Individuals in a Mixed-Motive Game. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(3): 320-332. doi:10.1037/0021-843x.89.3.320
- Hope, D. A., Heimberg, R. G. ve Klein, J. F. (1990). Social Anxiety and The Recall of Interpersonal Information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4(2): 185-195. doi:10.1891/0889-8391.4.2.185
- Hope, D. A., Rapee, R. M., Heimberg, R. G. ve Dombek, M. J. (1990). Representations of the Self in Social Phobia: Vulnerability to Social Threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2): 177-189. doi:10.1007/Bf01176208
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E. ve Bartholomew, K. (1993). Interpersonal Problems, Attachment Styles, and Outcome in Brief Dynamic Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4): 549. doi: 10.1037/0022-006x.61.4.549

- Hunger-Schoppe, C. (2018). Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Intrapersonal and Interpersonal Aspects and Clinical Application. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*: 49-64. doi:10.5772/Intechopen.74302
- Iancu, I., Levin, J., Hermesh, H., Dannon, P., Poreh, A., Ben-Yehuda, Y., ... ve Kotler, M. (2006). Social Phobia Symptoms: Prevalence, Sociodemographic Correlates, and Overlap with Specific Phobia Symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 47(5): 399-405. doi:10.1016/J.Comppsy.2006.01.008
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı/The Prevalence of Social Phobia in University Student Population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4): 207-214.
- Karacan, F. (2017). *Havacılık Sektöründe İstihdam Edilen Kabin Personelinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Örgütsel Bağlılığa Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kashdan, T. B. ve Breen, W. E. (2008). Social Anxiety and Positive Emotions: A Prospective Examination of a Self-Regulatory Model with Tendencies to Suppress or Express Emotions as a Moderating Variable. *Behavior Therapy*, 39(1): 1-12. doi:10.1016/J.Beth.2007.02.003
- Kashdan, T. B. ve Collins, R. L. (2010). Social Anxiety and the Experience of Positive Emotion and Anger in Everyday Life: An Ecological Momentary Assessment Approach. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(3): 259-272. doi:10.1080/10615800802641950
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2006). Expanding the Topography of Social Anxiety: An Experience-Sampling Assessment of Positive Emotions, Positive Events, and Emotion Suppression. *Psychological Science*, 17(2): 120-128. doi: 10.1111/J.1467-9280.2006.01674.X
- Kerr, M., Lambert, W. W. ve Bem, D. J. (1996). Life Course Sequelae of Childhood Shyness in Sweden: Comparison With The United States. *Developmental Psychology*, 32(6): 1100-1105. doi:10.1037/0012-1649.32.6.1100

- Kırkikoğlu, B. Ve Koç, V. (2018). Depresyon ve Kaygı Belirtilerinin Kişilerarası Tarz ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3): 147-154. doi: 10.5455/JCBPR.15846
- Kiesler, D. J. (1982). Handbook Of Interpersonal Psychotherapy. In J. C. Anchin ve D. J. Kiesler (Eds.), *Confronting The Client-Therapist Relationship in Psychotherapy*, New York: Pergamon, 274-295.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal Circle: A Taxonomy for Complementarity in Human Transactions. *Psychological Review*, 90(3): 185-214. doi: 10.1037/0033-295x.90.3.185
- Kiesler, D. J. (1986). Psychiatry. In J. O. Cavenar (Ed.), *Interpersonal Methods of Diagnosis And Treatment*, Philadelphia: Lippincott.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void: Inner Experience and The Incentives in Peoples Lives*. University Of Minnesota Press, Minnesota.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koyuncu, A., Ertekin, E., Binbay, Z., Özyıldırım, İ., Yüksel, Ç. ve Tükel, R. (2014). The Clinical Impact of Mood Disorder Comorbidity on Social Anxiety Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(2): 363-369. doi:10.1016/J.Comppsy.2013.08.016
- Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3): 686-703. doi:10.1037/0022-3514.74.3.686
- Leary, T. (1957). *Interpersonal Diagnosis of Personality*, New York: John Wiley & Sons.

- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22: 141-173.
- Mansell, W., Clark, D. M., Ehlers, A. ve Chen, Y. (1999). Social Anxiety and Attention Away From Emotional Faces. *Cognition & Emotion*, 13(6): 673-690. doi:10.1080/026999399379032
- Markus, H. (1977). Self-Schemata And Processing Information About The Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2): 63-78. doi:10.1037/0022-3514.35.2.63
- Meleshko, K. G. ve Alden, L. E. (1993). Anxiety and Self-Disclosure: Toward a Motivational Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6): 1000-1009. doi: 10.1037//0022-3514.64.6.1000
- Moscovitch, D. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Rocca, L. ve Swinson, R. P. (2008). Anger Experience and Expression Across the Anxiety Disorders. *Depression and Anxiety*, 25(2): 107-113. doi:10.1002/Da.20280
- Niels Christensen, P., Stein, M. B. ve Means-Christensen, A. (2003). Social Anxiety and Interpersonal Perception: A Social Relations Model Analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11): 1355-1371. doi:10.1016/S0005-7967(03)00064-0
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. ve Gallagher, C. L. (2005). Level of Emotional Awareness as a Differentiating Variable Between Individuals with and Without Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5): 557-572. doi:10.1016/J.Janxdis.2004.06.001
- Ohayon, M. M. ve Schatzberg, A. F. (2010). Social Phobia and Depression: Prevalence and Comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3): 235-243. doi:10.1016/J.Jpsychores.2009.07.018
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33): 31-40.

- Olfson, M. (2000). Barriers to the Treatment of Social Anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 157(4): 521-527. doi:10.1176/Appi.Ajp.157.4.521
- Oral, N. ve Şahin, N. H. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62): 37-48.
- Özcan, Z. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası Şemaları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Rusch, S., Westermann, S. ve Lincoln, T. M. (2011). Specificity of Emotion Regulation Deficits in Social Anxiety: An Internet Study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3): 268-277. doi:10.1111/J.2044-8341.2011.02029.X
- Safran, J. D. (1984). Assessing The Cognitive-Interpersonal Cycle. *Cognitive Therapy and Research*, 8(4): 333-347. doi:10.1007/Bf01173309
- Safran, J. D. (1990a). Towards A Refinement of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1): 87-105. doi: 10.1016/0272-7358(90)90108-M
- Safran, J. D. (1990b). Towards a Refinement of Cognitive Therapy In Light of Interpersonal Theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review*, 10(1): 107-121. doi: 10.1016/0272-7358(90)90109-N
- Safran, J. ve Segal, Z. V. (1996). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Jason Aronson, Incorporated.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social Phobia: Comorbidity and Morbidity in An Epidemiologic Sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4): 282-288. doi: 10.1001/Archpsyc.1992.01820040034004

- Shirk, S. R., Boergers, J., Eason, A. ve Horn, M. V. (1998). Dysphoric Interpersonal Schemata and Preadolescents' Sensitization to Negative Events. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(1): 54-68. doi:10.1207/S15374424jccp2701_7
- Smári, J., Bjarnadóttir, A. ve Bragadóttir, B. (1998). Social Anxiety, Social Skills and Expectancy/ Cost of Negative Social Events. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 27(4): 149-155. doi:10.1080/02845719808408509
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 144-152.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93: 1059-69. doi: 10.2466/Pr0.2003.93.3f.1059-1069
- Spokas, M., Luterek, J. A. ve Heimberg, R. G. (2009). Social Anxiety and Emotional Suppression: The Mediating Role of Beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2): 283-291. doi:10.1016/J.Jbtep.2008.12.004
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Psychiatry*. New York: Norton.
- Sullivan, H. S. (1956). *Clinical Studies In Psychiatry*. New York: Norton.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1): 17-25.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2): 107-113.
- Şahin, N.H., Çeri, Ö., ... ve Düzgün, G. (2007) Kişilerarası Tarz Ölçeği. Ankara: Yayımlanmamış Çalışma: 1-15.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Ve Kişilerarası*

Beklentilerin Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion Dysregulation in Generalized Anxiety Disorder: A Comparison with Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1): 89-106. doi: 10.1007/S10608-005-1651-1

Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... ve Liebowitz, M. R. (1998). An Investigation of Gender Differences in Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3): 209-223. doi:10.1016/S0887-6185(98)00010-3

Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2013). Ergenlerin Kişilerarası İlişkilerini Etkileyen Sosyal Yaşantı Değişkenlerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 24: 163-178.

Uzonwanne, F. C. (2014). Prevalence of Social Phobia, Gender and School Type Among Young Adults in Nigerian Universities. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(8): 36-45.

Van Der Giessen, D. ve Bögels, S. M. (2017). Father-Child and Mother-Child Interactions with Children with Anxiety Disorders: Emotional Expressivity and Flexibility of Dyads. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(2): 331-342. doi:10.1007/S10802-017-0271-Z

Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4): 448-457. doi: 10.1037/H0027806

Wenzel, A. (2002). A Clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships. In J. A. Harvey ve A. Wenzel (Eds.), *Characteristics of Close Relationships in Individuals with Social Phobia: A Preliminary Comparison With Nonanxious Individuals*, Routledge, 199-213.

- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2011). Assessing Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation Interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3): 346-354. doi:10.1007/S10862-011-9225-X
- Winton, E. C., Clark, D. M. ve Edelmann, R. J. (1995). Social Anxiety, Fear of Negative Evaluation and the Detection of Negative Emotion in Others. *Behaviour Research and Therapy*, 33(2): 193-196. doi:10.1016/0005-7967(94)E0019-F
- Wittchen, H., Stein, M. B. ve Kessler, R. C. (1999). Social Fears and Social Phobia in A Community Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factors and Co-Morbidity. *Psychological Medicine*, 29(2): 309-323. doi:10.1017/S0033291798008174
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S. ve Blanco, C. (2012). Gender Differences in Social Anxiety Disorder: Results From the National Epidemiologic Sample on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1): 12-19. doi:10.1016/J.Janxdis.2011.08.006

EK 1. Demografik Bilgi Formu

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Belirtmek istemiyorum

3- Medeni durumunuz:

Evli Bekar İlişkim yok

4- Eğitim düzeyiniz:

Okur-yazar İlkokul Ortaokul Lise
 Üniversite Öğrencisi Üniversite mezunu Yüksek Lisans
 Doktora

5- Annenizin eğitim düzeyi:

Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul
 Ortaokul Lise Yüksek okul
 Üniversite Yüksek Lisans Doktora

6- Babanızın eğitim düzeyi:

Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul
 Ortaokul Lise Yüksek okul
 Üniversite Yüksek Lisans Doktora

7- Gelir düzeyiniz:

Alt Alt-Orta Orta Orta-Üst Üst

8- Çalışma durumunuz:

Evet Hayır Emekli Emekli ve çalışıyor

9- Herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Yok Var

10- Şu anda herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik destek/tedavi görüyor musunuz?

Hayır Evet

EK 2: Kişilerarası Şema Ölçeği

Bu anket, bireylerin belirli bir biçimde davrandıkları zaman karşısındaki kişilerden ne gibi tepkiler aldıklarını değerlendirmek için düzenlenmiştir. Sizden aşağıda yer alan her bir durumda bulunduğunuzu hayal etmenizi ve karşınızdaki kişinin böyle bir durumda nasıl tepkide bulunacağını bildirmenizi istiyoruz. Her sayfanın başında olası tepkilerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen bu listeye bakarak, her bir durum için karşınızdaki kişinin o duruma vereceği tepkiler arasında sizin TAHMİNİNİZE EN YAKIN GELEN tepkiyi gösteren harfi daire içine alınız. (Her bir tepki iki ya da daha fazla tanımlama içermektedir: tepkilerini değerlendirdiğiniz kişinin bu tanımlamaların HEPSİNE birden uyması gerekli değildir. Örneğin; bu kişi “güvenini kaybetmiş” olabilir ama “güçenmemiş” olmayabilir. Böyle bir durumda siz yine de yanıtınızı B tepkisi olarak verebilirsiniz).

Daha sonra, işaretlediğiniz tepkinin sizin açınızdan İSTENİRLİK derecesini (1..2..3..4..5..6..7) şeklinde düzenlenmiş ölçek üzerinde gösteriniz. Bunun için aşağıda belirtilen hoşnutsuzluk derecesine göre uygun rakamı daire içine alınız.

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Eğer karşınızdaki kişinin bu tepkisi karşısında, kendinizi çok iyi hissederseniz (7), orta düzeyde iyi hissederseniz (6), biraz iyi hissederseniz (5) rakamını daire içine alınız. Eğer bu tepki karşısında kendinizi çok mutsuz hissederseniz; (1), orta düzeyde mutsuz hissederseniz (2), biraz mutsuz hissederseniz (3) rakamını yuvarlak içine alınız. Eğer bu tepki karşısında kendiniz tamamen nötr hissediyorsanız ölçeğin ortasında yer alan (4) rakamının yuvarlak içine alınız.

Bu ankette kendinizi aşağıdaki durumlarda annenizle birlikte hayal etmeniz istenmektedir. Annenizi hatırlamakta güçlük çekiyorsanız (ölüm, ayrı yaşamak, vb. nedenlerle) sizin anneniz olarak gördüğünüz bir kişinin (üvey anne, hala, teyze, büyükanne, sizi himayesine almış kişiler) tepkisini düşünerek değerlendirme yapınız.

- A. Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır.
- B. Güvenini kaybeder ya da gücenir.
- C. Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır.
- D. Uzak durur ya da kayıtsız kalır.
- E. Bana katılır ya da itiraz etmez.
- F. Bana saygı gösterir ya da bana güvenir.
- G. Yakın ya da dostça davranır.
- H. İlgi gösterir ya da düşündüklerini açıkça söyler.

Aşağıdaki durumlarda ANNENİZLE birlikte olduğunuzu düşünerek her bir durum için yukarıdaki tepkiler arasında sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin başındaki harfi daire içine alınız. Daha sonra, işaretlediğiniz tepkinin sizin açınızdan İSTENİRLİK derecesini (1..2..3..4..5..6..7) şeklinde düzenlenmiş ölçek üzerinde gösteriniz.

1)Önemli bir konuda annenizle birlikte karar verme aşamasındasınız. Bu konuda daha bilgili ve yeterli olduğunuz için kararı siz yönlendirmek istiyorsunuz. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H
hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok		
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma		
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)		

2) Annenize kızdığınızı ve onunla tartışmak istediğinizi farz edin. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H
hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok		
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma		
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)		

3) Kendinizi güçsüz ve pasif hissettiğinizi ve annenizden meseleye el koymasını istediğiniz bir durum düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

4) Annenize karşı samimi davrandığınızı ve ona yardımcı olduğunuzu düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

5) Annenizle bir oyun oynadığınızı (tavla, iskambil, satranç, vb.), bir iddiaya (lades, vb.) girdiğinizi düşünün. Siz onu yenip oyunu kazanmak için çok çaba gösteriyorsunuz. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

6) Düşüncelerinize aşırı derecede daldığınız için kendinizi annenizden uzaklaşmış bir biçimde hayal edin. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

7) Kendinizi isteksiz, kapıp koyuvermiş hissettiğiniz ve annenizin yaptığı her şeye itirazsız uyacağınız bir durum düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

8) Annenizle ilgilendiğinizi ve ona önem verdiğinizi belli ettiğinizi düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

9) Annenizi sizden hiç beklemediği bir biçimde hayal kırıklığına uğrattığınız bir durum düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

10) Annenizle birlikte olduğunuz ama onunla konuşmayı istemediğiniz bir ruh halinde bulunduğunuzu farz edin. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

11) Sizin için önemli bir konuda annenize güvenip açıldığınızı düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

12) Annenize karşı içinizden geldiği gibi, doğal davrandığınızı düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

13) Berbat bir gün geçirdiğinizi ve bütün dünyaya küstüğünüzü düşünün, hiç kimseye karşı sevgi ya da yakınlık hissetmiyorsunuz. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

14) Kendinize pek güvenmediğinizi ve sırtınızı annenize dayamak istediğinizi düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

15) Annenize karşı yakınlık ve sevgi gösterdiğinizi düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

16) Daha önce hiç yapmadığınız bir işi tek başınıza, kendinize güvenerek yürüttüğünüzü ve annenize, onun yardımına gerek duymadığınızı söylediğinizi düşünün. Anneniz buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Bu ankette kendinizi aşağıdaki durumlarda babanızla birlikteyken hayal etmeniz istenmektedir. Babanızı hatırlamakta güçlük çekiyorsanız (ölüm, ayrı yaşamak, vb. nedenlerle) sizin babanız olarak gördüğünüz bir kişinin (üvey baba, dayı, amca, büyükbaba, sizi himayesine almış kişiler) tepkisini düşünerek değerlendirme yapınız.

- A. Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır.
- B. Güvenini kaybeder ya da gücenir.
- C. Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır.
- D. Uzak durur ya da kayıtsız kalır.
- E. Bana katılır ya da itiraz etmez.
- F. Bana saygı gösterir ya da bana güvenir.
- G. Yakın ya da dostça davranır.
- H. İlgi gösterir ya da düşündüklerini açıkça söyler.

Aşağıdaki durumlarda BABANIZLA birlikte olduğunuzu düşünerek her bir durum için yukarıdaki tepkiler arasında sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin başındaki harfi daire içine alınız. Daha sonra, işaretlediğiniz tepkinin sizin açınızdan İSTENİRLİK derecesini (1..2..3..4..5..6..7) şeklinde düzenlenmiş ölçek üzerinde gösteriniz.

1)Önemli bir konuda babanızla birlikte karar verme aşamasındasınız. Bu konuda daha bilgili ve yeterli olduğunuz için kararı siz yönlendirmek istiyorsunuz. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H
hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok		
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma		
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)		

2) Babanıza kızdığınızı ve onunla tartışmak istediğinizi farz edin. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H
hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok		
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma		
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)		

3) Kendinizi güçsüz ve pasif hissettiğinizi ve babanızdan meseleye el koymasını istediğiniz bir durum düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

	A	B	C	D	E	F	G	H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

4) Babanıza karşı samimi davrandığınızı ve ona yardımcı olduğunuzu düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

5) Babanızla bir oyun oynadığınızı (tavla, iskambil, satranç, vb.), bir iddiaya (lades, vb.) girdiğinizi düşünün. Siz onu yenip oyunu kazanmak için çok çaba gösteriyorsunuz. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

6) Düşüncelerinize aşırı derecede daldığınız için kendinizi babanızdan uzaklaşmış bir biçimde hayal edin. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

7) Kendinizi isteksiz, kapıp koyuvermiş hissettiğiniz ve babanızın yaptığı her şeye itirazsız uyacağınız bir durum düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

8) Babanızla ilgilendiğinizi ve ona önem verdiğinizi belli ettiğinizi düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

9) Babanızı sizden hiç beklemediği bir biçimde hayal kırıklığına uğrattığınız bir durum düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

10) Babanızla birlikte olduğunuz ama onunla konuşmayı istemediğiniz bir ruh halinde bulunduğunuzu farz edin. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

11) Sizin için önemli bir konuda babanıza güvenip açıldığınızı düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

12) Babanıza karşı içinizden geldiği gibi, doğal davrandığınızı düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

13) Berbat bir gün geçirdiğinizi ve bütün dünyaya küstüğünüzü düşünün, hiç kimseye karşı sevgi ya da yakınlık hissetmiyorsunuz. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

14) Kendinize pek güvenmediğinizi ve sırtınızı babanıza dayamak istediğinizi düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

15) Babanıza karşı yakınlık ve sevgi gösterdiğinizi düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

16) Daha önce hiç yapmadığınız bir işi tek başınıza, kendinize güvenerek yürüttüğünüzü ve babanıza, onun yardımına gerek duymadığınızı söylediğinizi düşünün. Babanız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Bu ankette kendinizi aşağıdaki durumlarda arkadaşınızla birlikteyken hayal etmeniz istenmektedir. Arkadaş için size en yakın kişinin: eşinizin, nişanlımızın, sevgilinizin ya da en yakın dostunuzun (sizinle en yakın ilişkiye giren kişi kimse) tepkisini düşünerek değerlendirme yapınız. Lütfen arkadaşınız hakkında istenilen bilgileri doldurunuz.

Arkadaşınızla yakınlığınız: Eş (), Nişanlı (), Sevgili (), Yakın arkadaş ()

Arkadaşınızın cinsiyeti: K (), E ()

- A. Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır.
- B. Güvenini kaybeder ya da gücenir.
- C. Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır.
- D. Uzak durur ya da kayıtsız kalır.
- E. Bana katılır ya da itiraz etmez.
- F. Bana saygı gösterir ya da bana güvenir.
- G. Yakın ya da dostça davranır.
- H. İlgi gösterir ya da düşüncelerini açıkça söyler.

Aşağıdaki durumlarda ARKADAŞINIZLA birlikte olduğunuzu düşünerek her bir durum için yukarıdaki tepkiler arasında sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin başındaki harfi daire içine alınız. Daha sonra, işaretlediğiniz tepkinin sizin açınızdan İSTENİRLİK derecesini (1..2..3..4..5..6..7) şeklinde düzenlenmiş ölçek üzerinde gösteriniz.

1)Önemli bir konuda arkadaşınızla birlikte karar verme aşamasındasınız. Bu konuda daha bilgili ve yeterli olduğunuz için kararı siz yönlendirmek istiyorsunuz. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

2) Arkadaşınıza kızdığınızı ve onunla tartışmak istediğinizi farz edin. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

3) Kendinizi güçsüz ve pasif hissettiğinizi ve arkadaşınızdan meseleye el koymasını istediğiniz bir durum düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

4) Arkadaşınıza karşı samimi davrandığınızı ve ona yardımcı olduğunuzu düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

5) Arkadaşınızla bir oyun oynadığınızı (tavla, iskambil, satranç, vb.), bir iddiaya (lades, vb.) girdiğinizi düşünün. Siz onu yenip oyunu kazanmak için çok çaba gösteriyorsunuz. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

6) Düşüncelerinize aşırı derecede daldığınız için kendinizi arkadaşınızdan uzaklaşmış bir biçimde hayal edin. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

7) Kendinizi isteksiz, kapıp koyuvermiş hissettiğiniz ve arkadaşınızın yaptığı her şeye itirazsız uyacağınız bir durum düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

8) Arkadaşınızla onunla ilgilendiğinizi ve ona önem verdiğinizi belli ettiğinizi düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

9) Arkadaşınızı sizden hiç beklemediği bir biçimde hayal kırıklığına uğrattığımız bir durum düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

10) Arkadaşınızla birlikte olduğunuz ama onunla konuşmayı istemediğiniz bir ruh halinde bulunduğunuzu farz edin. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

11) Sizin için önemli bir konuda arkadaşınıza güvenip açıldığınızı düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

12) Arkadaşınıza karşı içinizden geldiği gibi, doğal davrandığınızı düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

13) Berbat bir gün geçirdiğinizi ve bütün dünyaya küstüğünüzü düşünün, hiç kimseye karşı sevgi ya da yakınlık hissetmiyorsunuz. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

14) Kendinize pek güvenmediğinizi ve sırtınızı arkadaşınıza dayamak istediğinizi düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

15) Arkadaşınıza karşı yakınlık ve sevgi gösterdiğinizi düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

16) Daha önce hiç yapmadığımız bir işi tek başınıza, kendinize güvenerek yürüttüğünüzü ve arkadaşınıza, onun yardımına gerek duymadığınızı söylediğinizi düşünün. Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir?

A B C D E F G H

Bu tepki;

hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
hoşuma	hoşuma	hoşuma		hoşuma	hoşuma	hoşuma
gitmez	gitmez	gitmez		gider	gider	gider
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 3: Kişilerarası Tarz Ölçeği

YÖNERGE (AÇIKLAMA)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığımı sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Seçeneklerde "doğru" ya da "yanlış" diye bir değerlendirme yoktur, önemli olan sizin kendinizi nasıl tanımladığınızdır. Lütfen isim yazmayın. Katkılarımız için çok teşekkür ederiz.

		Sizi ne kadar tanımlıyor				
		0%	25%	50%	75%	100%
1	İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Karşımdaki insanı, yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Biri beni eleştiriyorsa "asıl sen kendine bak" derim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Arkadaşlarım kendi taktığım isimlerle seslenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Dertlerini anlatan arkadaşım, bunları boş vermesini söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırduğum bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırduğumu söyleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Sizi ne kadar tanımlıyor

		0%	25%	50%	75%	100%
35	Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39	Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41	İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42	Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43	Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44	İnsanlara nasihat vermeyi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45	İnsanların dış görünüşleri, onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46	İnsanlar, istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
47	Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
48	Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49	Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50	Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52	Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53	Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
54	Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55	Başkasıyla konuşurken, cevabımı pek önemsemediğim halde sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56	Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılacaklarını bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
57	İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
58	Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden "umarım fazla uzatmaz" diye geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
59	İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
60	Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 4: Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

Lütfen, aşağıdaki her cümle için, aynı fikirde olup olmadığınızı belirtiniz. Bunun için, dereceli ölçek üzerinde yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alınız.

1. Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

2. Acıklı filmler seyrederken bazen ağlarım.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

3. İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilmezler.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

4. Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

5. Korkumu gizlemek benim için zordur.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

6. Mutlu olduğum zaman, duygularım belli olur.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

7. Vücudum duygusal durumlara fazlasıyla tepki gösterir.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

8. Öfkemi göstermektense, bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim.

1 2 3 4 5

Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

9. Ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım, dışardan sakin görünmeye çalışırım.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

10. Ben duygularımı dışarıya vuran birisiyim.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

11. Güçlü duygularım vardır.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

12. Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

13. Ne zaman olumsuz duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

14. Durdurmaya çalıştığım halde, ağlamayı durduramadığım zamanlar olmuştur.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

15. Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

16. Ne hissettiğim yüzümden okunur.

1 2 3 4 5
Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle katılıyorum
katılmıyorum

EK 5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Teşekkürler.

Kaygı

- 1: Yok ya da çok hafif
- 2: Hafif
- 3: Orta derecede
- 4: Şiddetli

Kaçınma

- 1: Kaçınma yok ya da çok ender
- 2: Zaman zaman kaçınıyorum
- 3: Çoğunlukla kaçınıyorum
- 4: Her zaman kaçınıyorum

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3- Dikkatleri üzerinde toplamak		3- Dikkatleri üzerinde toplamak	
4- Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4- Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7- Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7- Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8- Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8- Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10- Gözlendiği sırada çalışmak		10- Gözlendiği sırada çalışmak	
11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12- Bir eğlenceye gitmek		12- Bir eğlenceye gitmek	
13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14- Umumi yerlerde yemek yemek		14- Umumi yerlerde yemek yemek	
15- Gözlendiği sırada yazı yazmak		15- Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17- Umumi yerlerde yemek yemek		17- Umumi yerlerde yemek yemek	
18- Evde misafir ağırlamak		18- Evde misafir ağırlamak	
19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21- Umumi telefonları kullanmak		21- Umumi telefonları kullanmak	
22- Yabancılarla konuşmak		22- Yabancılarla konuşmak	
23- Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23- Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24- Umumi tuvalette idrar yapmak		24- Umumi tuvalette idrar yapmak	

ÖZGEÇMİŞ

Rabia YILMAZ

Adres:

İletişim Bilgisi:

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı 2020, İstanbul

Lisans: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2018, İstanbul

STAJ DENEYİMİ

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi-Psikiyatri Servisi (05/02/2020-06/05/2020)

YAYINLAR

İZÜ Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi, 6-7 Haziran 2020, Sözlü Bildiri