

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

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI, EMPATİ VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİYLE
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ÇOBANOĞLU

İstanbul
Haziran-2021

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

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI, EMPATİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN
SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİYLE İLİŞKİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ÇOBANOĞLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İstanbul
Haziran-2021

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 Yusuf Bilge

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız Bilge

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan Koç

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Duygu Düzenleme Güçlüğü, Çocukluk Çağı Travmaları, Empati ve Bağlanma Stillerinin, Sosyal Kaygı Düzeyleriyle İlişkilerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, proje 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

Sümeyye ÇOBANOĞLU

ÖN SÖZ

Tez konumu belirleme sürecimin başından beri bana her konuda destek olan, bilgisini, yardımını ve hayata yönelik deneyimlerini hiçbir zaman esirgemeyen, psikoloji alanına dair etik ve ahlak ilkelerimin oluşmasında büyük emeği olan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE'ye en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca sorduğum tüm sorulara ve attığım tüm maillere bıkmadan cevap veren ve yardımını hiçbir zaman esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ'a ve üzerimde emeği olan diğer tüm değerli hocalarıma teşekkür ediyorum.

Tüm bu lisans ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca beni cesaretlendiren, destekleyen, umutsuzluğa kapıldığımda beni yeniden umutlandıran ve başarabileceğine olan inançları hiçbir zaman bitmeyen yol arkadaşlarım Milor Tayf'a, Muhteşem Üçlü'ye, Tuğba'ya ve Özge'ye sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, attığım tüm adımlarda en büyük destekçim olan, bütün kaprislerimi çeken ve başarabileceğime benden bile çok inanan kıymetli anneme, babama, ablama ve kardeşime maddi ve manevi katkılarından dolayı minnet ve şükranlarımı sunuyorum. İyi ki varsınız.

Sümeyye ÇOBANOĞLU

ÖZET

**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ÇOCUKLUK ÇAĞI
TRAVMALARI, EMPATİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN
SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİYLE İLİŞKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sümeyye ÇOBANOĞLU
Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE
Mayıs-2021, 124 + xiii Sayfa

Gerçekleştirilen bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerde duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınmayla arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18-50 yaş arası 243'ü kadın (%60,4) ve 159'u erkek (%39,6) olmak üzere 402 kişiden oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 21,28 ve standart sapması 3,11'dir. Katılımcılara doldurmaları üzere Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Toronto Empati Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği verilmiştir.

Analizler sonucunda kadınların genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarının erkeklerden yüksek olduğu; üç değişkenin de duygu düzenleme, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplan puan), duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal ile aralarında pozitif yönlü ancak güvenli bağlanma ile aralarında negatif bir ilişki olduğu; genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplan puan), duygusal istismar ve duygusal ihmal puanlarının düşük grupta olan bireylere göre daha yüksek ancak genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta olan bireylerin güvenli bağlanma puanlarının düşük grupta olan bireylere göre daha düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre ise kaygılı-kararsız bağlanma puanları genel sosyal kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak %10, sosyal kaygıyı %11 ve sosyal kaçınmayı %8 düzeyinde yordamaktadır. Modele güvenli bağlanma eklendiğinde güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma puanları genel sosyal kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak %13, sosyal

kaygıyı %13 ve sosyal kaçınmayı %11 düzeyinde yordamaktadır. Modele son olarak duygu düzenleme güçlüğü eklendiğinde ise üç değişken birlikte genel sosyal kaygıyı %15, sosyal kaygıyı %16 ve sosyal kaçınmayı %13 düzeyinde yordamaktadır. Sonuç olarak, bireylerde ilk önce gelişim gösteren bağlanma stillerinin sonraki yıllarda gelişim göstermeye başlayan duygu düzenleme becerisinin sekteye uğraması halinde ortaya çıkan duygu düzenleme güçlüğüyle birlikte genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınmayı önemli sayılabilecek düzeyde açıkladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Travmaları, Sosyal Kaygı, Sosyal Kaçınma, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Empati



ABSTRACT

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF EMOTION
REGULATION DIFFICULTY, CHILDHOOD TRAUMA,
EMPATHY AND ATTACHMENT STYLES WITH SOCIAL
ANXIETY**

Sümeyye ÇOBANOĞLU
Master, Clinical Psychology
Thesis Advisor: Asst. Prof. Yusuf BİLGE
May-2021, 124 +xiii Pages

The aim of this study is to examine the relationship between emotional regulation difficulties, childhood traumas, empathy and attachment styles, and general anxiety, social anxiety and social avoidance in university students. The sample of the study consists of 402 people between the ages of 18-50 to be 243 women (60.4%) and 159 men (39.6%). The mean age of the sample is 21.28 and its standard deviation is 3.11. The participants were given the Difficulty of Emotion Regulation Scale-Short Form, Toronto Empathy Scale, Three Dimensional Attachment Styles Scale, Childhood Trauma Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale to fill in.

As a result of the analysis, it was concluded that women's general social anxiety, social anxiety and social avoidance scores were higher than men; while all three variables have a positive relationship with emotion regulation, anxious-unstable attachment, childhood traumas (total score), emotional abuse, emotional neglect, and physical neglect, there is a negative relationship between them and secure attachment; individuals with general social anxiety, social anxiety and social avoidance behaviors had higher scores for emotional regulation difficulties, anxious-indecisive attachment, childhood traumas (total score), emotional abuse, and emotional neglect than those without general social anxiety, social anxiety and social avoidance behavior. In addition, it was concluded that individuals with general social anxiety, social anxiety and social avoidance behavior had higher scores for emotion regulation difficulty, anxious-indecisive attachment, childhood trauma (total score), emotional abuse, and emotional neglect, while their secure attachment scores were lower than those. According to the results of the hierarchical regression analysis, the anxious-indecisive

attachment scores statistically significantly predicted general social anxiety at the level of 10%, social anxiety at 11% and social avoidance at the level of 8%. When secure attachment is added to the model, secure attachment and anxious-indecisive attachment scores significantly predict general social anxiety at 13%, social anxiety at 13% and social avoidance at 11%. Finally, when emotion regulation difficulty is added to the model, three variables together predict general anxiety at 15%, social anxiety at 16% and social avoidance at 13%. In conclusion, it is seen that attachment styles and difficulty in emotion regulation together explain general social anxiety, social anxiety and social avoidance at a considerable level.

Key Words: Attachment Styles, Childhood Traumas, Social Anxiety, Social Avoidance, Emotion Regulation Difficulty, Empathy

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
KISALTIMA LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem ve Amaç.....	3
1.1. Araştırmanın Önemi.....	3

İKİNCİ BÖLÜM.....	6
LİTERATÜR.....	6
2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu.....	6
2.1.1. Kaygı.....	6
2.1.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB)	6
2.1.2.1. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi	8
2.1.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi.....	10
2.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	10
2.2. Bağlanma.....	11
2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Modeli.....	12
2.2.2. Bağlanma Stilleri.....	13
2.2.2.1. Güvenli Bağlanma	13
2.2.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	14
2.2.2.3. Kaçınan Bağlanma.....	16
2.2.3. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	17
2.3. Çocukluk Çağı Travmaları.....	18
2.3.1. Travma Nedir?	18
2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Nedir?.....	19
2.3.3. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmali.....	19

2.3.3.1.	Fiziksel İstismar.....	20
2.3.3.2.	Duygusal İstismar.....	21
2.3.3.3.	Cinsel İstismar.....	21
2.3.3.4.	Fiziksel İhmal.....	22
2.3.3.5.	Duygusal İhmal.....	22
2.3.4.	Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarının Yaygınlığı.....	23
2.3.5.	Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	24
2.4.	Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	25
2.4.1.	Duygunun Tanımı.....	25
2.4.2.	Duygu Kuramları.....	26
2.4.2.1.	James-Lange Kuramı.....	26
2.4.2.2.	Cannon-Bard Kuramı.....	27
2.4.2.3.	Schachter-Singer Kuramı.....	27
2.4.2.4.	Bilişsel Duygu Değerlendirme Kuramı.....	28
2.4.3.	Duygu Düzenlemenin Tanımı.....	28
2.4.4.	Duygu Düzenleme Kuram ve Stratejileri.....	29
2.4.4.1.	Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	29
2.4.4.2.	Koole'a Göre Duygu Düzenleme Süreci.....	30
2.4.4.3.	Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci.....	31
2.4.5.	Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	31
2.4.6.	Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	32
2.5.	Empati.....	34
2.5.1.	Empati Nedir?.....	34
2.5.1.1.	Bilişsel Empati.....	34
2.5.1.2.	Duygusal Empati.....	35
2.5.2.	Empati, Sempatı ve Özdeşim.....	35
2.5.3.	Empati ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	35
2.6.	Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	37
2.7.	Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	38
2.8.	Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Empati ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
2.9.	Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	

2.10. Araştırma Soruları.....	41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	43
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Örnekleme.....	43
3.2. Veri Toplama Araçları	43
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	43
3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ).....	43
3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16).....	45
3.2.4. Toronto Empati Ölçeği (TEÖ)	46
3.2.5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ)	47
3.2.6. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	48
3.3. Uygulama	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	50
BULGULAR.....	50
4.1. Betimsel Bulgular	50
4.2. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	52
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	56
4.4. Değişkenlerin Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Seviye Grupları Açısından Karşılaştırılması.....	61
4.5. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Empati ve Bağlanma Stillерinin Birlikte Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	65
BEŞİNCİ BÖLÜM	68
TARTIŞMA	68
5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi	68
5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	74
5.3. Değişkenlerin Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Seviye Gruplarına Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	79

5.4. Bağlanma Stilleri, Duygu Dzenleme Güçlüğü, Empati ve çocukluk ağı Travmalarının Birlikte Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınmayı Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi	82
ALTINCI BÖLÜM	85
SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	85
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	112
ÖZGEÇMİŞ.....	118

TABLO LİSTESİ

Tablo 4. 1. Örneklem grubunun demografik özellikleri.....	50
Tablo 4. 2. Ölçekleri ve Alt Boyutların Mevcut Araştırmadaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Basıklık-Çarpıklık Değerleri...	51
Tablo 4. 3. Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması	54
Tablo 4. 4. Değişkenlerin Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Durumuna Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 4. 5. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	60
Tablo 4. 6. Kesme Puanlarına göre Kategorik Değişkene Dönüştürülmüş Olan LSKÖ Alt Ölçeklerinin Betimsel Özellikleri.....	61
Tablo 4. 7. Değişkenlerin genel sosyal kaygı seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması	62
Tablo 4. 8. Değişkenlerin sosyal kaygı seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması	63
Tablo 4. 9. Değişkenlerin sosyal kaçınma seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması	64
Tablo 4. 10. Genel sosyal kaygı Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	65
Tablo 4. 11. Sosyal Kaygı Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	66
Tablo 4. 12. Sosyal Kaçınma Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	67

KISALTMA LİSTESİ

Akt: Aktaran

Çev: Çeviren

Ed: Editör

vd: Ve Diğerleri

ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

SKB: Sosyal Kaygı Bozukluğu

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

A.g.e.: Adı Geçen Eser

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

Vb.: Ve benzeri

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-16

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

BKE: Beck Kaygı Envanteri

N= Kişi sayısı

ORT.: Ortalama

SS.: Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Sosyal kaygı, kişinin diğer insanlar tarafından incelendiği ortamlarda dikkatlerin odağı olması, acı veren veya küçük düşürücü davranış sergileme konularında korku duyması ve buna bağlı olarak sosyal ortamlardan kaçınmasıyla birlikte yaşamının önemli ölçüde etkilenmesi/engellenmesi durumudur (Colman, 2001: 718). Marks ve Gelder (1966: 218-221) SKB'nin, bireylerin başkaları tarafından incelendiği bir performans gösterirken duydukları yoğun kaygı olduğunu belirtmişlerdir. Hissedilen bu yoğun kaygı, bireylerde biyolojik gerilime de sebep olmaktadır ve duyulan kaygı, bedensel belirtiler ile desteklenir hale gelmektedir (DSM-5, 2013: 189). Kekeleye, terleme, kızarma, titreme davranışları ile kalp atışında ani artma vb. yaşanan bedensel belirtiler arasındadır. Ayrıca bu bedensel belirtiler başkalarının kişi hakkında olumsuz değerlendirme yapmasına sebep olabilmektedir (Heimberg, 2014: 472-479). Bireylerin kendilerini sosyal alanlarda yetersiz olarak nitelendirmeleri (Edelmann, 1985: 282); sergilenen sosyal performansın kişi tarafından aşırı olumsuz değerlendirilmesi (Clark ve Arkowitz, 1975: 218; Glasgow ve Arkowitz, 1975: 497); kendini değerlendirmede kullanılan olumsuz ifadeler (Cacioppo, Glass ve Merluzzi, 1979: 256-257) veya kişinin sergilediği performans hakkında olumlu değerlendirmeleri göz ardı ederek yalnızca olumsuz değerlendirmelere odaklanması (O'Banion ve Arkowitz, 1977: 327); sıklıkla bilişsel çarpıtma yapılması (Cartwright, Tschernits ve Gomersall, 2003: 131-141); erken dönem uyumsuz şema alanlarının varlığı (Calvete, Orue ve Hankin, 2013: 278-288); maruz kalınan duygusal istismar (Calvete, 2014: 740-746); yaşanan olumsuz olaylar ve kişiyi olumsuz etkileyen deneyimler (Rapee ve Spence, 2004: 750-767) SKB gelişimine neden olabilmektedir. Psikodinamik model ise SKB'yi açıklarken bağlanma kavramı üzerinde durmaktadır. Bu modele göre çocuk ile ebeveyn ya da bakım veren arasındaki bağlanma, nesne ilişkileri biçiminde şekillenmektedir ve ilk çocukluk döneminde kurulan tutarlı, sürekli ve kaliteli ilişkiler bu nesne ilişkilerinin temelleri niteliğindedir. Çocuklar tutarlı, sürekli ve gerekli ihtiyaçları karşılayan nesnelere karşı güven duyarlar ve kendilerini emniyette hissederler. Ancak herhangi bir sebepten meydana gelen nesne

ilişkilerindeki bozulmalar çocukların SK geliştirmesi için risk oluşturmaktadır (Dilbaz, 1997: 20).

Birçok travma türü vardır ve çocukluk çağı travmaları bunların en yaygın türlerinden biridir. Çocukluk çağı travmaları, toplum tarafından koyulan ve genel kabul gören kurallara uygun olmayan ve uzmanlar tarafından uygun karşılanmayan davranışların ebeveyn, bakım veren kişi ya da başka herhangi bir yetişkin tarafından çocuğa uygulanması olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu davranışlar çocuğun gelişimine olumsuz etkide bulunmaktadır (Dedeler, Öpöz ve Öztürk, 2016: 3). Travmanın yetişkinlikte tekrarlaması bireyin var olan kişilik yapısına zarar vermektedir ancak çocuklukta tekrarlayan biçimde var olması çocuğun kişilik oluşumuna büyük etkide bulunacaktır (Herman, 2019: 121). Çocukluk çağı travma maruziyeti bulunan bireylerin ilerleyen yıllarda çeşitli psikopatolojilere yakalanma riski fazladır (Afifi vd., 2006: 1099; Molnar, Buka and Kessler, 2001: 753; Shaw and Krause, 2002: 467; Terr, 1995: 302). Bu psikopatolojilerden biri de sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı bozukluğunun temelinde çocukluk çağı travmalarının bulunabileceğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca belirli çocukluk çağı travma türlerinin yetişkinlikte görülen sosyal kaygı bozukluğunun bazı klinik semptomlarıyla ilişkilendirilebileceği de öne sürölmektedir (Kuo vd., 2011: 297; Lochner vd. (2011: 376). Bunun yanı sıra, çocukluk çağı travması (özellikle duygusal ve cinsel istismar) bulunan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Oshri, Rogosch ve Cicchetti, 2013: 287; Oshri, Sutton, Clay-Warner ve Miller, 2015: 129-132). Duygu düzenlemenin duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerden oluştuğu belirtilmektedir (Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko, 2017: 386-387). Duygu düzenleme güçlüğu ise bahsedilen bu becerilerin eksik olması halinde meydana gelen sorun ve psikolojik rahatsızlıklardan oluşmaktadır (A.g.e.). Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler istemedikleri durum veya olayların içinde kaldıkları zaman (örneğin sosyal performans gerektiren olaylar) yaşadıkları duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına almakta ve duygu düzenleme sürecini yönetmede zorluk yaşamaktadırlar (Helbig-Lang, Rusch ve Lincoln, 2014: 241). Kendi duygusunu fark edemeyen ve ifade edemeyen bireylerin yoksun kalacağı en önemli becerilerden birinin empati olduğu ifade edilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001: 213). Aynı çalışmada çocukluk çağı travmalarının (özellikle ihmal ve istismar)

empati ve duygu düzenleme becerisini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Amerikan Psikoloji Birliği (2020) empatiyi, karşımızdaki kişiyi onun hayatı ve koşulları dahilinde değerlendirmek, onu anlamaya çalışmak ve düşüncelerini tecrübe etmeye çalışmak olarak tanımlamaktadır. Empati, başka insanlara yönelik bir duygu olduğu için olumlu sosyal davranış gelişimine fayda sağlamaktadır. Bu yüzden empati düzeyi yüksek olan bireylerin diğer kişilerin kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik bir iç güdüye sahip olabilecekleri düşünülmektedir (Murphy vd., 1999: 89-93). Bunun yanı sıra, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler duygularını daha yoğun biçimde yaşamakta ve başkalarının düşündükleri ve hissettiklerine diğerlerine göre daha fazla anlam yüklemektedirler (Hezel ve McNally, 2014: 530).

Literatürde bulunan bu bilgilerden yola çıkılarak bu tez ile duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiler; demografik veriler ile değişkenler arasındaki ilişkiler; değişkenlerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek ve düşük olan gruplar arasında anlamlı fark gösterme durumları incelenerek bu anlamda literatüre katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

1.1. Problem ve Amaç

Bu araştırmanın amacı, bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlük düzeylerinin, çocukluk çağı travma maruziyetlerinin, empati düzeylerinin ve bağlanma stillerinin Sosyal Kaygı Bozukluğu belirtileri üzerindeki etkilerinin incelenmesidir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Bireyler içinde buldukları olay ya da durumun gerektirdiği davranış ya da düşünceye sahip olmadığı için SKB geliştirebilir. Kişilerin kendilerini sosyal alanlarda yetersiz olarak nitelendirmeleri (Edelmann, 1985: 282); sergilenen sosyal performansın kişi tarafından aşırı olumsuz değerlendirilmesi (Clark ve Arkowitz, 1975: 218; Glasgow ve Arkowitz, 1975: 497); kendini değerlendirmede kullanılan olumsuz ifadeler (Cacioppo, Glass ve Merluzzi, 1979: 256-257) veya kişinin sergilediği performans hakkında olumlu değerlendirmeleri göz ardı ederek yalnızca olumsuz değerlendirmelere odaklanması (O'Banion ve Arkowitz, 1977: 327); sıklıkla bilişsel çarpıtma yapılması (Cartwright, Tschernits ve Gomersall, 2003: 131-141); maruz kalınan duygusal istismar (Calvete, 2014: 740-746); yaşanan olumsuz olaylar ve kişiyi olumsuz etkileyen deneyimler (Rapee ve Spence, 2004: 750-767) de SKB

gelişimine sebep olabilmektedir. Bu araştırmaya değişken olarak dahil edilen bağlanma stillerinin, çocukluk çağı travmalarının, duygu düzenleme güçlüğü'nün ve empati düzeyinin sosyal kaygı bozukluğunu etkileyen faktörler arasında olduğu düşünülmektedir. Psikodinamik modele göre bağlanmanın sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için bakım verenin çocuk ile arasındaki ilişkinin sürekli ve tutarlı olması gerekmektedir ve bu ilişkiler nesne ilişkileri biçiminde meydana gelmektedir. Sürekli ve tutarlı olmayan ilişki biçimleri bu nesne ilişkisine zarar vermekte ve ilerleyen yıllarda SKB gelişim riskini artırmaktadır. Diğer taraftan, çocukluk çağı travması olan bireylerin (ihmal, istismar veya şiddet fark etmez) topluluk önünde sunum yapmaktan, kalabalık ortamlarda ilgi odağı haline gelmekten, yemek yemekten veya genel bir tuvaleti kullanmaya karşı kaçınma davranışları gösterebilecekleri düşünülmektedir (Bandelow vd., 2004: 397). Erken dönemde gelişmeye başlayan ve ileriki yaşlarda gelişmeye devam eden duygu düzenleme ve empati becerileri, çocukluk çağı travma maruziyeti olan kişilerde eksik kalmaktadır (Özgentürk, Kargı ve Baltacı, 2012: 62). Bu sayede duygu düzenleme güçlüğü ve düşük empati düzeyi ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme becerisi çocukluk yıllarında ebeveynler tarafından çocuklara kazandırılmaya çalışılan bir beceridir. Ancak bazı toplumlarda bu becerinin kazanımının çocuklar için ne derece önemli olduğu bilinmemektedir. İlk çocukluk yıllarından itibaren duygusunu fark etmeyi ve ifade etmeyi öğrenemeyen bireyler ileriki yaşamlarında duygu düzenleme güçlükleri ile karşı karşıya kalacaktır. Duygu düzenleme becerisi düşük bireyler kendi duygularını fark etmede ve ifade etmede problem yaşarlar (Gratz ve Roemer, 2004: 41-54). Duygularını fark ve ifade edemeyen bireyler empati kurma becerisinden de yoksun kalmaktadırlar. Paivio ve Laurent (2001: 215-226) de benzer biçimde, kendi duygularını fark edemeyen ve ifade edemeyen bireylerin diğerlerinin duygularını anlama, onların duygusal deneyimlerini paylaşabilme ve onlara empati ile yaklaşma noktalarında da sorun yaşayabileceklerini belirtmişlerdir. Empati becerisi bozulan hastalar sosyal ilişkilerinde de sorun yaşayabilmektedirler ve zamanla sosyal kaygı bozukluğu belirtileri geliştirebilmektedirler (Hezel ve McNally, 2014: 530-540). Bu çalışmanın özgün değeri değişkenlerin birbiri ile ilişkisinin incelenecek olması dışında çocukluk çağında gelişen ve bu araştırmaya değişken olarak dahil edilmiş olan özelliklerin sosyal kaygı ve sosyal kaçınmayı ne düzeyde açıklayacağı bilgisinin literatüre kazandırılmasıdır. Araştırmayı oluşturan bu değişkenlerin ebeveynler tarafından ilk çocukluk dönemlerinde düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca sosyal kaygı ve sosyal

kaçınma düzeyi yüksek/düşük grupta bireylerin çocukluk çağında gelişen ve bu araştırmaya değişken olarak dahil edilmiş olan özellikler ile arasında nasıl bir ilişki olduğu bilgisi de literatüre kazandırılmak istenenler arasındadır.



İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu

2.1.1. Kaygı

Kaygı kelimesi, eski Yunanca bir kelime olan “anxietas” sözcüğünden gelmiştir. Bu eklieme eski Yunancada korku, endişe ve merak anlamlarında kullanılmaktadır (Eryılmaz, 2018: 390). DSM-5’e (2013: 189) göre kaygı bireylerin kendilerine doğru geldiğini düşündükleri bir tehlike, felaket ya da talihsizlik karşısında hissettikleri duygudur. Kaygının şiddeti arttığında kişiler bununla baş edememeye başlarlar ve sonucunda psikolojik bazı belirtiler meydana gelmeye başlar (Eryılmaz, 2018: 391). Bu çalışma, DSM-5’te yer alan kaygı bozukluklarından sosyal kaygı bozukluğu ile ilgili olduğu için bundan sonraki kısımda sosyal kaygı bozukluğu ile ilgili literatür bilgisine yer verilecektir.

2.1.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB)

Sosyal kaygı, kişinin diğer insanlar tarafından incelendiği ya da sosyal durumlarda dikkatlerin odağı olduğu durumlarında, acı veren veya küçük düşürücü davranış sergileme konularında korku duyması ve buna bağlı olarak sosyal ortamlardan kaçınmasıyla birlikte yaşamının önemli ölçüde etkilenmesi/engellenmesi durumudur (Colman, 2001: 718). Marks ve Gelder (1966: 218-221) SKB’nin, bireylerin başkaları tarafından incelendiği bir performans gösterirken duydukları yoğun kaygı olduğunu belirtmişlerdir. Hissedilen bu yoğun kaygı, bireylerde biyolojik gerilime de sebep olmaktadır ve duyulan kaygı, bedensel belirtiler ile desteklenir hale gelmektedir (DSM-5, 2013: 189). Heimberg (2014: 472-479) bu bedensel belirtilerin kekeleme, terleme, kızarma, titreme davranışları ile kalp atışında ani artma olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca bu bedensel belirtilerin başkalarının kendisi hakkında olumsuz değerlendirme yapmasına sebep olabileceğini ifade etmiştir. Korku ve endişe genellikle kaygı ile karıştırılan ve onun yerine kullanılan kelimelerdir. Kaygının bedensel durumlar, bilişsel ve davranışsal öğeler olmak üzere diğerlerinden daha geçiş bir kapsam alanı bulunmaktadır. Endişe ise daha kısıtlı bir alanı tanımlamaktadır (Zebb

ve Beck, 1998: 57-58). Berenbaum (2010: 968) bireylerin geleceğe yönelik belirsizlik yaşaması sonucunda kendine ve çevresine dair tekrarlayan düşüncelerin varlığını endişe olarak tanımlamaktadır. Ayrıca tekrarlayan bu düşünceler bireyde rahatsızlık yaratmaktadır (A.g.e.). Korku, geldiği tahmin edilebilen tehlikelere karşı ortaya çıkan duygusal bir tepkiyken; kaygı, geldiği bilinmeyen, kim tarafından yapılacağı belli olmayan olaylara/durumlara ve daha içten gelen tehlikelere karşı ortaya çıkan tepkidir. Ayrıca korku bir duygu olarak tanımlanırken endişe düşünce olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2018: 390).

DSM-5'te (American Psychiatric Association, 2013: 202-203) SKB tanı kriterleri şu şekilde belirtilmiştir:

A. Kişi, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örneğin karşılıklı konuşma, yeni insanlarla tanışma), gözlenme (örneğin yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örneğin bir konuşma yapma) vardır. Not: Çocuklarda bu kaygı sadece yetişkinlerin değil, ayrıca çocuğun yaşitlarının bulunduğu ortamlarda da görülmelidir.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlandığı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.

Not: Çocuklarda bu korku ve kaygılar, ağlayarak, sinir krizleriyle, sıkıca sarılarak, büzüşerek, donakalarak veya sosyal ortamlarda konuşmakta güçlük çekerek ifade edilir.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, tipik olarak 6 ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

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

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

Tanı koyma sürecinde bozukluğun 6 aydan daha uzun süredir yaşanıyor olmasına; iş/egitim/sosyal/kişisel işlevsellikte bozulmalara neden olmasına; madde kullanım bozukluklarından, fiziksel bozukluklardan, duygu-durum ve psikotik bozukluklardan, anoreksiya nervozadan, obsesif-kompulsif bozukluktan, çekingen kişilik bozukluğundan, normal utangaçlıktan ve diğer kaygı bozukluklarından ayrılıyor olmasına dikkat edilmelidir (Morrison, 2017: 186).

2.1.2.1. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi

Morrison (2017: 185) hem erkeklerin hem de kadınların SKB yaşama olasılığı olduğunu belirtmektedir. Kadınlar da erkekler de SKB'nin kızarma, ses kısılması ve terleme gibi dışarıdan görülebilen bedensel belirtilerini yaşayabilirler. SKB çocukluk döneminde ise kendisini sarılıp bırakmayarak, ağlayarak, öfke nöbeti geçirerek ve konuşmayarak göstermektedir. SKB'nin görülme sıklığı genel nüfusta %4 ile % 13 arasında değişiklik göstermektedir (A.g.e.). Russell ve Show (2009: 198) 1007 öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerde SKB görülme sıklığının %10 olduğunu vurgulamaktadırlar. Van Roy vd. (2008: 407) 14.497 ebeveyn ile yaptıkları yaygınlık çalışması sonucunda 8-13 yaş arası çocukların %2,3'ünün SKB belirtileri yaşadığını

belirtmişlerdir. Gretarsdottir vd. (2004: 459) SKB'nin ileri yetişkinler (n=283) ile genç yetişkinler (n=318) arasındaki yaygınlığını araştırmış ve genç yetişkinlerin ileri yetişkinlerden daha fazla SKB belirtisi yaşadıklarını ifade etmiştir. Kroenke vd. (2007: 317) rastgele seçilen 965 hasta ile yaptıkları araştırma sonucu SKB yaygınlık oranının %6,2 olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Fehm vd. (2007: 259) ve Ahmad (2017: 79) kadınların SKB geliştirme riskinin erkeklerden iki kat daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Weinstock (1999: 9) da kadınların SKB yaşama riskinin erkeklerden daha fazla olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca erkeklerin tedaviye kadınlardan daha fazla başvurduğunu da eklemiştir. Asher, Asnaani ve Aderka (2017: 2) ise kadın ve erkeklerde SKB görülme riskinin eşit olduğunu belirtmektedir.

Demir vd. (2013: 64) 4., 5., 6., 7. ve 8. Sınıfa giden 1482 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada SKB yaygınlık oranını %3,9 olarak bulmuşlardır. İzgiç vd. (2000: 207) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda SKB'nin yaygınlık oranının %9,6 olduğunu ve kadınlarda görülme oranının (%9,8) erkeklerden (%9,4) daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Çakın-Memik vd. (2010: 4) SKB'nin yaygınlığı ile ilgili yapılmış olan yirmi iki çalışmayı değerlendirmişler ve genel nüfustaki yaygınlık oranının ülkeler arasında farklılıklar gösterdiğini ifade etmişlerdir. Buna göre genel nüfusta yaygınlık oranları %0,4 ile %13,7 aralığında değişiklik göstermektedir. Ayrıca kadınların erkeklere göre daha fazla SKB yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Memiş ve Şen (2015: 31) yaptıkları çalışma sonucunda SKB'nin eş tanı olarak görülme sıklığının %33 olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca 247 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda, SKB yaşayan kişilerin en az bir tane eş tanı alma oranının %90 olduğu belirtilmiştir (Koyuncu vd., 2014: 393). Yapılan çalışmalar; SKB'nin yaygın kaygı bozukluğu ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu ile (Chavira vd., 2004: 163); özgül fobi ile (Gültekin ve Dereboy, 2011: 155; Chavira vd., 2004: 163); majör depresyon ile (Chavira vd., 2004: 163; Adams vd., 2016: 47); yeme bozuklukları ile (Levinson vd., 2018: 1); bipolar duygu durum bozukluğu ile (Pini, 2006: 1148); antisosyal kişilik bozukluğu (Galbraith vd., 2014: 57); yaygın kaygı bozukluğu (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009: 866) ile birlikte görülebileceği belirtilmiştir.

2.1.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi

Bireyler içinde buldukları olay ya da durumun gerektirdiği davranış ya da düşünceye sahip olmadığı için SKB geliştirebilir. Buna göre, SKB kişinin kendisinden talep edilen sosyal davranışları yerine getirememesi sonucunda ortaya çıkabilir (Edelmann, 1985: 282; Twentyman ve McFall, 1975: 394). Ancak başka araştırmalar bireylerdeki sosyal beceri eksikliği ile SKB arasında bir ilişki olmaya da bileceğini savunmaktadır (Clark ve Arkowitz, 1975: 211; Glasgow ve Arkowitz, 1975: 488; Cartwright, Tschernits ve Gomersall, 2003: 131). Bunun dışında, bireylerin kendilerini sosyal alanlarda yetersiz olarak nitelendirmelerinin (Edelmann, 1985: 282); sergilenen sosyal performansın kişi tarafından aşırı olumsuz değerlendirilmesi (Clark ve Arkowitz, 1975: 218; Glasgow ve Arkowitz, 1975: 497); kendini değerlendirmede kullanılan olumsuz ifadeler (Cacioppo, Glass ve Merluzzi, 1979: 256-257) veya kişinin sergilediği performans hakkında olumlu değerlendirmeleri göz ardı ederek yalnızca olumsuz değerlendirmelere odaklanması (O'Banion ve Arkowitz, 1977: 327); sıklıkla bilişsel çarpıtma yapılması (Cartwright, Tschernits ve Gomersall, 2003: 131-141); erken dönem uyumsuz şema alanlarının varlığı (Calvete, Orue ve Hankin, 2013: 278-288); maruz kalınan duygusal istismar (Calvete, 2014: 740-746); yaşanan olumsuz olaylar ve kişiyi olumsuz etkileyen deneyimler (Rapee ve Spence, 2004: 750-767) de SKB gelişimine sebep olabileceğini savunan çalışmalar bulunmaktadır. Morrison (2017: 185) SKB'nin genellikle 10'lu yaşlarda ortaya çıktığını ve genetik bir alt yapısının da olduğunu belirtmektedir. Spence ve Rapee (2016: 13) de benzer şekilde genetiğin ilerleyen yıllarda SKB gelişmesinde etkili olduğunu belirtirken; çocukluk yıllarında maruz kalınan davranışsal engellemelerin de etkili olduğunu belirtmiştir.

2.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Calvete vd. (2013:278) erken dönem uyumsuz şema alanlarının kaygı içeren otomatik düşünceleri yordama durumunu, bu otomatik düşüncelerin şema alanları arasındaki aracı olma durumunu, bu ilişkilerin uzun vadede SKB belirtileri üzerindeki etki etme durumunu ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının otomatik düşünceler ile SKB arasındaki aracı olma durumunu incelemeyi amaçladıkları bir araştırma yürütmüşlerdir. Buna göre, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile birlikte olumsuz benlik imajına yönelik otomatik düşünceler gelişmesi gibi erken dönem uyumsuz şema alanları ile bu şema alanlarının içerikleriyle tutarlık gösteren otomatik düşünceler

arasında çift taraflı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, kişinin başkaları tarafından olumsuz biçimde değerlendirildiğine yönelik geliştirdiği otomatik düşüncesi başkalarına yönelimlilik şema alanı ile SKB arasındaki ilişkide aracı rolü üstlenmektedir. Bu bulgular otomatik düşüncelerin erken dönem uyumsuz şema alanlarının kullanımına devam edilmesine katkı sağladığını göstermektedir. Son olarak ise, başkalarına yönelimlilik şema alanında bulunan erken dönem uyumsuz şemalarının SKB gelişme ve sürdürülmesinde bir rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Doğan ve İlçin-Tosun (2016: 120) öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medyada geçirilen fazla zamanın ve akıllı telefon kullanım süresinin uzun olmasının sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir araştırma yapmıştır. Buna göre, sosyal medya platformlarında kişilerin başkaları tarafından beğenilme ve kabul görme ihtiyaçlarını karşılamaya çalışması sosyal kaygı düzeyini artırıcı etki yapmaktadır. Sosyal medyada uzun zaman geçiren kız öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleri erkeklerin kaygı seviyesinden istatistiksel açıdan anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur.

Seyitoğlu (2018: 92-110) 419 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şema alanları ve algılanan ebeveynlik stillerinin SKB belirti düzeylerine göre farklılaşan gruplar arasında değişiklik gösterme durumunu incelemiştir. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şema alanlarının algılanan ebeveynlik stilleri ve SKB belirti düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü olma durumunu cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Buna göre, SKB belirti düzeyleri yüksek olan bireyler tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanları dışında kalan tüm şema alanlarından yüksek puan almıştır. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının algılanan ebeveynlik stilleri ve SKB belirti düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü olma durumu cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınlarda zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğerlerine yönelimlilik şema alanlarının ebeveynlere dair gelişen işlevsiz ebeveynlik algıları ve SKB belirti düzeyleri arasında aracı rolü olduğu; erkeklerde ise zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının ebeveynlere dair gelişen işlevsiz ebeveynlik algıları ve SKB belirti düzeyleri arasında aracı rolü olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

2.2. Bağlanma

Sosyal vd. (2005: 88) bağlanma kavramını, çocuğun ebeveyn ya da bakım veren kişiye karşı sergilediği olumlu tepkiler, onlara yönelme ve arama eğilimi, o kişinin varlığını

hissetmeye ihtiyaç duyması ve varlığını hissettiğinde duyduğu rahatlama duygusu olarak tanımlamaktadırlar. Bebekler dünyaya geldikten sonra yaşamlarını devam ettirebilmek için bir bakım verene ihtiyaç duyarlar. Bu bakım verenden (ebeveyn, bakıcı veya diğer bir yetişkin gibi) onların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamasını beklerler. Bu yüzden, ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler ile bağlanma geliştirmeleri kaçınılmaz bir sonudur. Bebeğin ilk yıllarda yaşadığı bu bağlanma süreci onun kişiliğinin önemli bir parçasını oluşturmakla beraber ilerleyen yaşantısı için de belirleyici bir rol oynamaktadır (Bretherton, 1992: 759-560; Tüzün ve Sayar, 2006: 24-25). Field (1996: 541-561) da kişilerin bebeklikte anneleri ile kurdukları ilişki ve iletişimin ilerleyen yıllarda gelişecek olan kişiler arası ilişkilerini de etkileyeceğini belirtmektedir. Benzer biçimde Türktan ve Savran (2010) da bağlanma sürecinin doğumdan itibaren başladığını ve bu sürecin kişinin hayatı boyunca iş yaşantısından akademik yaşantısına kadar pek çok alanda etkili olacağını ifade etmişlerdir. Tam kanıtlanmamış olmakla beraber anne ile bebek arasındaki bağlanmanın doğum öncesinde başladığı da belirtilenler arasındadır (Sosyal ve İşeri, 2010: 28). Karakete (2010: 42) bağlanmanın iki taraflı (bebek-anne) pekiştirme sürecinden oluştuğunu belirtmiştir. Anne, hormonların ve duygusal durumun etkisi altında kalarak bebeğe karşı çeşitli davranışlar sergiler, bebek ise bu davranışlara gelişim evresinin müsaade ettiği ölçüde cevap verir. Annenin davranışı, bebekten aldığı cevaba göre ya pekişecektir ve anne bu davranışları tekrar edecektir ya da pekişmeyecektir ve annenin davranışı sönecektir. Aynı şekilde bebeğin davranışı da anneden aldığı cevaba göre ya pekişecektir ve bebek davranışını sürdürecektir ya da pekişmeyecektir ve bebeğin davranışı zamanla sönecektir. Ayrıca, bebeğin psikolojik ve biyolojik gelişim özellikleri bağlanma sürecine katkı ve etkide bulunurken, bağlanma süreci de bebeğin ileriki yaşantılarında oluşacak olan ruhsal/psikolojik durumuna yön vermektedir (A.g.e.).

2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Modeli

Erken çocukluk döneminde kurulan ebeveyn-çocuk ilişkisinin kişilik gelişimini, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik gelişimi etkilediğine dair bir fikir birliği bulunmaktadır (Keskin ve Çam, 2007: 146). Bu düşüncüyü ortaya çıkaran ilk çalışmalar Bowlby tarafından gerçekleştirilmiştir. Bowlby çocuğa bakım veren kişi/kişiler ile çocuk arasında gelişen bağlanmanın gelişim basamakları açısından ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır (Crockengerg vd., 1993, akt. Keskin ve Çam,

2007: 146). Zeanah vd. (1997: 173-174)'ne göre anne-bebek arasındaki bağlanma tarzı aralarındaki ilişki biçiminin niteliğine göre değişmektedir. Modelin temeli de anne bebek ilişkisine dayanmaktadır. Anne, bebeğe dış dünyayı deneyimleyebileceği, izleyebileceği ve kendini emniyet içinde hissedebileceği güvenli bir ortam hazırlamalıdır. Bowlby'e göre anne-bebek arasında kurulacak olan güvenli bağlanma çocuğun psikolojik gelişimine olumlu yansiyacaktır (Tüzün ve Sayar, 2006: 25). Bowlby (2013: 26-65) çocuklar ile ebeveyn ya da bakım veren kişi arasındaki bağlanmanın yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başladığını belirtirken bu bağlanmanın duygusal bir bağ olduğunu da eklemektedir. Çocuklarla ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler arasında gelişen bağlanma onların hem kendileriyle hem de dünyayla ilgili görüşleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu bağlanma kuramına göre, bebeklerin hayatta kalabilmeleri için ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişilerle iletişim ve etkileşim içinde olmaları gerekmektedir. Bağlanmanın çocuğun hayatındaki esas işlevinin onu tehlikelerden koruma, ihtiyacı olan sevgi, şefkat ve yakınlığı verme olduğu belirtilmektedir (A.g.e.). Ainsworth (1985: 805-810) bebekle ebeveyn ya da bakım veren kişi arasındaki iletişim ve etkileşim içerisinde bebeğin bakım ve yakınlık ihtiyacı ebeveyn ya da bakım veren kişi tarafından tutarlı biçimde karşılandığında arada oluşan bağın niteliğinin olumlu olacağını vurgulamaktadır. Ayrıca bebek yaşamının ilk yılında çevresinden aldığı bilgiler sayesinde diğerleriyle ve çevresiyle iletişim ve etkileşim içine girmektedir. Bu yüzden ebeveyn ya da bakım veren kişinin/kişilerin tutarlı oluşu önem arz etmektedir (A.g.e.).

2.2.2. Bağlanma Stilleri

1969 yılında Bowlby tarafından ilk kez tanımlanan bağlanma kuramı daha sonra Ainsworth vd. (1989: 709-716) geliştirilmiştir. Aynı çalışma ile, laboratuvar ortamında çocuklarla yapılan çalışma sonucunda çocukların farklı durum ya da olaylara verdikleri tepkiler dikkate alınmış ve üç temel bağlanma biçimi belirlenmiştir:

2.2.2.1. Güvenli Bağlanma

Bowlby (1988: 8-9) güvenli bağlanmanın çocuğun ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler tarafından tutarlı ve sürekli biçimde bakılması ve ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu geliştiğini belirtmektedir. Güvenli bağlanma geliştiren bebekler ebeveyn veya bakım veren kişiyi/kişileri yakınlarında tutmak isterler çünkü onları kendileri için birer güvence olarak görürler. Bağlanma geliştirdikleri kişiler ile yakınlıklarını koruma ve

dünyayı tanıırken onları yanında isteme gibi davranışlar sergilerler. Güvenli bağlanan bebekler bu bebek ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler yanlarından ayrıldığında güvenli bağlanmayan çocuklara oranla daha az huzursuzluk hissetmektedirler. Ayrıca yanından ayrılan bakım verene karşı herhangi bir olumsuz duygu hissetmemektedirler ve bakım evren odaya/yanına geri döndüğü zaman stres halinde yatışma görülür (Yıldız, 2012: 4; Bowlby, 1988: 1-10). Ainsworth (1985: 771-774) güvenli bağlanan çocukların annelerinin nasıl davranışlarda buldukları sorusuna cevap aramıştır. Buna göre, güvenli bağlanan çocukların anneleri çocukların ihtiyacını hızlı bir şekilde fark etmekle ve yine ertelemeden hızlı bir şekilde bu ihtiyacı gidermeye yönelik davranışlar sergilemektedirler. Bu şekilde yetişen ve güvenli bağlanan bebekler annenin olmadığı ortamlarda da rahatça hareket etmeyi öğrenmektedirler ve bu bebeklerin annelerinden ayrılmaları güvenli bağlanmayan bebeklerden daha kolay olmaktadır (A.g.e.). Solmuş (2010: 20) güvenli bağlanan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Güvenli bağlanan kişiler yetişkinlik yaşantılarında eşleri ile yakınlaşmada herhangi bir güçlük yaşamazlar ve onlarla aralarındaki bağdan keyif alırlar.
2. Bu kişiler terk edilmeye, yalnız bırakılmaya ya da kendilerine kendi isteklerinden daha fazla yakınlaşılmasına yönelik kaygı duymazlar.
3. Kurdukları ilişkiler genellikle uzun süreli olur.
4. Kendilerine ve çevrelerindeki insanlara yüksek düzeyde saygı ve güven duyarlar.
5. Stresli durumlarla karşılaştıkları zaman sosyal destek mekanizmalarına başvururlar.
6. Duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan ve aynı şekilde diğer insanların duygu ve düşüncelerini dinlemekten keyif alırlar.
7. Kişilerarası ilişkilerinde yapıcı bir tavır takınırlar.
8. Hastalık semptomu gösterme ve ölümden üst düzey korku duyma oranları güvenli bağlanmayan bireylere kıyasla daha düşüktür.
9. Güvenli bağlanmayanlara oranla, hem eşlerine karşı hem de arkadaşlarına karşı daha affedici bir tutum sergilerler ve onlarla empati kurmaya isteklidirler.

2.2.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler çağrılmaları durumunda, ebeveyn ya da bakım verenin bu çağrıya cevap olacak davranışları sergileyeceğinden emin değillerdir

(Tyrrell ve Dozier, 1999: 57-60). Ebeveyn ya da bakım veren kişinin/kişilerin bebeğin ihtiyaç ve davranışları karşısında tutarsız biçimde hareketler sergilemesi veya bebeğin bu kişi ya da kişilere hiçbir türlü ulaşamıyor olması durumları kaygılı-kararsız bağlanmaya neden olmaktadır. Bu davranışlara maruz kalan bebekler kaygılı ve kızgın bir ruh haline bürünürler, ebeveyn ya da bakım veren kimselerden ayrı kalmak istemezler. Mecbur kalıp ayrıldıkları zaman kızgınlık ve öfke duygusu yaşarlar. Bakım veren kişi ya da kişiler geri döndüğünde dahi bebeğin stres hali devam eder. Bu düzeyde stres ve kaygı yaşayan bebekler çevrelerine karşı da keşif etkinliklerinde bulunmazlar (Yıldız, 2012: 4; Tyrrell ve Dozier, 1999: 50-60). Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler, diğerlerine göre, yabancılara karşı daha tedbirli olma eğilimindedirler. Bakım veren ile yaşadıkları ayrılık sonucunda yaşanan üzüntü dolayısıyla kızgınlık hissederler ve sakinleştirilmeleri zordur (Ainsworth, 1985: 771-791). Bakım verenden ayrılmak istemezler. Ayrıca kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin annelerinde tutarsız davranışlar ve kontrol kurma amacıyla yaptıkları “terketme tehdidi” davranışı bulunmaktadır (Tyrrell ve Dozier, 1999: 57-60). Solmuş (2010: 20-21) kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Bu bireyler genellikle eşleri ile onların kendilerine olduğundan daha fazla yakınlık kurmak isterler ve eşlerini yeterince yakınlık kurmamakla suçlarlar.
2. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyin en belirgin özelliklerinden birisi, sıklıkla, terk edilme korkusu yaşanmasıdır.
3. İlişkilerinde, sürekli bir biçimde doyumsuzluk yaşarlar ve beklentilerinin hiçbir şekilde karşılanmadığını düşünürler.
4. Kişilerarası ilişkilerini yoğun bir biçimde yaşarlar ancak genelde kısa süreli ilişkiler olur.
5. Herhangi bir kayıp yaşamaları durumunda bununla başa çıkmaları oldukça zordur. Yoğun bir biçimde acı çekebilirler.
6. Öz saygı düzeyleri dalgalı seyreder.
7. Farklı birçok alanda başarılı olmayı hayal ederler ancak buna yönelik performans gösterme konusunda başarılı değillerdir.
8. Anne babalarını kaba, zorba ve adaletsiz kişiler olarak değerlendirme eğilimindedirler.

9. Kaçınan bağlanan kişilere kıyasla daha düşük oranda olsa da kaygılı-kararsız bağlananlar da reddedilme korkusu duyarlar.
10. Kişilerarası ilişkilerinde oldukça fazla sayıda inişleri ve çıkışları olur.

2.2.2.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanan bebekler ebeveyn ya da bakım verenin kendisinin ihtiyaçlarını gidereceğine yönelik güven duymazlar. Ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler sürekli bir biçimde çocuğu reddetme, çocuğun yaşına uygun tepkiler vermeme davranışlarında bulunurlar ve empati becerisinden yoksundurlar. Kaçınan bağlanan çocuklar ebeveyn ya da bakım veren kişi ortamdan ayrılacağı zamana herhangi bir tepki vermezler ve bu kişi ortama döndüğünde de onunla yakınlık kurmazlar. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuklar etrafına güvenmekte sorun yaşarlar ve çevresindeki bireyleri kontrol altında tutmak isterler. Ayrıca öfkelenedikleri durumlarda kendilerini nasıl ifade edeceklerini, öfkelerini nasıl göstereceklerini tam olarak bilemezler. Bu kişilerin öz saygı düzeyleri de diğerlerine göre daha düşüktür (Tyrrell ve Dozier, 1999: 50-60; Ainsworth, 1985: 771-785; Karen, 1990: 1-5). Solmuş (2010: 22-23) kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Bu kişiler eşlerine karşı güven duymazlar.
2. Başkalarının kendilerine karşı kurduğu bağlanma onlarda gerginlik hissi yaratır.
3. Anne ve babalarını azarlayan ve reddeden kişiler olarak değerlendirme eğilimindedirler.
4. Kendilerini zorlamaktan ve herhangi bir değişime uğramaktan/uğratılmaya çalışılmasından hazzetmezler.
5. Stresli olay ve durumlar karşısında yalnız kalmak isterler. Ayrıca partnerleri stres altındayken ondan uzak durmak isterler.
6. Sosyal ilişkilerin gereksiz ve sıkıcı olduğunu düşünürler.
7. Kişilerarası ilişkilerini daha çok olumsuz yönleriyle hatırlama eğilimi gösterirler.
8. Kendileri hakkında başkalarıyla konuşmaktan rahatsız olurlar ve aynı şekilde başkalarının ona kendisini anlatmasından da rahatsızlık duyarlar.
9. Bu kişiler ebeveyn olmayı diğerlerine göre daha az isterler. Ebeveyn olduktan sonra ise bundan oldukça az düzeyde keyif alırlar.

10. Çocukluklarına ait üzüntü ve mutluluk veren anıları hatırlamakta güçlük çekerler. Bunun nedeni üzüntü veren olayların reddedilmişlik ve mutluluk veren olayların ise gereğinden fazla yakınlık içermesidir. Kişiler bunları bastırmak istemektedirler.

2.2.3. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Barkale (2021: 57-64) 513 ergen ile yürüttüğü çalışmada duygusal özerklik ve yaşam doyumunun bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlamıştır. Buna göre kaçınan bağlanma duygusal özerkliğin alt boyutu olan idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyselleşmeyi, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma ise yaşam doyumunu puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır.

Ertürk (2021: 26-36) yetişkinlerin bağlanma stilleri ile benlik saygıları ve obsesif kompulsif bozukluk (okb) semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 444 katılımcıdan oluşan bir çalışma yürütmüştür. Buna göre, kaygılı bağlanma ile korkulu bağlanma puanlarının artması okb semptomlarında da artış olmakta; kaygılı bağlanma puanları ve okb semptomları arttıkça ise benlik saygısı puanlarında düşüş olmaktadır. Ayrıca, güvensiz bağlanma puanlarının okb semptomlarını ve benlik saygısı puanlarını yordayıcı etkisinin olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Uzun (2017: 20-37) evli çiftlerin bağlanma stilleri ile ilişki istikrarları arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek amacıyla 85 kadın ve 85 erkek olmak üzere 170 kişiden oluşan bir araştırma yürütmüşlerdir. Buna göre, kayıtsız ve güvenli bağlanma gelişen kişilerin nişanlı kalma süreleri diğer bağlanma türlerine göre daha kısadır.

Ener (2021: 53-61), yetişkin bireylerin çocukluk yaşantıları esnasında algıladıkları ebeveyn kabul/reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı düzeyi ve bağlanma stilleriyle nasıl ilişkiler sergilediğini elde etmek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Ayrıca bu çalışmada ebeveyn kabul/reddinin, mükemmeliyetçiliğin, benlik algısı düzeyinin ve bağlanma stillerinin sosyo-demografik verilere göre farklılaşma durumlarının ne olduğunu belirlemek amaçlanmıştır. Buna göre, bağlanma stilleri algılanan ebeveyn kabul/reddini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamakta; annenin reddetme davranışı arttıkça güvenli bağlanma puanları düşmekte; babanın reddetme davranışı arttıkça kayıtsız bağlanma artmaktadır. Ayrıca, bağlanma stilleri cinsiyete, yaşamın sürdürüldüğü yere ve psikolojik/psikiyatrik tedavi öyküsünün var olma durumuna göre değişkenlik göstermektedir.

Oshri vd. (2015: 127) 361 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada kötü muamele tarzları ve riskli davranışlar arasında ne gibi ilişkiler olduğunu ve bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkilerin sebeplerinden olup olmadığını incelemişlerdir. Buna göre, duygusal ihmal/istismar ile kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Fricke (2006: 74-100) bağlanma stilleri, aşk yaşama stilleri ve ilişkiye dair yatırım modellerinin aldatma davranışı ile aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Buna göre, kaçınan bağlanma stili ile ilişkiye dair duyulan doyum, ilişkiye ilişkin yapılan yatırım ve bağlanma duygusu negatif yönde ilişki göstermekte; kaygılı kararsız bağlanma stili ile ilişkiye dair duyulan doyum ve bağlanma duygusu negatif yönde ilişki göstermektedir; kaygılı-kararsız bağlanma stili ile ilişkiye dair yapılan yatırım pozitif yönde bir ilişki göstermektedir.

Demirel, C. (2018: 19-46) yetişkinlerin bağlanma stilleri ile mutluluk düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Buna göre, kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişki gösterirken yaşam doyumu düzeyi ve mutluluk düzeyi ile negatif yönde ilişki göstermektedir. Ayrıca, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin mutluluk ve depresyon düzeyi üzerinde yordayıcı etkilerinin olduğu da elde edilen bulgular arasındadır.

2.3.Çocukluk Çağı Travmaları

2.3.1. Travma Nedir?

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'ın 5. Baskısında (DSM-5) travma şu şekilde tanımlanmaktadır:

Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalmak: (1) travmatik olay(lar)ı doğrudan yaşamak, (2) olay(lar) diğerine olurken şahsen tanık olmak, (3) yakın bir aile üyesi veya yakın arkadaşın travmatik olay(lar) yaşadığını öğrenmek – bir aile üyesinin veya arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşaması durumunda olay(lar)ın şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir, (4) travmatik olay(lar)ın rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı ölçüde maruz kalmak (örneğin ilk müdahalede bulunan ve insan kalıntılarını toplayalar, çocuk istismarının ayrıntılarına tekrar tekrar maruz kalan polis memurları)

(Not: A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez).

Amerikan Psikoloji Birliği (APA, 2020) travmayı, kişinin uzun süre olumsuz etki altında kalacak bir olay/durum yaşaması olarak tanımlamıştır. Ayrıca travmatik olay ya da durumların insan davranışlarından (taciz, trafik kazası, savaş vb.) kaynaklanacağı gibi doğa (deprem, sel vb.) kaynaklı olabileceğini de belirtmişlerdir. Sar ve Öztürk (2016: 8) ise travmanın bir olay ya da durum ile sınırlı olduğu fikrine katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu yüzden, onlara göre travma sonrası stres bozukluğu kavramı doğru bir kavram değildir. Travma, bir olay ya da durumun öznel ve nesnel öğelerinin bütünüyle ilişkilendirilmesi gereken bir terimdir (A.g.e.). Travmanın birçok çeşidi bulunmaktadır, bunlardan bazıları Briere ve Scott (2016: 5-15) tarafından şu şekilde sıralanmıştır: Çocuk istismarı, kitlesel kişilerarası şiddet, doğal afetler, büyük çaplı taşımacılık kazaları, yangın ve yanıklar, motorlu araç kazaları, tecavüz ve cinsel saldırı, yabancıların fiziksel saldırısı, yakın partner şiddeti, seks ticareti/taşımacılığı, işkence, savaş, başka birinin intiharı veya cinayet ile yüz yüze gelmek, yaşamı tehdit eden tıbbi durumlar ve acil durum çalışanlarının travmaya maruz kalması.

2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Nedir?

Çocukluk çağı travmaları, toplum tarafından koyulan ve genel kabul gören kurallara uygun olmayan ve uzmanlar tarafından uygun karşılanmayan davranışların ebeveyn, bakım veren kişi ya da başka herhangi bir yetişkin tarafından çocuğa uygulanması olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu davranışlar çocuğun gelişimine olumsuz etkide bulunmaktadır (Dedeler, Öpöz ve Öztürk, 2016: 3). Herman (2019: 121) travmanın yetişkinlikte tekrarlamasının bireyin var olan kişilik yapısına zarar vereceğini, ancak travmanın çocuklukta tekrarlayan biçimde var olmasının çocuğun kişilik oluşumuna büyük etkilerinin olacağını belirtmiştir. Bu araştırmada çocukluk çağı travmalarından olan ihmal ve istismar türleri üzerinde durulmuştur.

2.3.3. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmali

İstismar ve ihmali birbirinden ayırmak yararlı olacaktır. İstismar aktif biçimde ortaya koyulan davranışları içerirken ihmal daha çok pasif davranışları içermektedir (Kara vd., 2004: 145). Bireylerin erken yaşta ebeveyn olmaları, alkol-madde kullanımlarının bulunması, sosyal destek mekanizmasına sahip olmamaları, ebeveynlerin çocuk çağı

travma maruziyetlerinin bulunması gibi nedenler çocukluk yaşantısında ihmal ve istismara oranını artıran faktörler arasında sayılmaktadır (Dilsiz ve Mağden, 2015: 679; Kara vd., 2004: 146). Çocuğa uygulanan istismar ve ihmal genellikle yakın çevreden geldiği için çocuklarda yetişkin hayatlarını da etkilemesi muhtemel olan travmatik etkiler oluşturmaktadır (Yılmaz vd., 2003: 297-298). Özgentürk, Kargı ve Baltacı (2012: 62) istismar ve ihmale maruz kalan çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin olumsuz etkileneceğini belirtmektedirler. Maruz kalınan her türlü ihmal ve istismar çocukta silinmesi zor olan izler bırakır ve yetişkin yaşantısında psikolojik problemler yaşanması riskini artırır. Yapılan araştırmada, kullanılmasındaki amaç fark etmeksizin şiddete başvuru alan ailelerde yetişen çocuk ve ergenlerin yetişkin yaşamlarında şiddete başvuran bireyler olma ihtimallerinin yüksek olduğu vurgulanmaktadır (A.g.e.: 62-65). Çocuk istismarı fiziksel, cinsel ve duygusal olarak üçe ayrılırken; çocuk ihmali fiziksel ve duygusal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Taner ve Gökler, 2004: 82).

2.3.3.1. Fiziksel İstismar

Gross (1992: 183) fiziksel istismarı, ebeveyn ya da bakım veren kişi tarafından çocuğa yönelik gerçekleştirilen kasıtlı fiziksel bir eylem olarak tanımlamaktadır. Pelendecioğlu ve Bulut (2009: 51) da fiziksel istismarı, benzer biçimde, yasal olarak çocuk sayılan tüm kişilerin anne-baba ya da bakım vereni tarafından sağlığına zarar gelecek şekilde fiziksel bir yaralanmaya maruz kalması veya maruz kalma riskinin bulunması olarak tanımlamışlardır. Tokat atmaktan, farklı nesnelere kullanarak cezalandırmaya kadar olan geniş alanda kullanılacak tüm yöntemler fiziksel istismar içerisindedir (Yaşar ve Akduman, 2007: 390). Vurma, dövme, boğma, yakma ve ısırma gibi kasıtlı biçimde zarar verme amacı güdülen davranışların tamamı fiziksel istismar başlığı altında değerlendirilmektedir (Koçtürk, 2016: 335). Davranışların kasıtlı biçimde yapıyor olmasıyla kişinin davranışlarında bilinçlilik/bilinçsizlik aranması değil, davranışların ortaya çıkış şeklinin kaza sonucu olmaması gerektiği anlatılmaya çalışılmaktadır. Örneğin, çocuğun anne-baba yokken kapağı açık kalan temizlik malzemesini içmesi çocuk ihmali olarak değerlendirilirken; anne-babanın ya da bakım verenin çocuğa kasıtlı olarak temizlik malzemesi içirmesi/içirmeye çalışması fiziksel istismar olarak değerlendirilmektedir (A.g.e.). Pelendericioğlu ve Bulut (2009: 51) ihmal ve istismar türlerinden en kolay belirlenenin fiziksel istismar olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel istismar fiziksel-psikolojik-sosyal

yönlerden zarara uğrattırken fiziksel istismara maruz kalan çocuklar aynı zamanda sakatlık ve ölüm tehlikesiyle de karşı karşıya kalmaktadırlar (A.g.e.: 52). Fiziksel istismara uğrayan çocuklarda gelişimsel bozukluklar, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları (Gershoff, 2002: 567); kişiler arası yakın ilişki kurmada zorluk yaşama, öfke problemleri (Yıldız, 2007: 64); alkol kullanmaya yaşitlarından daha erken başlama (Rothman vd., 2008: 298); alkol-madde bağımlılığı geliştirme, depresyon yaşama (Afifi vd., 2006: 1093) ve intihar düşünce ve girişimleri (Hardt vd., 2008: 716-717) görülebilmektedir. Unicef'in yayınladığı rapora göre Türkiye'de 7 ila 18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin %43'ü fiziksel istismara maruz kalırken, %56'sı fiziksel istismara tanıklık etmektedir.

2.3.3.2.Duygusal İstismar

Acehan vd. (2013: 596) duygusal istismarı; çocuğa ihtiyacı olandan daha az ilgi/sevgi gösterme, onu küçük düşürme, yalnız kalmasını sağlama, suça teşvik etme ve duygusal gereksinimlerini karşılamama gibi çocukta ve ergende psikolojik zarara neden olabilecek her türlü davranış olarak tanımlamışlardır. Bunun dışında, çocuktan sürekli bir biçimde yapabileceğinden fazla beklentiye girme, onu kendine bağımlı hale getirme, üzerinde aşırı düzeyde otorite kurma, üzerine yaşı dolayısıyla yapabileceği şeylerin dışında sorumluluklar yükleme, kardeşleri ile arasında ayırım yapma, istenmeyen davranışına karşı aşırı cezalandırmada bulunma ve herhangi bir vücut bölgesine şiddet uygulama da duygusal istismar başlığı altında değerlendirilmektedir (A.g.e.). Özgentürk (2014: 269) duygusal istismarın, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan fizyolojik ihtiyaçların, güvenlik ihtiyacının, sevgi/ait olma ihtiyacının ve kendine güvenme ihtiyacının karşılanmaması olduğunu ifade etmiştir. Türkiye'de duygusal istismar yaşayan çocukların oranı kesin olarak bilinmemektedir (Koçtürk, 2016: 341).

2.3.3.3.Cinsel İstismar

Dünya Sağlık Örgütü cinsel istismarı; çocuğun yaşadığı olayı anlamadığı, gelişimsel anlamda buna hazır olmadığı, toplumsal ve yasal düzenlemelere uygun olmayan cinsel birtakım davranışlara maruz kaldığı durumlar olarak tanımlamaktadır. Cinsel istismar; temas içeren, temas içermeyen, cinsel amaçlı dokunma ve cinsel amaçlı sürtünme gibi şekillerde gerçekleştirilebilmektedir (Aktepe, 2009: 95). Yektaş vd. (2018: 501) yaptıkları çalışma sonucunda kız çocukların cinsel istismara uğrama oranının erkek

çocuklardan daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca istismar eden kişilerin büyük çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğunu da ifade etmişlerdir. Aktepe (2009: 95) de bununla benzer şekilde, kızların cinsel istismara uğrama oranının erkeklere göre 4 kat daha fazla olduğunu ve istismarcıların çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğunu belirtmektedir. Çocukluk yaşamında cinsel istismara uğrama oranı %10 ila %40 arasında değişmektedir. Cinsel istismarın maruz kalan çocuğa olan etkileri çocuğun istismarı yapan kişi ile olan yakınlık derecesine ve ilişkisine, istismarın biçimine, ne kadar sürdüğüne, ne şiddette uygulandığına, çocuğun yaşına, hangi gelişim döneminde olduğuna ve yaşadığı bu travmadan önceki mevcut psikolojik durumuna göre değişiklik göstermektedir (A.g.e.; Koçtürk, 2016: 343-345). Ayrıca aynı çalışmada, cinsel istismara maruz kalan çocukların kaygı bozuklukları, depresyon, madde bağımlılığı ve travma sonrası stres bozukluğu yaşama ihtimalinin yüksek olduğu da belirtilmektedir.

2.3.3.4.Fiziksel İhmal

Stoltenborgh, Bakermans-Kranenburg ve Ijzendoorn (2013: 346) fiziksel ihmali çocuğun beslenme, giyinme, sağlık ve barınma gibi fiziksel ihtiyaçlarının ebeveyn veya bakım veren kişi tarafından karşılanmaması/ihmal edilmesi olarak tanımlamaktadırlar. Fiziksel ihmale maruz kalan çocukların sosyal, , duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimlerinde yıkıcı ve uzun süre boyunca görülen sonuçlara rastlanılmaktadır (Bifulco vd., 2002: 254). Ayrıca fiziksel ihmale maruz kalan çocuklarda fiziksel istismara maruz kalanlara oranla bilişsel ve akademik bozukluklar daha yoğun biçimde görülmekte, bu çocuklar daha içe kapanık olarak yaşantılarını sürdürmekte ve arkadaş ilişkisi kurmada daha çekingen davranmaktadırlar (A.g.e.). 59.000 katılımcı ile yapılan araştırmada fiziksel ihmalin yaygınlık oranı %16,3 olarak bulunmuştur (Stoltenborgh vd., 2013: 346).

2.3.3.5.Duygusal İhmal

Aust vd. (2013: 229-230) duygusal ihmali, ebeveyn ya da bakım verenin çocuğun yakınlık kurma ve şefkat görme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaması olarak tanımlamaktadır. Glaser'a (2002: 702) göre duygusal ihmale maruz kalmış olan çocuklar kendini değersiz hissedebilirler, başkalarının hayatında istenmeyen kişi olduklarını düşünebilirler ve sadece diğer insanları memnun ettikleri zaman bir değerleri olacağını düşünebilirler. Ayrıca bu çocukların anne-babalarının veya bakım

veren kişinin duygusal gelişimlerinin tamamlayamamış, duygusal olarak umursamaz bir tavır takınmış ve duygularını göstermeyi öğrenememiş olabilecekleri belirtilmektedir. Bu kişiler çocuklara gelişim özelliklerinin dışında sorumluluklar yükleyerek üstün beklenti içerisinde veya aşırı koruyucu tavır takınarak gelişimini tamamlamasına engel olabilirler (A.g.e.: 698-700). Güler vd. (2002: 132-133) bazı toplumlarda, annelerin çocuklara olan sevgisini göstermeyerek onları disipline etmeye çalıştıklarını ve bu sayede çocukların duygusal ihmale maruz kalmalarına sebep olduklarını belirtmişlerdir.

2.3.4. Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarının Yaygınlığı

T.C Başbakanlık, Sosyal Hizmetler Kurumu ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun 2010 yılında birlikte gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre cinsel istismara maruz kalan çocuklar %3'lük, fiziksel istismara maruz kalanlar çocuklar %45'lik ve ihmale maruz kalan çocuklar ise %25'lik bir kısmı oluşturmaktadır. Sofuoğlu vd. (2014: 47) çocukluk çağı ihmal ve istismar deneyimlerini araştırdıkları, okul çağındaki 7540 katılımcıdan oluşan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre katılımcıların %78'i birden fazla çocukluk çağı ihmal ve istismar türüne maruz kalmış, %58'i yalnızca bir tane çocukluk çağı ihmal ve istismar türüne maruz kalmış ve %42'si ise çocukluk çağı ihmeline maruz kalmıştır. Kıvrak vd. (2015: 314) yaptıkları çalışma ile eş şiddetinin yaygınlığı ile çocukluk çağı ihmal ve istismar maruziyeti, depresyon ve sosyodemografik veriler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Buna göre katılımcıların %75'i duygusal ihmal/istismar, %74'ü cinsel istismar ve %32'si ise fiziksel ihmal/istismar yaşadığını belirtmiştir.

Medrano vd. (1999: 449) 181 kadın katılımcı ile yaptıkları çalışma sonucuna göre, katılımcıların %60'ı cinsel istismara, %52'si fiziksel istismara, %45'i duygusal istismara, %83'ü duygusal ihmale ve %59'u fiziksel ihmale maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Brierre and Elliott, (2003: 1205) 1.442 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda kadınların cinsel istismara maruz kalma oranının erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmiştir. Molnar, Buka ve Kessler (2001: 753) de yaptığı çalışma sonucunda benzer bulgular elde etmiştir.

Yapılan çalışmalar, çocukluk çağı travma maruziyetinin yetişkin yaşantısında ortaya çıkabilecek olan travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, kaygı bozuklukları, bedensel belirti bozuklukları, bipolar çocukluk ve psikotik bozukluklarla ilişkili

olabileceğini göstermektedir (Chen vd. 2010: 621-623; Diaz, Simantov ve Rickert, 2002: 813-815; Yargıç, Ersoy ve Oflaz, 2012: 277; Zlotnick vd., 2008: 163). Ayrıca çocukluk çağı travma maruziyeti olan bireylerin yetişkinlik yaşantılarında intihara meyletmeleri ve kendi kendine zarar verme davranışında bulunmaları yüksek ihtimal olarak vurgulanmaktadır (Gershoff, 2002: 539).

2.3.5. Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Örsel vd. (2011: 133-134), zeka geriliği veya herhangi bir başka psikiyatrik bozukluk tanısı almış olan 183 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada %65'lik kısmın istismar türlerinden en az birine maruz kaldığını, %6'sının ise istismar türlerinin hepsine birlikte maruz kaldığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Güler vd. (2002: 128), çocukların anneleri tarafından maruz kaldıkları fiziksel ve duygusal ihmal/istismar davranışlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışma ile annelerin %87'lik kısmının çocuklarına fiziksel ihmal/istismarda bulunduğu, %93'lük kısmının ise çocuklarına duygusal istismar/ihmalde bulunduğu bulgularına ulaşmışlardır.

Zoroğlu vd. (2001: 69) ergenlik dönemindeki öğrencilerin çocukluk yaşantılarında ihmal ve istismara maruz kalma, kendini yaralama davranışı, intihar düşüncesi ve girişimi ve dissosiyatif yaşantıların sıklığını belirlemek amacıyla 839 katılımcıyı içeren bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre katılımcıların %16'lık kısmı ihmal yaşantısı, %15'lik kısmı duygusal istismar yaşantısı, %13'lük kısmı fiziksel istismar yaşantısı ve %10'luk kısmı ise cinsel istismar yaşantısı olduğunu belirtmişlerdir. Kendini yaralama davranışında bulunanlar %21'lik kısmı ve intihar düşüncesi ve girişiminde bulunanlar %10'luk kısmı oluşturmaktadır. Ayrıca çocukluk çağı ihmal ve istismar türlerinden herhangi birine maruz kalan katılımcıların maruz kalmayan katılımcılara göre daha fazla dissosiyatif belirtiler sergilediği, kendini yaralama davranışında ve intihar düşüncesi/girişiminde daha fazla bulunduğu ifade edilmektedir.

Whisman (2006: 375) çocukluk yaşamında ihmal ve istismara uğrayan kişilerin yetişkinlik yaşantılarında yapacakları evliliklerin bu travmalardan etkilenip etkilenmeyeceğini belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışma sonucunda çocukluk çağı ihmal ve istismar maruziyeti bulunan bireylerin evliliklerinde bozulmaların meydana

gelmesi daha olası olduğunu ve çocuklukta cinsel taciz veya tecavüze uğrayan bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olacağını ifade etmişlerdir.

Çocukluk çağı ihmal ve istismar maruziyetinin yetişkinlik hayatında ortaya çıkabilecek olan travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkisini inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre çocukluk çağı ihmal ve istismarı yetişkinlikte meydana gelebilecek olan travma sonrası stres bozukluğu riskini önemli ölçüde artırmaktadır. Ayrıca travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin yapılan tedavi stratejilerinde bu ihmal ve istismar yaşantılarının göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmiştir (Bendall vd., 2012 35; Yehuda, Halligan and Grossman, 2001: 746-749).

Wright, Crawford ve Del Castillo (2009: 59) yaptıkları çalışma ile duygusal ihmal ve duygusal istismarın yetişkinlik yaşamında ortaya çıkabilecek olan kaygı, dissosiyasyon ve depresyon belirtileri ile ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Buna göre, çocuklukta duygusal ihmal ve istismara maruz kalınması kişilerin yetişkinlik yaşantılarında kaygı, depresyon ve dissosiyasyon belirtileri gösterecek olmasını yordamaktadır.

Çocuklukta ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin yetişkin yaşamlarındaki ruh sağlığı, madde kullanım durumları ve fiziksel sağlıkları ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, bu travmalara maruz kalan bireylerin yetişkinlik yaşantılarında depresyon ve kaygı semptomları sergilemeleri ve alkol-madde kullanma riskleri diğerlerinden daha fazladır (Herrenkohl, 2012: 191).

Chen vd. (2010: 618) yaptıkları çalışma ile cinsel istismara uğrayan çocukların yaşamları boyunca psikiyatrik teşhis alma/almama durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre, çocuklukta cinsel istismara maruz kalma ile kaygı bozuklukları, yemek bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, uyku bozuklukları ve intihar teşebbüsünde bulunma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (A.g.e.: 621-623).

2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.4.1. Duygunun Tanımı

Literatürde duygunun tanımı hakkında bir fikir birliği bulunmamaktadır (Cabanac, 2002: 69; Çakar ve Arbak, 2004: 27; Moors, 2009: 626; Mulligan ve Schere, 2012: 345). Bu nedenle bazı duygu tanımlarına yer vermek ve vurguladıkları ortak noktaların

neler olduğuna göz atmak gerekmektedir. Zimbardo ve Gerrig (2012/2014: 370) duyguyu fiziksel uyarılma, his, bilişsel süreç ve bireysel anlamda önem arz eden bir duruma karşı ortaya koyulan davranışlardan oluşan zihinsel ve bedensel değişimler olarak ifade etmektedir. Duyguyu, etraftaki olaylara veya düşüncelere karşı anlık gelişen olumlu veya olumsuz tepkiler olarak tanımlayan çalışmalar da bulunmaktadır (Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 404; Turan, 2019: 8). Buna benzer biçimde, bir psikoloji sözlüğünde duygu; mutluluk, üzüntü, iğrenme ve diğer içsel duygular da dahil olmak üzere kişilerin herhangi bir olay veya durum karşısında gösterdikleri tepkiler olarak tanımlanmıştır (Colman, 2001). Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson ve Loftus (2003/2020: 390) yazdıkları kitapta duyguyu karmaşık, birden fazla bileşenli ve bireyi harekete hazırlayan bir durum olarak ifade etmişlerdir. Amerikan Psikoloji Birliği duyguyu deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir tepki kalıbı olarak tanımlamaktadır. Son olarak TDK'nın (2020) duygu tanımı ise şu şekildedir: "Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim." Nörobiyolojik sistemler, ortaya koyulan tepkiler, düşünceler, düşünce ve duygu etkileşimleri, duygu durum ve dışarıdan gelen sinyaller ifade edilen farklı tanımların içerdiği ortak özelliklerdir (Izard, 2010: 366). Duygu ile ilgili terimler arasında bir kavram karmaşası da bulunmaktadır. Bu nedenle his, duygulanım ve duygu durum kavramlarına değinmek gerekmektedir. Hisler önceki tecrübelerle bağlı olarak ortaya çıkar ve bunlarla bütünleştirilirler. Herkesin hissi kendine hastır çünkü bireylerin yaşantıları ve yaşantıları ile ilgili yorumları kendine özeldir (Shouse, 2005). Duygulanımın herkes tarafından kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır (Cabanac, 2002: 69). Russell'e (2003: 145-172) göre duygulanım kişilerin duygularını gösterme biçimidir ve aniden ortaya çıkar. Duygu-durum ise duygulanıma göre daha uzun bir zamanı kapsayan ve kişilerin duygusal durumlarını ifade eden bir terimdir. Bundan sonraki bölümde duygunun ne olduğu ve nasıl oluştuğu sorularına ilişkin çeşitli kuram ve kuramcılarının görüşlerine değinilecektir.

2.4.2. Duygu Kuramları

2.4.2.1. James-Lange Kuramı

William James tarafından ortaya koyulan kuram Carl Lange tarafından da benimsenmiş ve desteklenmiştir. Bu kurama göre duygularımızın oluşumunda biyolojik etmenler rol oynamaktadır. Dışarıdan duygusal bir uyarıcı geldiğinde kişilerin vücutlarında (iç organlarında) fiziksel bir uyarılma ve hareketlenme

başlamakta, daha sonra beyin devreye girmekte ve bu fiziksel değişimi yorumlayarak bireyin duygusunun ne olduğunu ortaya koymaktadır (Barnes, 2017: 238; Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 410-411). Duygunun ortaya çıkış sürecindeki en kritik rolü otonom sinir sistemine vermesinden dolayı “periferik kuram”, “vücut tepkisi kuramı” veya “çevresel duygu kuramı” olarak da ifade edilmektedir (Zimbardo ve Gerrig, 2012/2014: 374-375; Plotnik, 2009: 360). Kuram, basit bir yapıda olduğu ve karmaşık duyuşal yapıların anlaşılması sürecinde yetersiz kaldığı için duygu kuramları arasında en az önemsenen olmakla birlikte araştırmacılar tarafından yalnızca bir bilgi alanı olarak kullanılmaktadır (Barnes, 2017: 238-239).

2.4.2.2.Cannon-Bard Kuramı

James-Lange kuramını kabul etmeyen Walter Cannon ve Philip Bard tarafından ortaya koyulan bir kuramdır (Barnes, 2017: 239; Zimbardo ve Gerrig, 2012/2014: 375). Bu kurama göre, vücudun ya da beynin duyuşal girdiyi aldıktan sonra duygu üretmesi gibi bir neden-sonuç ilişkisi bulunmamaktadır (Barnes, 2017: 239). Çünkü beynin çalışma hızı otonom sinir sisteminin algılamasından ve çalışmasından daha hızlıdır ve beyin duygu üretmek için otonom sinir sisteminin uyarını algılamasını beklememektedir (Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 411). Neden-sonuç ilişkisinin aksine bir eş zamalılıktan söz edilmektedir. Yani duyuşal bir uyarın geldiğinde hem sempatik sinir sistemi aracılığıyla fiziksel bir uyarılma meydana gelmektedir hem de korteks aracılığıyla bireysel duygu deneyimi açığa çıkmaktadır (Zimbardo ve Gerrig, 2012/2014: 375; Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 411).

2.4.2.3.Schachter-Singer Kuramı

Stanley Schacter ve Jerome Singer geliştirdikleri bu kuram ile hem James-Lange kuramına hem de Cannon-Bard kuramına katılmaktadırlar. James ile Lange’in vücut tepkisini bir duyguyla eşit tutması ve Cannon ile Bard’ın her biri için benzersiz bir otonomik model olamayacak kadar çok farklı duygunun var olduğu görüşünü desteklemektedirler (Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 411). Duygunun, biyolojik tepkinin bilişsel yorumlanması olduğunu belirten kurama bu yüzden “iki faktörlü duygu kuramı” da denilmektedir (Barnes, 2017: 240; Gazzaniga, Heatherton ve Halpern, 2016: 411). Kurama göre bireylerin geçmiş yaşantıları, duygularını anlama ve ifade etme süreçleri için gerekli olan sınırları çizmektedir (Barnes, 2017: 240). Hem biyolojik tepki hem de bilişsel yorumlama duygunun ortaya çıkma süreci

için gerekli faktörlerdir. Ayrıca bu kuram “bilişsel duygu değerlendirme teorisi”nin temeli olarak kabul edilmektedir (Plotnik, 2009: 361; Zimbardo ve Gerrig, 2012/2014: 375).

2.4.2.4. Bilişsel Duygu Değerlendirme Kuramı

Richard Lazarus kuramın önemli savunucularından biridir ve genellikle kurama dair bilgi verilirken onun görüşleri aktarılmaktadır. Lazarus (1984: 128) duygu deneyimlenme sürecinde fizyolojik ve psikolojik ayrılığı savunan yaklaşımların, kuramlar arasında en az verimli açıklamaya sahip yaklaşımlar olduğunu ifade etmiştir. Duygusal deneyimler yalnızca kişilerin iç organlarında ya da beyinlerinde meydana gelen tepkiler ile anlaşılabilir. Bu deneyimler bireylerin değerlendirmede bulunurken dikkate aldıkları çevreleriyle devam eden etkileşimlerinden dolayı ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1984: 124). Bireylerin içinde buldukları durumlara ilişkin nasıl değerlendirmelerde bulunduğunun bilinmesi halinde ortaya koyulan duygusal tepkilerin de anlaşılabilirliği ifade edilmektedir (Lazarus ve Smith, 1990: 616). Ayrıca Lazarus bu değerlendirmelerin genellikle bilinçli bir biçimde ortaya koyulan düşünceler olmadığını savunmaktadır (Zimbardo ve Gerrig, 2012/2014: 376).

2.4.3. Duygu Düzenlemenin Tanımı

Duygu düzenleme, kişilerin bir duygu veya duygu kümesini değiştirip düzenlemesini içerir. Duygu düzenleme iki şekilde gerçekleşebilir: Açık ve örtük. Açık duygu düzenlemeye sahip olan bireyler; içinde buldukları duruma farklı bakış açıları getirebilir ve onları farklı biçimlerde yorumlayabilir, duygularını pozitif sonuçlara ulaştırabilecekleri şekilde yeniden düzenleyebilir ve bir duygusal durumla karşılaştıklarında verebilecekleri farklı davranış tepkilerinin farkında olurlar. Örtük duygu düzenlemede ise bireyler otomatik olarak yani farkındalığa gerek kalmadan duygularının yoğunluğunu ve süresini kontrol edebilirler (Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğü, 2020). Gross (1998a:275) da duygu düzenlemeyi sahip olunan duyguların ne zaman ortaya çıktığı, ne şekilde tecrübe edildiği ve nasıl ifade edildiği ile ilgili düzenlemeler olarak ifade etmektedir. Bunun dışında, duygu düzenlemeyi duyguların akışını ve bunların davranışsal etkilerini değiştirmek ya da farklı bir yöne yönlendirmek için gösterilen çaba olarak tanımlayan çalışmalar da bulunmaktadır (Koole, 2009:5; Campos, Frankel ve Camras, 2004:380). Thompson (1991:271) ise duygu düzenlemeyi, görevi duygusal reaksiyonları gözlemlemek, onlarla ilgili

değerlendirme yapmak ve onları değiştirmek olan içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır. Bazı araştırmacılar duygu düzenlemeye farklı çerçevelerden bakmışlar ve duygu düzenleme kuram ve stratejilerini ortaya koymuşlardır.

2.4.4. Duygu Düzenleme Kuram ve Stratejileri

2.4.4.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu düzenleme kuram ve stratejilerini ortaya koymanın zorlu bir uğraş olduğunu belirten Gross (2002: 282) bu alanda en fazla kabul gören kuramı ortaya koymuştur: Duygu Düzenleme Süreç Modeli. Gross'un (2002: 281-291) modeline göre verilen duygusal tepkiler belirli bir süreç sonucunda ortaya çıkmaktadır ve bu sürecin her aşamasında yeniden yapılandırılmaktadır. Bu modele göre kişiler duygu düzenleme mekanizmalarını kullanırken sürecin neresinde olduklarına bağlı olarak öncül odaklı duygu düzenleme ve tepki odaklı duygu düzenleme olmak üzere iki farklı strateji kullanmaktadırlar (Gross, 2002: 281-282). Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisini kullanan birey bir olay karşısında vereceği duygusal tepki ortaya çıkmadan hemen önce o olaya ilişkin duygusal ilgi düzeyini istediği biçimde düzenleyerek yeniden yapılandırmaktadır. Örneğin ameliyat geçirmesi gereken bir kişi bunu acı verici bir operasyon olarak değil sağlığına kavuşması için gerekli olan bir operasyon olarak değerlendirir. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisini kullanan birey ise yaşadığı olay sonucunda ortaya çıkan duygusunu bastırmaya veya değiştirmeye çalışarak o duyguyu yeniden yapılandırmaya çalışmaktadır. Örneğin arkadaşıyla arasında geçen bir olay sonrasında kırgın ve kızgın hisseden bir kişi bunu dışarıya yansıtmak istemez ve olduğundan daha sakin bir tavır sergiler (Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğü, 2020; Gross, 2002: 282). Duygu düzenlemenin beş aşaması olduğunu ifade eden Gross (1998b: 225; 2002: 282) bunları şu şekilde açıklamaktadır:

1. Durum Seçimi: Duygu düzenleme sürecinde belirli bireylere, mekanlara veya başka şeylere yaklaşmayı ya da kaçınmayı ifade eder. Gross (2002: 282) buna örnek olarak bireyin girmesi gereken önemli bir sınavdan önce son tekrar grubuyla birlikte çalışma yapmak yerine birlikte keyifli vakit geçirdiği arkadaşıyla beraber yemek yemeyi tercih etmesini vermektedir.

2. Durum Değişimi: Durum seçimi yaptıktan sonra meydana gelen duygusal tepkinin yeniden yapılandırılması/değiştirilmeye çalışılmasıdır. Beraber yemeğe çıktığı arkadaşının sınavla ilgili sorular sorması üzerine bireyin konuyu değiştirmeye çalışması durum değişimine örnek olarak verilebilir (Gross, 2002: 283).

3.Dikkat Odağı: Durumların var olan farklı birçok yönünden kişinin hangi yöne odaklanacağını seçmesini ifade eder. İstenmeyen bir konuşma dinlerken tavandaki ya da halıdaki desenlere odaklanmak örnek olarak verilmektedir. Ayrıca dikkat odağı, yoğun şekilde bir soruna veya göreve odaklanmayı ve kişilerin sorunu çözme ya da görevi yerine getirme çabalarını da içermektedir (Gross, 1998b: 225; 2002: 283).

4.Bilişsel Değişim: Durumların farklı birçok yönünden hangisine odaklanacağını belirledikten sonra kişilerin seçtikleri yöne ilişkin anlam ve yorumlardan hangisini seçeceğini ifade eder. Bilişsel değişim verilecek duygusal tepkiyi azaltmak, büyütme ve değiştirmek amacıyla kullanılabilir (Gross, 2002: 283). Ayrıca Gross (A.g.e.) mevcut duruma yüklenen öznel anlamın önemi üzerinde de durmaktadır. Çünkü ona göre duruma yüklenen bu öznel anlam hangi tecrübelerden yola çıkılarak tepki verileceğini ve bu tepkilerin davranışsal ve biyolojik karşılıklarının neler olacağını belirleyecektir.

5.Tepki Düzenleme: En son aşama olan tepki düzenleme, ortaya çıkan duygunun ifade ediliş biçiminin ya da durum sonucunda ortaya konulan tepkinin yeniden yapılandırılmasıdır. Kötü geçirilen bir sunum deneyimi sonrasında kişinin üzüntü ve utancını belli etmemesi tepki düzenlemeye örnek olarak gösterilebilir (Gross, 1998b: 226; 2002: 283).

2.4.4.2.Koole'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Bu modele göre duygu düzenleme, insanların bir olay veya durum karşısında gösterdikleri yoğun dikkat sonucunda koydukları fiziksel, bilişsel, davranışsal tepkileri yeniden yapılandırmak için gösterdikleri çabayı ifade etmektedir (Koole, 2009: 4-6). Koole (A.g.e.: 10) duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin duygularını yönetme sürecinde kullandıkları somut bir yaklaşım olduğunu belirtmektedir. Ayrıca duygu düzenleme stratejileri kullanılarak istenmedik duyguların ne şekilde yönetilecekleri de belirlenmektedir (A.g.e: 17). Koole'a (2009: 28) göre duygu düzenleme stratejileri üç gruba ayrılmaktadır:

1.İhtiyaç Yönelimli: Bu gruptaki stratejileri kullanan bireyler duygularını ihtiyaçlarına yönelik olarak düzenleme yolunu seçerler. Kişinin kendini duygusal olarak kötü hissetmesi durumunda yemek yeme davranışında bulunması veya stresli durumlar/olaylar sonucunda bireyin yakınlık kurma isteği örnek olarak verilebilir (Koole, 2009: 19-20).

2.Amaç Yönelimli: Bu gruptaki stratejileri kullanan bireyler duygularını amaçları doğrultusunda düzenleme yolunu seçerler (Koole, 2009: 28). Dikkatinin yönünü değiştirme, rahatsız edici duygu ve düşüncelerin bastırılması ve bilişsel yeniden yapılandırma yapılması örnek olarak verilebilir (A.g.e.: 24-28).

3.Kişi Yönelimli: Bu gruptaki stratejileri kullanan bireyler duygularını hem ihtiyaçları hem amaçları hem de diğer tüm özellikleri olmak üzere kişiliğini oluşturan tüm unsurları kapsayacak biçimde düzenleme yolunu seçerler (Koole, 2009: 33).

2.4.4.3.Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Gratz ve Roemer'a (2004: 41-54) göre duygu düzenleme süreci için en önemli nokta bireylerin duygularını fark etmeleri ve sonrasında yaşadıkları duyguyu anlamalarıdır. Literatürde de duygu ile ilgili öne çıkan temel konuların, bireylerin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri olduğu görülmüştür (King, 1993: 601; Swinkels ve Giuliano, 1995: 934-949; King ve Gordon, 1998: 686). Duygularının farkında olan bireylerin, çevrelerinde olup bitenlerin farkına daha kolay vardıkları, duygularının farkında olmayan bireylere oranla daha pozitif duygular içerisinde oldukları, özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu, daha dışa dönük ve sosyal kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995: 940-941). Fark edildikten sonra bu duyguya ilişkin yapılacak olan duygu düzenleme duyguyu yeniden yapılandırmayı değil duygunun yoğunluğunu ve süresini azaltmayı içermektedir. Duygu düzenleme sürecinin adımlarını şu şekilde ifade etmişlerdir (A.g.e.)

- a. Duygunun fark edilmesi ve anlaşılması.
- b. Duyguların birey tarafından kabul edilmesi.
- c. İstenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma.
- d. Duygu düzenleme stratejisini etkin şekilde kullanma.

2.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer (2004: 41-54) bir önceki başlıkta ele alınan adımlardan herhangi birinin veya hepsinin yokluğu durumunda duygu düzenleme güçlüğüne ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko (2017: 386-387), Gratz ve Roemer (2004: 41-54) ile benzer olarak duygu düzenlemenin duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Duygu

düzenleme güçlüğü'nün de bahsedilen bu becerilerin eksik olması halinde meydana gelen sorun ve psikolojik rahatsızlıklardan oluştuğunu ifade etmişlerdir (A.g.e.). Cole, Michel ve Teti (1994: 77) ise duygu düzenleme güçlüğü'nü, duygusal gelişim esnasında bazı görevlerin (korku-endişe-kızgınlık gibi duygularla baş edebilme becerisi kazanma, yaşanan hayal kırıklıklarını tölere edebilme becerisi kazanma, insanlara ilgi duyma ve hoşlanma, tehlikeli durumların farkına varma, arkadaş edinme becerisi vs.) yerine getirilmemesi ve gelişimin tam olarak gerçekleşmemiş olmasına dayandırmaktadırlar.

2.4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dereboy vd. (2018: 259) çocukluk çağı travma maruziyetinin duygu düzenleme güçlüğü, kimlik bocalaması ve çeşitli psikopatolojiler ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla 635 katılımcının bulunduğu bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda bireylerde çocukluk çağı travma maruziyeti bulunmasının duygu düzenleme beceri gelişiminde ve kimlik oluşturma sürecinde etkin rol aldığı bulunmuştur.

Karagöz ve Dağ (2015: 8) alkol-madde bağımlısı insanların kendilerini yaralamalarının duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı travma maruziyeti ile olan ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, kendini yaralayan bağımlı insanların kendini yaralamayan bağımlı insanlara oranla duygu düzenleme becerileri konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu kişilerin duygu düzenleme stratejilerine ulaşmalarının/kullanmalarını, davranışlarını hedef odaklı olacak şekilde gerçekleştirmelerinin ve davranışlarını kontrol etmelerinin diğerlerine kıyasla daha zor olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kendini yaralayan alkol-madde bağımlısı kişilerin yaşadığı bu güçlüklerin çocukluk çağı travma türlerinden duygusal istismar ve duygusal ihmal yaşantıları tarafından yordlanmış olması da elde edilen bulgular arasındadır.

Karaoğlu ve Erzi (2019: 145) yaptıkları araştırmada öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, yetişkinlerin yeme tutumları ile çocukluk çağı travma maruziyetleri arasındaki ilişkide aracı rolü olma/olmama durumlarını incelemiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat, yetişkinlerin yeme tutumları ile çocukluk çağı travmalarının arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Ashkanasy ve Dasborough (2013: 18) duygulara ilişkin ilgi düzeyinin performans üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre duygusal zekaya ilişkin ilgi ve bilgi düzeyi grup performansını yordamaktadır, bireysel performanslar ile duygusal zeka arasında ilişki vardır. Ayrıca, duyguları öğretmenin takım performansını etkilediği sonucu da elde edilenler arasındadır.

Cohen (1997: 456) grup terapisinde duyguları deneyimleme ve ifade etmenin etkisi hakkında bir araştırma yürütmüştür. Bu doğrultuda, grup içerisinde oluşan uyumsuz duygular arasındaki farklılaşmanın seansların içerisinde çalışılabilecek önemli bir alan olduğu ve grup ortamının umutsuzluk, boşluk ve öfke gibi yerleşik, sert ve uyumsuz duygulara sahip hastalara yardımcı olmak için ideal bir öğrenme ortamı olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Burns, Jackson ve Harding (2010: 801) duygu düzenlemenin çocukluk çağı travma maruziyeti ile ve travma sonrası stres bozukluğu ile olan ilişkisini inceleyen bir araştırma yürütmüşlerdir. Buna göre, duygu düzenlemede güçlüğü ile çocukluk çağı travma türlerinden özellikle fiziksel istismar, duygusal istismar ve travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Joormann ve Gotlib (2010: 281) duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olabilecek bilişsel süreçlerin neler olduğunu ve depresyon ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre, kişilerin duygu düzenleme stratejilerini kullanırken gösterdikleri farklılıklar depresyonda önemli rol oynamaktadır. Ayrıca depresyon yaşayan kişilerin bilişsel kontrol süreçlerindeki eksikliklerin işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden kaynaklandığını belirtmektedirler.

Mauss, Wilhelm ve Gross (2004: 631) yaptıkları çalışmada doğaçlama konuşma yaptırarak katılımcıların kaygı seviyelerini (yüksek/düşük) incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygı, korku ve endişe duygularının abartılı biçimde yaşanması, bu duyguların fark edilmemesi ve ifade edilmemesinin duygu düzenleme süreçlerindeki sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde kaygı duyan kişilerin düşük düzeyde kaygı duyan kişilere kıyasla endişe duygusunu ve biyolojik uyarılmayı daha şiddetli yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Mitrofan ve Ciuluvica (2012: 65) yaptıkları araştırma ile farklı saldırganlık şekilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Buna göre, öfke

ve duygu düzenleme ile düşmanlık ve yaşam doyumu arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır.

2.5. Empati

2.5.1. Empati Nedir?

Amerikan Psikoloji Birliği (2020) empatiyi, karşımızdaki kişiyi onun hayatı ve koşulları dahilinde değerlendirmek, onu anlamaya çalışmak ve düşüncelerini tecrübe etmeye çalışmak olarak tanımlamaktadır. Dökmen (1994; akt. Karaca, Açıkgöz, Akkuş, 2013: 118) empatiyi empatik eğilim ve empatik beceri olmak üzere ikiye ayırmıştır. Empatik eğilim, doğuştan gelmekle beraber kişilerin empati kurma potansiyellerini ifade erken empatik beceri ise empati kurma durumlarını içermektedir (Karaca vd., 2013: 118). Bunun yanı sıra literatürde farklı araştırmacılar empatiyi farklı biçimlerde tanımlamışlardır. Pala'ya (2008: 14) göre empati, bireyin karşısındaki kişi ile iletişim kurduğu sırada kendini iletişimde olduğu kişinin yerine koymaya çalışarak olay ve durumlara onun baktığı yerden bakmaktır. Bu sayede karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini şeffaf bir biçimde anlamaya çalışır (Ag.e.). Kalisch (1973: 1548) empatinin birinin hayatına girerek yaşadığı duyguları ve bunların ifade ettiklerini doğru bir biçimde anlama/algılama yeteneği olduğunu belirtirken aynı zamanda, empatinin kişilerarası iletişim sürecindeki temel unsurlardan biri olduğunu da vurgulamıştır. Spiro (1992: 843) ise empatinin, karşıdaki kişiyi kendi duygularımız ve düşüncelerimiz çerçevesinde anlayabilme kabiliyeti olduğunu ifade etmektedir. Hojat (2007: 80 akt. Hojat, 2009: 413) da diğer tanımlara benzer şekilde, empatiyi bireylerin tecrübe ettikleri olay ya da durumları, duygularını ve bakış açılarını anlamaya dayanan bilişsel bir özellik olarak tanımlamıştır. Wispe (1986: 316) empatinin kişisel olarak tanınan biri tarafından yargılanmadan, olumlu ve olumsuz tüm duygu ve deneyimlerin anlaşılmasına çalışılması olduğu ifade etmiştir. Gladstein (1983: 468) empatinin bilişsel ve duygusal empati olmak üzere ikiye ayrıldığını belirtmiştir.

2.5.1.1. Bilişsel Empati

Smith (2006: 17) bilişsel empatiyi, karşıdakinin duygularının ne sebeple ortaya çıktığının onların bakış açılarından bakarak anlaşılabilir ve bilinçli şekilde yürütülen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Erzen (2016: 46) ve Gladstein (1983: 468) de bir başkasının rolüne girme ve olay ya da durumlara onun penceresinden bakabilme becerisini bilişsel empati olarak değerlendirmektedir. Bilişsel empati becerisi, dikkatli

bir gözlemci olmayı ve düşünmeyi içerirken ayrıca sözel ve sözel olmayan ipuçlarını takip ederek karşıdaki kişinin duygularını anlamlandırmayı da barındırmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1990: 131-149).

2.5.1.2.Duygusal Empati

Smith (2006: 17) duygusal empatiyi, bireyin otomatik olarak ve bilinçsiz biçimde karşıdaki kişinin duygusuyla ilgilendiği bir süreç olarak betimlemektedir. Wied, Branje ve Meeus (2007: 53-54) ise bireyin karşıdaki kişinin duygusunun ne olduğunu anlayabilmesi ve buna uygun olan davranışı sergileyebilmesini duygusal empati olarak nitelendirmektedir. Erzen (2016: 46) duygusal empatiyi en basit şekilde kişinin kendini başka birinin yerine koyması olarak tanımlamıştır. Gladstein (1983: 468) kişinin hissettiği duyguya aynı duyguyu hissederek karşılık vermenin duygusal empati olduğunu vurgulamıştır. Duygusal empati becerisi olan kişiler karşısındakinin duygularını hissetmeye çalışırken bilişsel süreçleri kullanmak yerine onların ses tonu, jest ve mimikleri gibi ipuçlarından faydalanmaktadırlar (Smith, 2006, 17).

2.5.2. Empati, Sempati ve Özdeşim

Amerikan Psikoloji Birliği (2020) sempatiyi, karşıdaki kişinin acı ve üzüntüsünü fark ettikten sonra onun için endişe, şefkat ve üzüntü duymak olarak tanımlamaktadır. Özdeşimi ise kişinin kendisini diğerlerinin özellikleri ve görüşleriyle ilişkilendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu üç kavramın birbirine karıştırılmasının nedeni üçünün de başka kişilerin duygularına yönelik meydana gelen tepkileri ifade ediyor olmasıdır (Kasapoğlu, 2006: 43). Tanımında da belirtildiği üzere, bir başkasına sempati duyan kişi onunla birlikte öfkelenir, mutlu olur veya üzülür. Ancak empati kuran birey karşıdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamayı amaçlamaktadır. Bu anlamda empati duyguların anlaşılmasını, sempati duyguların paylaşılmasını vurgulamaktadır (A.g.e.). Empati kurarken karşıdaki kişinin bakış açısından faydalanılır ancak birey bu konuda kendini kontrol edemezse karşısındakiyle özdeşim kurmaya başlar ve bu durumda tarafsızlıktan uzaklaşılır (Wyschogrod, 1981: 419).

2.5.3. Empati ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bayraktutan (2014: 87) yaptığı çalışmada Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB) yaşayan hastaların depresyon, kaygı, aleksitimi, empati becerileri ve sempatik deri yanıtı arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamıştır. Buna göre, SKB hastalarının empati becerilerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır.

Ay ve Kılıç (2009: 1) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış olan ergenlerin empati seviyelerini ve davranış problemleri ile empati arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış olan kişiler ile tanı almamış kişiler arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Sarmusak (2011: 65-79) 4. ve 5. Sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırma ile empati becerilerinin diğer değerlerle arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Buna göre katılımcıların empatik eğilimlerinin fazla olması adil olma, hoşgörü, saygılı olma, dayanışma, misafirperver olma ve dürüst olma eğilimlerinin de fazla olması anlamına gelmektedir.

Brewer and Kerslake (2015: 255) 12-18 yaş aralığında olan 90 kişiyle yürüttükleri çalışmada siber zorbalık ile empati ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre, düşük empati düzeyinin siber zorbalıkta bulunma ihtimalini artırıcı etkisi bulunmaktadır.

Marshall vd. (1998: 93-95) çocuk tacizcilerinin empati düzeylerine ilişkin inceleme yapmak amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre, çocuk tacizcilerinin empati düzeylerinin suçlu olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Beadle vd. (2012: 3) yetişkinlerin empati ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Buna göre, genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyi empati düzeyi ile ters orantılıdır.

Aktan (2021: 58-66) yaptığı çalışmada sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış olan kişilerin bağlanma stillerini, benlik saygısı düzeylerini ve empati eğilimlerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Buna göre, tanı alan kişilerin benlik saygısı düzeyleri ve empati eğilimleri tanı almayan kişilere kıyasla daha düşüktür.

Yavaşlar (2016: 28-51) çalışmasında çocukların empati becerilerinin mizaç özellikleri, ebeveyn davranışları ve annenin empati becerisi ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, çocuğun duyarlılık düzeyi ve cinsiyeti, ebeveynlerin davranış biçimleri ve annenin empati beceri düzeyi çocukların empati becerileri açısından oldukça önemlidir.

Parlar vd. (2013: 381) gerçekleştirdikleri çalışma ile kadınlarda çocukluk çağı travmalarına bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişmesinin empatik

becerilere olan etkisini incelemişlerdir. Buna göre, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kadınların empati eğilimlerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Helbig-Lang, Rusch ve Lincoln (2014: 241) SKB yaşayan bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin etkisini ve sosyal performans gösterecek olma fikrinin kaygı için yordayıcı etkisini incelemek amacıyla SKB tanısı alan (n=67) ile sağlıklı bireyler (n= 59) arasında bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre SKB tanısı alan kişiler duygu düzenleme sürecinde sağlıklı gruba göre daha fazla zorluk yaşamaktadır.

Kashdan vd. (2007: 475) romantik ilişkilerde gösterilen duyguların ifade edilmesi davranışının kişilerarası ilişkilere olan etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre SKB olan kişilerin olumsuz duyguları ifade ettikleri durumlarda ilişkilerindeki yakınlığın zamanla arttığı, olumsuz duyguları ifade etmedikleri durumlarda ise zaman içerisinde ilişkilerinde bozulmaların meydana geldiği görülmüştür. Bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin, duyguların ifade edilmesini ve bu ifadenin ilişkide yarattığı durumları etkilediği belirtilmiştir.

Eldoğan (2012: 50-70) duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolü olma durumunu incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Buna göre, yüksek düzeyde SKB belirtileri yaşayan bireyler düşük düzeyde SKB belirtileri yaşayan bireylere oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadırlar. Ayrıca, yüksek düzeyde SKB belirtileri yaşayan bireylerin zedelenmiş otonomi, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldıkları puanlar orta ve düşük SKB belirtileri yaşayan bireylerin aldıkları puanlardan daha yüksektir. Yani, duygu düzenleme güçlüğü'nün kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarıyla SKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğunu belirtmiştir.

Aydın (2018: 36-45) 200 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında SKB belirtileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre duygu düzenlemenin alt boyutları olan farkındalık boyutu ile sosyal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, sosyal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenlemenin alt boyutları

olan açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaç ile hem sosyal kaçınma hem de sosyal kaygı arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta bulunma olasılığı fazladır.

Dereboy vd. (2018:259) çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyiyle, kimlik bocalamasıyla ve psikopatilerle olan ilişkini incelemek amacıyla 635 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü duygusal istismar ve kimlik bocalaması arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken rolü görmektedir.

2.7. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çocukluk çağı travma maruziyeti bulunan bireylerin ilerleyen yıllarda çeşitli psikopatolojilere yakalanma riski fazladır (Afifi vd., 2006: 1099; Molnar, Buka and Kessler, 2001: 753; Shaw and Krause, 2002: 467; Terr, 1995: 302).

Kuo vd. (2011: 297) SKB olan ve çocukluk çağı travma maruziyeti bulunan yetişkinler ile sağlıklı grup arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 132 katılımcıdan oluşan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre, duygusal ihmal ve istismar ile duyulan sosyal kaygının şiddeti, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Bandelow vd. (2004:397) çocukluk çağı travmatik yaşantıların varlığı ile SKB gelişim riski arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla SKB tanısı alan (n=50) ve sağlıklı (n=120) insanlardan oluşan katılımcılarla bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre, SKB tanısı alan kişilerin çocukluk çağı travma deneyimlerinin bulunma sıklığı sağlıklı grubun çocukluk çağı travma deneyimlerinin bulunma sıklığına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

Myers ve Llera (2020: 1) SKB ve dissosiyasyon arasında görülen ilişkideki çocukluk çağı travma maruziyetinin rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Buna göre, çocukluk çağı travma türlerinden olan duygusal istismar alt boyutunun SKB'yi yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

2.8. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Empati ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tibi-Elhanany ve Shamay-Tsoory (2011: 98) yüksek sosyal kaygılı bireyler ile düşük sosyal kaygılı bireyler arasındaki empatik beceri sergileme farklılıklarını incelemek amacıyla Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinden yüksek sosyal kaygı puanı alan (n=21) ve düşük sosyal kaygı puanı alan (n= 22) toplam 43 katılımcıdan oluşan bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre, yüksek sosyal kaygılı kişiler düşük sosyal kişilere göre daha yüksek düzeyde duygusal empati eğilimi sergilemektedirler. Araştırmada genel sosyal kaygı belirtileri kontrol altında tutulduğunda yapılan analize göre ise sosyal kaygı duygusal empati ile değil bilişsel empati ile ilişkili bulunmuştur.

O'Toole, Hougaard ve Mennin (2013: 98) duygular hakkındaki bilgi sahibi olma düzeyi ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre, sosyal kaygı ile duygular hakkında bilgi sahibi olma düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Duygular hakkındaki yüksek bilgi sahibi olma düzeyi düşük sosyal kaygı belirtileriyle birlikte giderken, duygular hakkındaki düşük bilgi sahibi olma düzeyi yüksek sosyal kaygı belirtileri ile birlikte görülmektedir. Araştırmadaki en güçlü ilişki ise bireylerin kendi duygularını anlama becerileri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında bulunmuştur.

Hezel ve McNally (2014: 530) sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin empati becerisinde de bozukluğa sahip olma durumlarını ve başka insanların zihinsel durumlarını anlama durumlarını araştırmak üzere 40 sosyal kaygı seviyesi yüksek ve 40 sosyal kaygı seviyesi düşük bireyle bir çalışma yürütmüşlerdir. Buna göre, SKB yaşayan katılımcılar empati becerisini ölçmek amacıyla verilen görevlerde SKB yaşamayan katılımcılara oranla daha düşük performans göstermişlerdir. Karşılaştırma sonuçlarına göre, SKB yaşayan bireyler duygularını daha yoğun biçimde yaşamakta ve başkalarının düşündükleri ve hissettiklerine diğerlerine göre daha fazla anlam yüklemektedirler. Ayrıca, SKB olan kişilerin olumsuz duyguları kategorize ederken hata yapma olasılıkları SKB olmayan kişilere göre daha yüksektir. Olumlu duyguları kategorize etme becerisinde SKB olan bireyler ile sağlıklı bireyler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Auyeung ve Alden (2015: 38) sosyal kaygıya yönelik eğilimin, sosyal tehdit içeren olaylar yaşayan kişilere yönelik olan empati düzeyini etkileme durumunu incelemek üzere 121 katılımcıdan oluşan bir çalışma yürütmüşlerdir. Katılımcılar sosyal tehdit

unsuru barındıran ve bu sayede kendilerinin kaygı seviyesini artırması amaçlanmış deneysel gruplara atanmıştır. Buna göre, sosyal kaygı ile olumsuz sosyal durumlara maruz kalan kişilere ilişkin gelişen empati düzeyinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı düzeyindeki kişisel farklar başka insanların maruz kaldığı sosyal acılara yönelik gelişen empati düzeyini etkilemektedir.

Sosyal kaygı ve duygusal empati ile ilgili yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. Ancak, yapılan çalışmalara göre iki değişken arasında küçük de olsa bir ilişki bulunmaktadır (Davis, 1983: 113; Davis ve Oathout, 1992: 76). Morrison vd (2016: 2) tarafından yürütülen çalışmaya göre, SKB olan kişiler olumlu duyguları deneyimleme konusunda SKB olmayan kişilere göre daha az uyum sağladılar.

Morrison vd. (2016: 2) demografik veriler açısından eş olan ve 32'şer kişiden oluşan deney (SKB olan bireyler) ve kontrol (sağlıklı bireyler) grubuyla yaptıkları çalışmada katılımcılara davranışsal bir empati görevi vererek bilişsel empati düzeylerini ölçmeyi amaçlamışlardır. Buna göre, SKB yaşayan bireyler diğer insanların olumsuz duygularını fark etmede ve anlamlandırmada güçlük yaşamadılar.

2.9. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tok (2019: 55-75) 390 ortaokul öğrencisi ile yaptığı çalışmada ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Buna göre ebeveyn bağlanma stilleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kız öğrencilerin sosyal ortamlardan kaçınma davranışları erkek öğrencilerin sosyal ortamlardan kaçınma davranışlarından daha fazladır.

Hudson ve Rapee (2002: 548) yaptıkları çalışma ile SKB yaşayan çocuklar ile ebeveynleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre, SKB olan çocukların davranışlarına anneleri tarafından oldukça fazla sayıda müdahalede bulunmaktadır. Müdahaleci davranışlara maruz kalınması bakımından incelendiğinde SKB yaşayan çocuklar ile kontrol grubundaki çocuklar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur.

De Rosnay vd. (2006: 1165) 12-14 aylık 24 bebekle ve anneleriyle yaptıkları çalışma ile sosyal kaygı seviyesi yüksek olan annelerin bebeklerinin de yabancılarla iletişime girerken kaygı hissettiklerine yönelik incelemeler yapmışlardır. Buna göre, sosyal

kaygı seviyesi olan annelerin bebekleri de yabancı kişiler yaklaştığında/odaya girdiğinde kaygılı, kaçınmacı ve çekingen davranışlar sergilemektedirler.

Eng vd. (2001: 365) SKB olan bireylerin bağlanma stillerindeki farklılıklara ilişkin bir araştırma yapmıştır. Buna göre, kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek düzeyde sosyal kaygı, sosyal kaçınma, depresyon ve daha düşük düzeyde yaşam doyumu yaşamaktadırlar.

Erozkan (2009: 839-840) bağlanma stilleri ile SKB arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 300 kadın ve 300 erkek üniversite öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Buna göre, SKB ile korkulu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma yaşayan öğrencilerin SKB belirti düzeyleri diğer bağlanma stillerine göre daha düşük olarak bulunmuştur.

2.10. Araştırma Soruları

1. Kadınlar ile erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Psikolojik yarım alanlar ile almayanların duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan puanlar ile duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları arasında bir ilişki var mıdır?

4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine göre genel sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta olan kişiler ile düşük grupta olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine göre sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta olan kişiler ile düşük grupta olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

6. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine göre sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta olan kişiler ile düşük grupta olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

7. Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü, empati ve bağlanma stilleri birlikte genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamakta mıdır?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde evren, örneklem, veri toplama araçları ve toplanan verilerin istatistiksel analizleri hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme 2020-2021 eğitim öğretim dönemi içerisinde öğrenim gören üniversite öğrencileri arasından gelişigüzel örneklem seçim tekniği ile oluşturulmuştur. Örneklem grubu farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 246'sı kadın (%60,7) ve 159'u erkek (%39,3) olmak üzere toplam 405 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 50 arasında değişmektedir. Örneklemin yaş ortalaması 21,28 ve standart sapması 3,11'dir. Örneklem grubu gönüllülük esasına göre oluşturulmuş olmakla birlikte katılımcıların 97'si üniversite birinci sınıf (%24,1), 89'u üniversite ikinci sınıf (%22,1), 69'u üniversite üçüncü sınıf (%17,2) ve 147'si üniversite dördüncü sınıf (%36,6) öğrencisidir. Grubu oluşturan bireylerin 27'sinin ekonomik durumu düşük (%6,7), 343'ünün orta (%85,3), 32'sinin ise yüksektir (%8). Psikolojik veya psikiyatrik tedavi öyküsü olanlar örneklemin %24,1'ini (n=97), tedavi öyküsü olmayanlar ise %75,9'unu (n=305) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin tümünün annesi sağken (n=405) babası vefat etmiş 19 kişi (%4,7) bulunmaktadır. Son olarak, katılımcıların %91,3'ünün (n=367) ebeveynleri birlikteyken %8,7'sinin (n=35) ebeveynlerinin ayrı olduğu görülmüştür

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, ekonomik, psikolojik/psikiyatrik yardım alma/almama, anne babanın sağ/vefat etmiş ve birlikte/ayrı olma durumlarına ilişkin bilgi edinilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.2.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Bernstein vd. (1994: 1132-1136) tarafından geliştirilen ölçek duygusal ihmal, fiziksel ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar olmak üzere beş farklı alanda erken dönem olumsuz yaşantıların bulunma düzeyini ölçmektedir. 5'li Likert

tipi (1-Hiçbir zaman 5-Çok sık olarak) değerlendirmeye sahip olan ölçek geliştirildiğinde 53 maddeden oluşmaktadır. Ancak Bernstein vd. (2003: 169-190) tarafından yapılan çalışma ile madde sayısı 28'e indirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012: 1054-1063) tarafından yapılmıştır. Zaman sınırlaması bulunmamakla birlikte yaklaşık olarak 2-3 dakikada tamamlanabilmekte olan envanter bireysel ve grup uygulaması şeklinde uygulanabilmektedir. Toplamda 28 maddeden oluşan ölçeğin 5 alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklerin madde numaraları şu şekildedir: Fiziksel İstismar: 9, 11, 12, 15, 17; Duygusal İstismar: 3, 8, 14, 18, 25; Cinsel İstismar: 20, 21, 23, 24, 27; Duygusal İhmal: 5, 7, 13, 19, 28; Fiziksel İhmal: 1, 2, 4, 6, 26. Ölçekteki 2, 5, 7, 13, 19, 26 ve 28. maddeler ters madde olarak kodlanmaktadır. 10, 16 ve 22. maddeler ise bireylerin travma deneyimlerini inkar etme/etmeme durumlarını ölçmektedir ve bu maddeler toplam puan alınırken dışarda bırakılmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 5 ila 25 arasında, ölçeğin tamamından alınabilecek puanlar ise 25 ila 125 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliğinin tespit edilmesi amacıyla Cronbach alfa, Guttman yarım test ve Test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Buna göre Cronbach alfa değeri ,93, Guttman yarım test değeri ,97 ve Test tekrar test korelasyon değeri ise ,90 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin güvenilirliği için yapılan analizler sonucu elde edilen korelasyon katsayıları ise şu şekildedir: Duygusal istismar ($r=0,90$ $p<0,001$), duygusal ihmal ($r=0,85$ $p<0,001$), fiziksel istismar ($r=0,90$ $p<0,001$), cinsel istismar ($r=0,73$ $p<0,001$) ve fiziksel ihmal ($r=0,77$ $p<0,001$). Ölçeğin ayırıcı geçerlik düzeyinin tespit edilmesi amacıyla ölçekten alınan puanların eğitim düzeyi, ekonomik düzey ve yaş ile olan ilişkisi Pearson Korelasyon analizi, cinsiyetler arasındaki fark için ise t testi analizi kullanılmıştır. Buna göre ölçeğin ayırıcı geçerlik düzeyi yüksektir. Ayrıca Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinden, Çocukluk Çağı Kötüye Kullanım ve İhmal Soru Listesi ile elde edilen travma türü sayısı ($r= 0,78$, $N=123$, $p<,001$) ve Disosiyatif Yaşantılar Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında belirli düzeyde bir tutarlılık olması ölçeğin yapı geçerliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bunun dışında, yapılan varyans analizi sonucunda Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin hem toplam hem de alt ölçek puanlarının ortalamalarının çalışmada kullanılan üç gruba birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak ayırması da yapı geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam puan için kesme sayısı 35 olarak belirlenmiştir. İçerisinde barındırdığı 5 alt ölçeğin kesme sayıları ise şu şekilde belirtilmektedir: Duygusal ihmal 12, duygusal istismar ve fiziksel ihmal 7,

fiziksel istismar ve cinsel istismar 5. Yapılan tüm bu analizler sonucunda Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012: 1054-1063).

3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16)

Gratz ve Roemer (2004: 41-54) tarafından kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini elde etmek amacıyla geliştirilen ölçeğin orijinali 36 madde olacak şekilde oluşturulmuştur. 5’li Likert tipi (1: Hemen hemen hiç, 2: Bazen, 3: Yaklaşık yarı yarıya, 4: Çoğu zaman, 5: Hemen hemen her zaman) derecelendirmeye sahip olan ölçeğin 16 maddeden oluşan kısa formu Bjureberg vd. (2015: 284-296) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin kabul etmeme, açıklık, amaçlar, stratejiler ve dürtüler olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Oluşturulan kısa formun Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışması ise Yiğit ve Güzey Yiğit (2017: 1503–1511) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin tespit edilmesi amacıyla Cronbach alfa katsayıları bulunmuş ve Guttman yarım test yöntemi kullanılmıştır. Buna göre DDGÖ-Kısa Form’un iç tutarlık değeri ,92 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: Amaçlar .84, Stratejiler .87, Kabul etmeme .78, Dürtüler .87 ve Açıklık .84. Ölçeğin yarım test güvenirlik düzeyini elde etmek amacıyla yapılan analiz sonucu Guttman yarım test katsayısı .88 ve Cronbach alfa katsayıları ise .86 ve .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik düzeyi için hem yapı geçerliği hem de yordama geçerliğinin tespit edilmesi amacıyla analizler gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği için DDGÖ-16 maddelerinin kendi arasındaki korelasyon değerleri ile duygusal ifade gücü ve duygusal kaçınma/esneklik puanları hesaplanmıştır. Bu hesaplama göre hem ölçek toplam puanlarının hem de ölçeğin alt boyutlarının duygusal ifade gücü ve duygusal kaçınma/esneklik puanları ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyon değerleri bulunmuştur. DDGÖ-16 toplam puanları ile duygusal kaçınma/esneklik puanları arasında .69 ($p<.01$), duygusal ifade gücü puanları arasında -.28 ($p<.01$)’lik korelasyon bulunmuştur. Duygusal ifade gücü ile ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları şu şekildedir: Kabul etmeme .50 ($p<.01$), Amaçlar .55 ($p<.01$), Stratejiler .65 ($p<.01$), Açıklık .47 ($p<.01$) ve Dürtüler .49 ($p<.01$). Duygusal kaçınma/esneklik ile ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları ise şu şekildedir: Kabul etmeme -.22 ($p<.01$), Amaçlar -.16 ($p<.01$), Stratejiler -.29 ($p<.01$), Açıklık -.32 ($p<.01$) ve -.14 ($p<.01$). Ölçekte ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır ve alınan yüksek puanlar bireylerin duygu

düzenleme konusunda zorlandığını ifade etmektedir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form'un Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yiğit ve Güzey Yiğit, 2017: 1503–1511).

3.2.4. Toronto Empati Ölçeği (TEÖ)

Spreng vd. (2009: 62-71) tarafından geliştirilen ölçek 5'li Likert tipi (1: Hiç uygun değil, 2: Uygun değil, 3: Biraz uygun, 4: Uygun, 5: Tamamen uygun) derecelendirmeye sahiptir ve bireylerin empati düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte bulunan 1., 3., 5., 7., 8., 9., 11. ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır ve ölçekten alınacak toplam puanlar 13 ila 65 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin empati beceri düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışması Totan, Doğan ve Sapmaz (2012: 179-198) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinalinde 16 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe uyarlaması esnasında yapılan madde analizi sonucuna göre 1., 6. ve 9. maddelerin madde toplam korelasyon değerleri .30'un altında kalmıştır. Bu yüzden üç madde ölçeğin Türkçe uyarlamasından çıkarılmıştır ve geçerlik-güvenirlik analizlerine o maddeler olmadan devam edilmiştir. Bunun sonucunda ise ölçeğin Türkçe uyarlaması 13 maddeden oluşmuş ve ölçek bu şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Kalan maddelerin madde toplam korelasyon değerleri .31 ila .55 aralığında değişiklik göstermektedir. Bu bilgi doğrultusunda ölçeğin tüm maddelerinin ayırt edicilik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği düzeyi açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen Kaiser Mayer Olkin Testi (KMO) ve Barlett Küresellik Testi değerlerinin; doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir seviyede olduğu sonucuna ulaşılmış ve ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğinin kabul edilen düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerlik düzeyi Temel Empati Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) ile sınıanmıştır. Toronto Empati Ölçeği'nin diğer ölçeklerle ve onların alt boyutlarıyla arasındaki korelasyon değerleri şu şekildedir: Empatik Eğilim Ölçeğiyle .35, Temel Empati Ölçeğiyle .68, Temel Empati Ölçeği'nin Bilişsel alt boyutuyla .47 ve Temel Empati Ölçeği'nin Duyuşsal alt boyutuyla .59. Bu değerler sonucunda ölçeğin Türkçe formunun ölçüt geçerlik düzeyinin yeterli seviyede olduğu yargısına varılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik düzeyine yönelik yapılan analiz sonucunda

güvenirlilik değeri .79 bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlilik değeri ise .73 olarak belirtilmiştir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda Toronto Empati Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Totan, Doğan ve Sapmaz, 2012: 179-198).

3.2.5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ)

Erzen (2016: 1-21) tarafından geliştirilen ve 5'li Likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kısmen katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeye sahip olan ölçek bireylerin bağlanma stillerinden hangisine ağırlıklı olarak sahip olduğunun belirlenmesini amaçlamaktadır. Ölçeğin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutları ölçen maddeler şu şekildedir: Güvenli bağlanma 4, 7,10,13,16; Kaygılı- kararsız bağlanma 2, 6, 8, 11, 14, 17; Kaçınan bağlanma 1, 3, 5, 7, 9, 12, 15, 18. Ölçekte ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır. Kaçınan bağlanma puanı yüksek olan bireylerin kendilerine diğer insanlardan daha fazla değer verdikleri ve onların değerini görmezden geldikleri ifade edilmektedir. Güvenli bağlanma puanı yüksek olan bireyler kaçınan bağlanma puanı yüksek olan bireylerin aksine kendileriyle birlikte diğer insanları da değerli birer birey olarak değerlendirmektedirler. Son olarak kaygılı- kararsız bağlanma puanı yüksek olan bireyler ise hem kendilerini değersiz olarak algılayıp öteki insanlarla sürekli bir biçimde iletişim halinde kalmayı isterler hem de o insanlardan zarar gelebileceğini düşünerek uzak durma eğilimi içerisinde olurlar. Ölçeğin dilsel geçerlik düzeyinin elde edilmesi amacıyla iki tane alan uzmanından elde edilen uyuşma ölçümü katsayısı .87 ve içerik geçerliği katsayısı ise .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği düzeyi açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılarak analiz edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi bulgularına göre ölçeği oluşturan 18 madde üç alt boyut için de dengeli ve tutarlı bir biçimde dağılım göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen bulgular ise GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve χ^2/sd oranı 2.48 biçimindedir. Ölçekte bulunan maddelerin madde toplam korelasyon değerleri .49 ile .75 aralığında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlilik düzeyine yönelik yapılan analiz sonucunda alt boyutlar için elde edilen Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: Kaçınan bağlanma .80, Güvenli bağlanma .69 ve Kaygılı-kararsız bağlanma .71. Yapılan tüm bu analizler sonucunda Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erzen, 2016: 1-21).

3.2.6. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz vd. (1999: 199-212) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin bir sosyal ortamda veya performans gerektiren bir durumda bulunurken yaşadıkları kaygı ve kaçınma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. 13'ü performans gerektiren durumları ve 11'i sosyal durumları ölçmek üzere toplamda 24 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003: 1059-1069) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla ölçekten alınan toplam puanlar, kaygı alt boyutundan alınan puanlar ve kaçınma alt boyutundan alınan puanlar analize sokulmuştur. Güvenirlik düzeyinin tespit edilmesi amacıyla değerlendiriciler arası güvenirlik, test tekrar test ve iç tutarlık değerleri incelenmiştir. Değerlendiriciler arası güvenirlik analizi için ölçek uzmanlara atılmış ve puanlamaları istenmiştir. Verilen puanlar sonucunda ölçek toplam puanının güvenirlik katsayısı .96, kaygı alt boyutunun güvenirlik katsayısı .96 ve kaçınma alt boyutunun güvenirlik katsayısı .95 olarak elde edilmiştir. Katılımcılara bir hafta arayla uygulanarak elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı ölçek toplam puanı ve alt boyutların tamamı için .97 olarak bulunmuştur. Elde edilen Cronbach alfa değerleri ise şu şekildedir: Ölçek toplam puanı için .98, kaygı alt boyutu için .96 ve kaçınma alt boyutu için .95. Geçerlik düzeyinin tespit edilmesi amacıyla yakınsak geçerlik, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği değerleri incelenmiştir. Yakınsak geçerlik katsayısının elde edilmesi amacıyla Beck Kaygı Envanteri (BKE) kullanılmıştır. Buna göre BKE'den alınan puanlar ile ölçeğin tamamından alınan puanlar arasında .25'lik, kaygı alt boyutu arasında .26'lık ve kaçınma alt boyut arasında ise .21'lik korelasyon elde edilmiştir. Ayırt edici geçerlik için yine BKE kullanılmıştır. BKE genel sosyal kaygı düzeyini ancak LSKÖ sadece sosyal kaygı düzeyini ölçtüğü için yapılacak olan analiz sonucunda anlamlı bir korelasyon elde edilmemesi amaçlanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucu bu amacı destekler nitelikte olmuştur. Ölçüt geçerliği düzeyini tespit etmek amacıyla ölçeğin sosyal kaygıyı diğer kaygı bozukluklarından ve normal işlevsellikten ayırt etme/edememe durumu incelenmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin ölçüt geçerlik düzeyi yeterli seviyede bulunmuştur. Ölçeğin kesme puanını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda ölçeğin toplam puanı için 50 puan, alt boyutların her biri için ise 25 puan kesme puanı olarak önerilmiştir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda Liebowitz Sosyal Kaygı

Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003: 1059-1069).

3.3. Uygulama

Çalışma için Google Forms üzerinden Bilgilendirilmiş Onam, Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (şar vd., 2012: 1057), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (Yiğit ve Güzey Yiğit (2017: 1503–1511), Toronto Empati Ölçeği (Totan, Doğan ve Sapmaz, 2012: 179-198), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ((Erzen, 2016: 1-21) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003: 1059-1069) bir form hazırlanmıştır. Bu form çeşitli üniversitelerdeki öğrencilere mail, arkadaşları veya hocalar vasıtası ile ulaştırılmıştır. Araştırmaya toplam 402 öğrenci katılmıştır ve öğrenciler tarafından hiçbir soru boş bırakılmamıştır. Veriler IBM SPSS 17.0 programına aktarıldıktan ve gerekli işlemler (ters madde düzenleme, toplam alma vb.) yapıldıktan sonra analizlere başlanmıştır. Parametrik testlerin kullanımı daha sağlıklı sonuçlar çıkardığı için (Erkuş, 2012: 1-6) normal dağılım sergilemeyen değişkenlere normalleştirme uygulaması yapılmıştır. Sonrasında ise verilerin analizi için Pearson korelasyon analizi, t-testi analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak araştırma sorularına cevap aranmıştır. Son olarak, elde edilen bulgular literatür kapsamında değerlendirilmiş, tartışma, sonuç ve öneriler kısımları yazılarak araştırma sonlandırılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analizlerine yer verilecektir. İlk olarak araştırmayı oluşturan değişkenlerin normallik dağılımı incelenecektir. Daha sonra örnekleme oluşturan katılımcılardan elde edilen demografik bilgilere yönelik veri analizi bilgileri verilecektir. Son olarak ise araştırma sorularına ilişkin veri analizi bulguları sunulacaktır.

4.1. Betimsel Bulgular

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, empati, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan) fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve bağlanma stillerine ilişkin demografik bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.1.).

Tablo 4. 1. Örneklem grubunun demografik özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	243	60,4
Erkek	159	39,6
Ekonomik durum		
Düşük	27	6,7
Orta	343	85,3
Yüksek	32	8,0
Psikolojik veya psikiyatrik yardım alıyor mu/aldı mı?		
Evet	97	24,1
Hayır	305	75,9
Anne sağ/vefat etmiş		
Sağ	402	100
Vefat etmiş	0	0
Baba sağ/vefat etmiş		
Sağ	383	95,3
Vefat etmiş	19	4,7
Anne-baba ayrı/birlikte		

Birlikte	367	91,3
Ayrı	35	8,7

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, empati, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar düzeyleri ve bağlanma stillerinin normal dağılım gösterme/göstermeme durumları Skewness (çarpıklık) - Kurtosis (basıklık) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Literatürde, değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerden alınan puanların normal dağılım sergilediği yargısına varılabilmesi için dikkate alınması önerilen aralıklar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu çalışmada George ve Mallery (2016: 114)'nin dikkate alınabileceğini ifade ettikleri $\pm 3,0$ aralığı kabul edilmiştir. Yapılacak olan istatistiksel analizler için değişkenlerin normallik dağılımları incelenmiş ve dağılımların duygu düzenleme güçlüğü, empati, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, duygusal ihmal düzeyleri ve bağlanma stilleri için normal olduğu ancak ÇÇTÖ toplam puan, fiziksel ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar düzeyleri için normal olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun üzerine veriler “idf.normal” yöntemi kullanılarak normalleştirilmiştir. Ayrıca DDGÖ, TEÖ, LSKÖ toplam puan ve alt ölçeklerinin, ÜBBSÖ alt ölçeklerinin ve ÇÇTÖ toplam puan ve alt ölçeklerinin bu araştırma için güvenilirlik katsayılarının tespit edilmesi amacıyla Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,76; Toronto Empati ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,82; Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinin toplam puan, sosyal kaygı alt boyutu ve sosyal kaçınma alt boyutu güvenilirlik katsayıları sırasıyla ,96, ,93, ,93; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla ,59, ,83, ,81; Çocukluk Çağı Travmaları ölçeğinin toplam puanı için ,76 fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla ,76, ,79, ,48, ,88, ,89 olarak bulunmuştur (Tablo 4.2.).

Tablo 4. 2. Ölçekleri ve Alt Boyutların Mevcut Araştırmadaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Basıklık-Çarpıklık Değerleri

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Basıklık	Çarpıklık
DDGÖ		0,76	35,76	7,60	1,94	-,31

TEÖ		0,82	55,32	6,50	,36	-,71
	Toplam	0,96	46,77	27,08	-,41	,53
LSKÖ	Sosyal Kaygı	0,93	24,75	13,84	-,39	,48
	Sosyal Kaçınma	0,93	22,02	14,04	-,20	,62
	Güvenli Bağlanma	0,59	19,62	2,75	,29	-,53
ÜBBSÖ	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	0,83	16,57	5,43	-,30	,35
	Kaçınan Bağlanma	0,81	14,86	4,99	,29	,65
	Toplam	0,76	46,69	8,45	-,17	,02
	Fiziksel İstismar	0,76	5,98	1,54	,92	1,50
	Duygusal İstismar	0,79	8,00	3,15	-,51	,48
ÇÇTÖ	Fiziksel ihmal	0,48	6,22	1,47	-,29	,82
	Duygusal İhmal	0,88	11,13	4,58	-,10	,76
	Cinsel İstismar	0,89	6,22	1,92	1,45	1,64

4.2. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, empati, lskö toplam puan, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, ççtö toplam puan, fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar düzeyleri ve bağlanma stillerinin normal dağılım durumları cinsiyete göre incelenmiş olup kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t testi analizi yapılmıştır (Tablo 3). Buna göre kadınların Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 57,00, S = 5,83), LSK ölçeğinden (Ort. = 51,62, S = 26,90), sosyal kaygı alt ölçeğinden (Ort. = 27,32, S = 13,42), sosyal kaçınma alt ölçeğinden (Ort. = 24,30, S = 14,34) ve duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 8,27, S = 3,22) aldığı puanlar, erkeklerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 52,75, S = 6,63), LSK ölçeğinden (Ort. = 39,36, S = 25,70), sosyal kaygı alt ölçeğinden (Ort. = 20,82, S = 13,58), sosyal kaçınma alt ölçeğinden (Ort. = 18,53, S = 12,85) ve duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 7,57, S = 3,01) aldığı puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t_{(400)} = 6,736$, $p < ,01$; $t_{(400)} = 4,546$, $p < ,01$; $t_{(400)} = 4,719$, $p < ,01$; $t_{(400)} = 4,105$, $p < ,01$; $t_{(400)} = 2,196$, $p = ,03$). Ancak kadınların kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 14,26, S = 4,70) ve fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,75, S = 1,24) aldığı puanlar, erkeklerin kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,77, S = 5,29) ve fiziksel istismar alt

ölçeğinden (Ort. = 6,04, S = 1,36) aldığı puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($t_{(309,121)} = -2,918$, $p < ,01$; $t_{(317,063)} = -2,116$, $p = ,035$). Kadınların Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 36,08, S = 6,32), güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 19,80, S = 2,63), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 16,73, S = 5,40), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,21, S = 1,45), duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 11,48, S = 4,78), cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,31, S = 2,00) ve ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 47,24, S = 8,15) aldığı puanlar, erkeklerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 35,28, S = 9,23), güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 19,35, S = 2,90), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 16,33, S = 5,47), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,23, S = 1,50), duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 10,60, S = 4,21) , cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,10, S = 1,79) ve ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 45,89, S = 8,50) aldığı puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t_{(254,218)} = ,958$, $p = ,339$; $t_{(400)} = 1,618$, $p = ,106$; $t_{(400)} = ,732$, $p = ,465$; $t_{(400)} = -,097$, $p = ,923$; $t_{(400)} = 1,886$, $p = ,060$; $t_{(362,761)} = 1,078$, $p = ,282$; $t_{(400)} = 1,590$, $p = ,113$).

Tablo 4. 3. Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması

T-Testi	Kadın		Erkek		df	t	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	36,08	6,32	35,28	9,23	254,218	,958	,339
Toronto Empati Ölçeği	57,00	5,83	52,75	6,63	400	6,773	,000
Güvenli Bağlanma	19,80	2,63	19,35	2,90	400	1,618	,106
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	16,73	5,40	16,33	5,47	400	,732	,465
Kaçman Bağlanma	14,26	4,70	15,77	5,29	309,121	-2,918	,004
Lskö Toplam	51,52	26,90	39,36	25,70	400	4,546	,000
Sosyal Kaygı	27,32	13,42	20,82	13,58	400	4,719	,000
Sosyal Kaçınma	24,30	14,34	18,53	12,85	400	4,105	,000
Ççtö Toplam	47,24	8,15	45,89	8,50	400	1,590	,113
Duygusal İstismar	8,27	3,22	7,57	3,01	400	2,196	,029
Fiziksel İhmal	6,21	1,45	6,23	1,50	400	-,097	,923
Duygusal İhmal	11,48	4,78	10,60	4,21	400	1,886	,060
Cinsel İstismar	6,31	2,00	6,10	1,79	362,761	1,078	,282
Fiziksel İstismar	5,75	1,24	6,04	1,36	317,063	-2,116	,035

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, empati, lskö toplam puan, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, ççtö toplam puan, fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar düzeyleri ve bağlanma stillerinin normal dağılım durumları psikolojik yardım alma/almama değişkenine göre incelenmiştir. Normal dağılım sergileyen tüm değişkenler için psikolojik yardım alanlar ile almayanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t testi analizi yapılmıştır. Buna göre psikolojik yardım alan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 37,40, S = 7,48), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 48,45, S = 7,86), duygusal istismar alt boyutundan (Ort. = 8,61, S = 3,00) ve cinsel istismar alt boyutundan (Ort. = 6,65, S = 2,19) aldıkları puanlar, psikolojik yardım almayan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 35,24, S = 7,58), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 46,14, S = 8,38), duygusal istismar alt boyutundan (Ort. = 7,68, S = 2,98) ve cinsel istismar alt boyutundan (Ort. = 5,98, S = 1,62) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t_{(400)} = 2,455$, $p = ,01$; $t_{(400)} = 2,395$, $p = ,02$; $t_{(400)} = 2,712$, $p = ,007$; $t_{(130,954)} = 2,798$, $p < ,01$). Ancak psikolojik yardım alan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 55,40, S = 6,87), güvenli bağlanma alt boyutundan (Ort. = 19,47, S = 3,20), kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutundan (Ort. = 17,33, S = 5,99), kaçınan bağlanma alt boyutundan (Ort. = 15,59, S = 5,40), LSK ölçeğinden (Ort. = 42,62, S = 25,50), sosyal kaygı alt ölçeğinden (Ort. = 22,72, S =

13,44), sosyal kaçınma alt ölçeğinden (Ort. = 19,90, S = 12,84), fiziksel istismar alt boyutundan (Ort. = 5,95, S = 1,28), fiziksel ihmal alt boyutundan (Ort. = 6,19, S = 1,32) ve duygusal ihmal alt boyutundan (Ort. = 11,41, S = 4,31) aldığı puanlar, psikolojik yardım almayan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 55,30, S = 6,38), güvenli bağlanma alt boyutundan (Ort. = 19,67, S = 2,59), kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutundan (Ort. = 16,33, S = 5,22), kaçınan bağlanma alt boyutundan (Ort. = 14,62, S = 4,84), LSK ölçeğinden (Ort. = 48,09, S = 27,47), sosyal kaygı alt ölçeğinden (Ort. = 25,39, S = 13,93), sosyal kaçınma alt ölçeğinden (Ort. = 22,70, S = 14,35), fiziksel istismar alt boyutundan (Ort. = 5,84, S = 1,30), fiziksel ihmal alt boyutundan (Ort. = 6,16, S = 1,39) ve duygusal ihmal alt boyutundan (Ort. = 11,05, S = 4,66) aldığı puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t_{(400)} = ,141, p = ,888; t_{(138,325)} = -,536, p = ,593; t_{(400)} = 1,581, p = ,115; t_{(400)} = 1,662, p = ,097; t_{(400)} = -1,737, p = ,083; t_{(400)} = -1,660, p = ,098; t_{(400)} = -1,714, p = ,087; t_{(400)} = ,787, p = ,432; t_{(400)} = ,187, p = ,852; t_{(400)} = ,686, p = ,493$).

Tablo 4. 4. Değişkenlerin Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Durumuna Göre Karşılaştırılması

T-Testi	Psikolojik/Psikiyatrik Yardım				df	t	p
	Evet		Hayır				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
	N = 97		N = 305				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	37,40	7,48	35,24	7,58	400	2,455	,014
Toronto Empati Ölçeği	55,40	6,87	55,30	6,38	400	,141	,888
Güvenli Bağlanma	19,47	3,20	19,67	2,59	138,325	-,536	,593
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	17,33	5,99	16,33	5,22	400	1,581	,115
Kaçınan Bağlanma	15,59	5,40	14,62	4,84	400	1,662	,097
Lskö Toplam	42,62	25,50	48,09	27,47	400	-1,737	,083
Sosyal Kaygı	22,72	13,44	25,39	13,93	400	-1,660	,098
Sosyal Kaçınma	19,90	12,84	22,70	14,35	400	-1,714	,087
Çetö Toplam	48,45	7,86	46,14	8,38	400	2,395	,017
Duygusal İstismar	8,61	3,00	7,68	2,98	400	2,712	,007
Fiziksel İhmal	6,19	1,32	6,16	1,39	400	,187	,852
Duygusal İhmal	11,41	4,31	11,05	4,66	400	,686	,493
Cinsel İstismar	6,65	2,19	5,98	1,62	130,954	2,798	,006
Fiziksel İstismar	5,95	1,28	5,84	1,30	400	,787	,432

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden, Toronto Empati ölçeğinden, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma alt ölçeklerinden, sosyal kaygı ölçeği toplamından ve alt ölçeklerinden, Çocukluk Çağı Travmaları ölçeğinin toplamından, fiziksel istismar, duygusal istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarından aldıkları puanlar Pearson Korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden alınan puanlar ile güvenli bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,12, p=.02$); kaygılı – kararsız bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,25, p<.01$); LSK ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,24, p<.01$); sosyal kaygı alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,24, p<.01$); sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,22, p<.01$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,16, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,20, p<.01$) ve duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,14, p<.01$). Toronto Empati ölçeğinden alınan toplam puanlar ile güvenli bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,45, p<.01$); kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,26, p<.01$); kaçınan bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar ile arasında negatif yönde ($r=-,51, p<.01$); sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,11, p=.03$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,27, p<.01$); fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,24, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,12, p=.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,26, p<.01$); duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,25, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,18, p<.01$). Güvenli bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar ile kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,32, p<.01$); kaçınan bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,19, p<.01$); LSK ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,27, p<.01$); sosyal kaygı ölçeğinden alınan toplam puanlar

arasında negatif yönde ($r=-,27, p<.01$); sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,27, p<.01$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,50 p<.01$); fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,28, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,42, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,40, p<.01$); duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde ($r=-,55, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,26, p<.01$). Kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar ile kaçınan bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,41, p<.01$); LSK ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,32, p<.01$); sosyal kaygı alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,33, p<.01$); sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,29, p<.01$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,32 p<.01$); fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,16, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,23, p<.01$), duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r= ,22, p<.01$), duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=37, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,22, p<.01$). Kaçınan bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanlar ile ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,16 p<.01$); fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,18, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,14, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,18, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,17, p<.01$). Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinden alınan toplam puanlar ile sosyal kaygı alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,97, p<.01$); sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,97, p<.01$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,20 p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,18, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=,14, p<.01$) ve duygusal ihmal alt boyutundan

alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.23, p<.01$). Sosyal kaygı alt ölçeğinden alınan toplam puanlar ile sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.89, p<.01$); ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.20, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.19, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.13, p=.01$) ve duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.23, p<.01$). Sosyal kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puanlar ile ÇÇT ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.19, p<.01$); duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.16, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.15, p=.01$) ve duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.23, p<.01$). Çocukluk Çağı Travması ölçeğinden alınan toplam puanlar ile fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.54, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.58, p<.01$), duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.80, p<.01$), duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.79, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.49, p<.01$). Fiziksel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar ile duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.43, p<.01$); fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.35, p<.01$); duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.32, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.37, p<.01$). Duygusal istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar ile fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.39, p<.01$); duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.66, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.34, p<.01$). Fiziksel ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar ile duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ($r=.54, p<.01$) ve cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur

($r=.21, p<.01$). Duygusal ihmal alt boyutundan alınan toplam puanlar ile cinsel istismar alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.25, p<.01$).



Tablo 4. 5. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Duygu Dzenleme Güçlüğü	-													
2.Toronto Empati Ölçeği	-,02	-												
3.Güvenli Bağlanma	-,12*	,45**	-											
4.Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,25**	-,26**	-,32**	-										
5.Kaçınan Bağlanma	,08	-,51**	-,19**	,41**	-									
6.Lskö Toplam	,24**	-,09	-,27**	,32**	-,07	-								
7.Sosyal Kaygı	,25**	-,08	-,26**	,33**	-,08	,97**	-							
8.Sosyal Kaçınma	,22**	-,11*	-,27**	,29**	-,07	,97**	,89**	-						
9.Çetö Toplam	,16**	-,27**	-,50**	,32**	,16**	,20**	,20**	,19**	-					
10.Fiziksel İstismar	,06	-,24**	-,28**	,16**	,18**	-,02	-,02	-,02	,54**	-				
11.Duygusal İstismar	,20**	-,12*	-,42**	,37**	,14**	,18**	,19**	,16**	,79**	,43**	-			
12.Fiziksel İhmal	,02	-,26**	-,40**	,23**	,18**	,14**	,13**	,15**	,58**	,35**	,39**	-		
13.Duygusal İhmal	,14**	-,25**	-,55**	,22**	,08	,23**	,23**	,23**	,80**	,32**	,66**	,54**	-	
14.Cinsel İstismar	,07	-,18**	-,26**	,22**	,17**	,03	,03	,03	,49**	,37**	,34**	,21**	,25**	-

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

4.4. Değişkenlerin Genel Sosyal Kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Seviye Grupları Açısından Karşılaştırılması

Soykan, Özgüven ve Gençöz'ün (2003: 1059-1069) yaptıkları çalışma sonucunda elde ettikleri kesme puanları kullanılarak Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutları kendi içlerinde kaygı ve kaçınma seviyesi yüksek/düşük olacak biçimde kategorik değişkene dönüştürülmüştür. Buna göre genel sosyal kaygı, sosyal kaygıya ve kaçınma düzeyi yüksek/düşük olan bireylerin betimsel özellikleri Tablo 4.6.'da gösterildiği gibidir.

Tablo 4. 6. Kesme Puanlarına göre Kategorik Değişkene Dönüştürülmüş Olan LSKÖ Alt Ölçeklerinin Betimsel Özellikleri

	Yüksek (%)	Düşük (%)
Genel Sosyal Kaygı	170 (%42,3)	232 (%57,7)
Sosyal Kaygı	189 (%47,0)	213 (%53,0)
Sosyal Kaçınma	161 (%40,0)	241 (%60,0)

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, empati, çtö toplam puan, fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve bağlanma stillerinin normal dağılım durumları genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma seviye gruplarına göre ayrı ayrı incelenmiştir. Normal dağılım sergileyen tüm değişkenler için genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t testi analizi yapılmıştır. Buna göre genel sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 37,29, S = 7,70), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,18, S = 4,97), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 48,04, S = 7,83), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 8,35, S = 3,02) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 12,04, S = 4,79) aldıkları puanlar, genel sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 34,64, S = 7,35), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,40, S = 5,46), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 45,72, S = 8,53), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 7,58, S = 2,96) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 10,47, S = 4,31) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t_{(400)} = 3,509, p < .01$; $t_{(400)} = 5,236, p < .01$); $t_{(400)} = 2,788, p < .01$; $t_{(400)} = 2,563, p = .01$; $t_{(400)} = 3,468, p < .01$). Ancak genel sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,95, S = 2,66) aldıkları puanlar, genel sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilerin

güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 20,11, S = 2,71) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($t_{(400)} = -4,292, p < .01$). Genel sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 54,98, S = 6,98), kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 14,38, S = 4,07), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,80, S = 1,25), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,32, S = 1,39) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,17, S = 1,68) aldıkları puanlar, genel sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 55,57, S = 6,12), kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,20, S = 5,55), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,91, S = 1,33), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,06, S = 1,35) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,12, S = 1,87) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t_{(400)} = -,894, p = .372$; $t_{(399,999)} = -1,709, p = .088$; $t_{(400)} = -,834, p = .405$; $t_{(400)} = 1,831, p = .068$; $t_{(400)} = ,276, p = .782$).

Tablo 4. 7. Değişkenlerin genel sosyal kaygı seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması

T-Testi	Genel Sosyal Kaygı Seviyesi				df	t	p
	Yüksek		Düşük				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
	N = 170		N = 232				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	37,29	7,70	34,64	7,35	400	3,509	,001
Toronto Empati Ölçeği	54,98	6,98	55,57	6,12	400	-,894	,372
Güvenli Bağlanma	18,95	2,66	20,11	2,71	400	-4,292	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	18,18	4,97	15,40	5,46	400	5,236	,000
Kaçınan Bağlanma	14,39	4,07	15,20	5,55	399,999	-1,709	,088
Ççtö Toplam	48,04	7,83	45,72	8,53	400	2,788	,006
Fiziksel İstismar	5,80	1,25	5,91	1,33	400	-,834	,405
Duygusal İstismar	8,35	3,02	7,58	2,96	400	2,563	,011
Fiziksel İhmal	6,32	1,39	6,06	1,35	400	1,831	,068
Duygusal İhmal	12,05	4,79	10,47	4,31	400	3,468	,001
Cinsel İstismar	6,17	1,68	6,12	1,87	400	,276	,782

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 37,24, S = 7,65), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,06, S = 5,06), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 48,07, S = 7,86), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 8,35, S = 3,01), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,33, S = 1,39) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 12,08, S = 4,77) aldıkları puanlar, sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 34,45, S = 7,33), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,25, S = 5,41), ÇÇT ölçeğinden

(Ort. = 45,50, S = 8,52), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 7,50, S = 2,95), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,03, S = 1,34) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 10,29, S = 4,24) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t_{(400)} = 3,741, p < .01$; $t_{(400)} = 5,365, p < .01$; $t_{(399)} = 3,122, p < .01$; $t_{(400)} = 2,852, p < .01$; $t_{(400)} = 2,246, p = .03$; $t_{(400)} = 3,993, p < .01$). Ancak sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,97, S = 2,60) ve kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 14,33, S = 4,32) aldıkları puanlar, sosyal kaygı düzeyi düşük kişilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 20,19, S = 2,75) ve kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,32, S = 5,48) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($t_{(400)} = -4,549, p < .01$; $t_{(394,672)} = -2,033, p < .01$). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 54,80, S = 6,81), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,88, S = 1,26) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,19, S = 1,69) aldıkları puanlar, sosyal kaygı düzeyi düşük olan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 55,78, S = 6,19), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,86, S = 1,26) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,10, S = 1,88) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t_{(400)} = -1,520, p = .129$; $t_{(400)} = ,157, p = .876$; $t_{(400)} = ,493, p = .622$).

Tablo 4. 8. Değişkenlerin sosyal kaygı seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması

T-Testi	Sosyal Kaygı Seviyesi				df	t	p
	Yüksek		Düşük				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
	N = 189		N = 213				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	37,24	7,65	34,45	7,33	400	3,741	,000
Toronto Empati Ölçeği	54,80	6,80	55,78	6,19	400	-1,520	,129
Güvenli Bağlanma	18,97	2,60	20,19	2,75	400	-4,549	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	18,06	5,06	15,25	5,41	400	5,365	,000
Kaçınan Bağlanma	14,33	4,32	15,32	5,48	394,672	-2,033	,043
Ççtö Toplam	48,07	7,86	45,50	8,52	400	3,122	,002
Fiziksel İstismar	5,88	1,33	5,86	1,26	400	,157	,876
Duygusal İstismar	8,35	3,01	7,50	2,95	400	2,852	,005
Fiziksel İhmal	6,33	1,40	6,03	1,34	400	2,246	,025
Duygusal İhmal	12,08	4,77	10,29	4,24	400	3,993	,000
Cinsel İstismar	6,19	1,69	6,10	1,88	400	,493	,622

Sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 37,27, S = 7,69), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,29, S = 4,90), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 48,10, S = 7,76), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 8,33, S = 3,10) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 12,17, S = 4,78) aldıkları

puanlar, sosyal kaçınma düzeyi düşük olan kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden (Ort. = 34,76, S = 7,39), kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,42, S = 5,47), ÇÇT ölçeğinden (Ort. = 45,77, S = 8,55), duygusal istismar alt ölçeğinden (Ort. = 7,61, S = 2,93) ve duygusal ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 10,44, S = 4,31) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t_{(400)} = 3,285$, $p < .01$; $t_{(400)} = 5,368$, $p < .01$; $t_{(399)} = 2,776$, $p < .01$; $t_{(400)} = 2,366$, $p = .02$; $t_{(400)} = 3,782$, $p < .01$). Ancak sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 18,89, S = 2,71) aldıkları puanlar, sosyal kaçınma düzeyi düşük olan kişilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 20,10, S = 2,67) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($t_{(400)} = -4,425$, $p < .01$). Sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 54,88, S = 6,96), kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 14,60, S = 4,14), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,80, S = 1,24), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,32, S = 1,39) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,16, S = 1,68) aldıkları puanlar, sosyal kaçınma düzeyi düşük kişilerin Toronto Empati ölçeğinden (Ort. = 55,62, S = 6,16), kaçınan bağlanma alt ölçeğinden (Ort. = 15,03, S = 5,49), fiziksel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 5,91, S = 1,33), fiziksel ihmal alt ölçeğinden (Ort. = 6,07, S = 1,35) ve cinsel istismar alt ölçeğinden (Ort. = 6,13, S = 1,87) aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t_{(400)} = -1,123$, $p = .262$; $t_{(394,203)} = -,900$, $p = .369$; $t_{(400)} = -,859$, $p = .391$; $t_{(400)} = 1,774$, $p = .077$; $t_{(400)} = ,187$, $p = .852$).

Tablo 4. 9. Değişkenlerin sosyal kaçınma seviye grupları ortalamalarının karşılaştırılması

T-Testi	Sosyal Kaçınma Seviyesi				df	t	p
	Yüksek		Düşük				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
	N = 189		N = 213				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	37,27	7,69	34,76	7,39	400	3,285	,001
Toronto Empati Ölçeği	54,88	6,96	55,62	6,16	400	-1,123	,262
Güvenli Bağlanma	18,90	2,71	20,10	2,67	400	-4,425	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	18,29	4,90	15,42	5,47	400	5,368	,000
Kaçınan Bağlanma	14,60	4,14	15,03	5,49	394,203	-,900	,369
Ççtö Toplam	48,10	7,76	45,77	8,54	400	2,776	,006
Fiziksel İstismar	5,80	1,24	5,91	1,33	400	-,859	,391
Duygusal İstismar	8,33	3,08	7,61	2,93	400	2,366	,018
Fiziksel İhmal	6,31	1,39	6,07	1,35	400	1,774	,077
Duygusal İhmal	12,17	4,78	10,44	4,31	400	3,782	,000
Cinsel İstismar	6,16	1,68	6,13	1,87	400	,187	,852

4.5. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Empati ve Bağlanma Stillерinin Birlikte Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü, empati düzeyi ve bağlanma stilleri puanlarının birlikte genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyini yordama gücünün incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi ile ,20'nin altında korelasyon değerine sahip olan veya anlamlı bir korelasyon göstermeyen değişkenler regresyon analizine dahil edilmemiştir (Clark ve Watson, 1995: 316). Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma bağımlı değişken; çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü, empati düzeyi ve bağlanma stilleri ise bağımsız değişken olarak regresyon analizine sokulmuştur. Analiz için "stepwise" yöntemi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre kaygılı kararsız bağlanma ($\beta = ,319$; $t = 6,728$; $p < ,01$) puanları genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %10'unu açıklamaktadır (Düz. $R^2 = ,10$; $F_{1,399} = 45,260$; $p < ,01$). Modele güvenli bağlanma eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,259$; $t = 5,257$; $p < ,01$) ve güvenli bağlanma ($\beta = -,186$; $t = -3,774$; $p < ,01$) puanlarının genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,13$; $F_{2,398} = 30,504$; $p < ,01$). Son olarak modele duygu düzenleme güçlüğü eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,222$; $t = 4,472$; $p < ,01$), güvenli bağlanma ($\beta = -,178$; $t = -3,667$; $p < ,01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = ,170$; $t = 3,588$; $p < ,01$) puanlarının birlikte genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,15$; $F_{3,397} = 25,235$; $p < ,01$).

Tablo 4. 10. Genel sosyal kaygı Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Genel sosyal kaygı	R	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,32	,10	,10	45,260	,319	6,728	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,36	,13	,13	30,504	,259	5,257	,000
Güvenli Bağlanma					-,186	-3,774	

Kaygılı-Kararsız Bağlanma					,222	4,472	
Güvenli Bağlanma	,40	,16	,15	25,235	-,178	-3,667	,001
Duygu Düzenleme Güçlüğü					,170	3,588	

Yapılan analiz sonucuna göre kaygılı kararsız bağlanma ($\beta = ,332$; $t = 7,035$; $p < ,01$) puanları sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve sosyal kaygıya ait varyansın %11'ini açıklamaktadır (Düz. $R^2 = ,11$; $F_{1,399} = 49,485$; $p < ,01$). Modele güvenli bağlanma eklendiğinde, kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,276$; $t = 5,612$; $p < ,01$) ve güvenli bağlanma ($\beta = -,169$; $t = -3,431$; $p < ,01$) puanlarının birlikte sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaygıya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,13$; $F_{2,399} = 31,017$; $p < ,01$). Modele son olarak ise duygu düzenleme güçlüğü eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,236$; $t = 4,752$; $p < ,01$), güvenli bağlanma ($\beta = -,162$; $t = -3,333$; $p < ,01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = ,171$; $t = 3,612$; $p < ,01$) puanlarının birlikte sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaygıya ait varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,16$; $F_{3,398} = 25,652$; $p < ,01$).

Tablo 4. 11. Sosyal Kaygı Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Sosyal Kaygı	R	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,33	,11	,11	49,485	,332	7,035	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma					,276	5,612	
Güvenli Bağlanma	,37	,14	,13	31,017	-,169	-3,431	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma					,236	4,752	
Güvenli Bağlanma	,40	,16	,16	25,652	-,162	-3,333	,004
Duygu Düzenleme Güçlüğü					,171	3,612	

Buna göre Yapılan analiz sonucuna göre kaygılı kararsız bağlanma ($\beta = ,288$; $t = 6,009$; $p < ,01$) puanları sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve sosyal kaçınma ait varyansın %8'ini açıklamaktadır (Düz. $R^2 = ,08$; $F_{1,399} = 36,111$; $p < ,01$). Modele güvenli bağlanma eklendiğinde, kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,224$; $t = 4,503$; $p < ,01$) ve güvenli bağlanma ($\beta = -,194$; $t = -3,911$; $p < ,01$) puanlarının birlikte sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaçınmaya ait varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,11$; $F_{2,399} = 26,146$; $p < ,01$). Modele duygu düzenleme güçlüğü

eklendiğinde ise güvenli bağlanma ($\beta = -,188$; $t = -3,824$; $p < ,01$), kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta = ,189$; $t = 3,743$; $p < ,01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = ,151$; $t = 3,138$; $p < ,01$) puanlarının birlikte sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaçınmaya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,13$; $F_{3,398} = 21,100$; $p < ,01$).

Tablo 4. 12. Sosyal Kaçınma Düzeyinin Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Sosyal Kaçınma	R	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,29	,08	,08	36,111	,288	6,009	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,34	,12	,11	26,146	,224	4,503	,000
Güvenli Bağlanma					-,195	-3,911	
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	,37	,14	,13	21,100	,189	3,743	,001
Güvenli Bağlanma					-,188	-3,824	
Duygu Düzenleme Güçlüğü					,151	3,138	

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stilleri ile genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma seviye grupları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bölümde araştırma sorularının yanıtlarına ulaşabilmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiş ve bu sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır. Son olarak ise bulgular çerçevesinde düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati, bağlanma stilleri, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kadınların empati puanları erkeklerin empati puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002: 1) evlilik uyumu ile empati ve demografik değişkenlerin ilişkisini inceledikleri çalışmalarında kadınlar ile erkeklerin empati puanlarının farklılaşmadığını belirtmektedirler. Totan, Doğan ve Sapmaz (2012: 190) Toronto Empati Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini yaptıkları çalışmalarında, bu çalışmada elde edilen bulgularla benzer biçimde, kadınların empati puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çakır (2018: 41), Hoffman (1977: 712), Kalliopuska (1983: 576) ve Kalliopuska (1991: 382) da bu bulguları desteklemektedir. Spreng vd. (2009: 65-68) yaptıkları araştırma içerisinde üç farklı çalışma yapmıştır. İlk çalışmada kadınlar ile erkeklerin empati puanları arasında bir fark bulamazken ikinci ve üçüncü çalışmada kadınların empati puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Empati puanlarının cinsiyete göre nasıl değişiklikler gösterdiğinin belirlenmesi için bu konunun daha geniş örneklerde ele alınması gerekmektedir (Spreng vd., 2009: 69). Yapılan araştırmalara göre ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzları ile empati becerisinin gelişimi arasında güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow ve King,

1979: 319). Çocuk yetiştirme biçimlerinin belirleyicisi olan faktörlerden biri ise cinsiyettir. Empati düzeyinde erkek ve kadınlar arasında ortaya çıkan bu farkın cinsiyete göre farklılaşan yetiştirme biçimlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Kadınlar daha uysal ve anlayışlı olmaya yönelik yetiştirildikleri için empati kurma konusunda erkeklerden daha becerikli olabilirler. Erkeklerin ise büyürken duygularını ifade etme konusunda desteklenmedikleri ve kendi duygularını fark/ifade edemeyen bireylerin empati becerisinin eksik kaldığı kabulü düşünülecek olursa empati puanlarının kadınlardan daha düşük olması sonucu kabul edilebilir olmaktadır.

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınmanın cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kadınların genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları erkeklerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Literatürde genellikle bu araştırmadan elde edilen, kadınların genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu bulgusunu destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır (Gültekin ve Dereboy: 2011: 150; İzgiç vd., 2000: 210; Turk vd., 1998: 219; Ümmet, 2007: 111-113). Ancak Öner (2020: 54) kadınların genel sosyal kaygı puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu, erkeklerin sosyal kaygı puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu ve sosyal kaçınma puanlarının kadınlar ile erkekler arasında farklılaşmadığını belirtmektedir. Karaşar (2014: 34) öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ile sosyal kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kadınlar ile erkeklerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarının farklılaşmadığını belirtmektedir. Bireylerin yetiştikleri aile ortamının sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Kashdan vd., 2007: 475; Ümmet, 2007: 108-110). Korumacı ve baskıcı aile tutumlarına erkeklere oranla daha fazla maruz kalan kadınlar bu baskı sonucunda kendini ifade etme konusunda çekingen davranan ve sindirilmiş kız çocuklarına dönüşebilmekte ve bu davranışları yetişkinlik yaşamlarında da devam ettirebilmektedirler. Bunun dışında, özellikle Türk toplumunda kız çocuklara öğretilen geri planda kalma, sessiz olma, davranışlarına dikkat etme ve her ortamda konuşmama gibi roller sonucunda çocuklar bu davranışları sergilemedikleri takdirde toplum tarafından dışlanacaklarını düşünebilmektedirler. Bunun bir getirisi olarak ise yetişkinlik yaşantılarında erkeklere kıyasla daha fazla sosyal kaygı ve kaçınma sergiliyor olabilirler. Ancak erkek çocukların da bu yapıda

ailelerde büyümesi durumu söz konusu olabilir. Bu durumda erkek çocuklar da yetişkinlik yaşamlarında sosyal kaygı ve kaçınma sergileyebilirler. De Rosnay (2009: 1165-1175) sosyal kaygı gelişiminde kalımsal özelliklerin ve çevrenin de etkili olacağını belirtmektedirler. Buradan hareketle sosyal kaygının öğrenilebileceği düşünülmektedir. Aile içerisinde çekingen özelliklere sahip, geri planda kalmayı tercih eden, sosyal ortamlardan kaçınan bireyler var ise (özellikle ebeveynler) çocuklar sosyal kaygı ve kaçınma davranışlarını öğrenmiş ve yetişkinlik yaşamlarında da bunları sürdürüyor olabilirler. Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma seviye gruplarının cinsiyete göre sergiledikleri dağılımların araştırmaların yapıldığı örneklem grubuna göre değişiklik göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan duygusal istismarın cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kadınların duygusal istismar puanları erkeklerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksekken fiziksel istismar puanları erkeklerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür. Ayrıca, kadınlar ile erkeklerin fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve çocukluk çağı travması (genel toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Şimşek (2017: 40) yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkekler ile kadınların duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal puanlarının farklılaşmadığını, erkeklerin fiziksel ihmal puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu ve erkeklerin ÇÇTÖ toplam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Mamur (2020: 53) yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları ile nesne ilişkileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucuna göre erkekler ile kadınların duygusal istismar ve cinsel istismar puanlarının farklılaşmadığını, erkeklerin fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu ve erkeklerin ÇÇTÖ toplam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Zeren (2012: 539) çocukluk çağı istismarlarının üniversite öğrencilerindeki yaygınlığını araştırdığı çalışmasında erkeklerin duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Eroğlu (2013: 1421) ergenlerin çocukluk çağı travmaları ile öfkeliyken tercih ettikleri ifade biçimleri, benlik saygıları ve yaşam doyum

düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucu erkeklerin duygusal istismar ve cinsel istismar puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu ve kadınlar ile erkeklerin fiziksel istismar puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgularına ulaşmıştır. Türkgil (2021: 42) çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kadınların duygusal istismar, fiziksel istismar ve ÇÇTÖ toplam puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğunu, kadınlar ile erkeklerin fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanları arasında bir fark olmadığını ve kadınların cinsel istismar puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Lochner (2010: 378) sosyal kaygı bozukluğu ve panik bozukluğu olan yetişkinlerin çocukluk çağı travma düzeylerini incelemek üzere gerçekleştirdiği çalışmasında kadınların duygusal istismar puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu, kadınlar ile erkeklerin fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve kadınların cinsel istismar ve ÇÇTÖ toplam puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Çelik (2020: 33) yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin fiziksel istismar, fiziksel ihmal puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Akyıl (2019: 46) yetişkinlerin çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu ve erkeklerin ÇÇTÖ toplam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Demir (2020: 54) ise üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, depresyon düzeyleri ve alkol kullanım düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerçekleştirdiği çalışma sonucunda kadınlar ile erkeklerin duygusal ihmal puanları arasında bir fark olmadığını vurgulamaktadır. Literatür kısmında belirtildiği üzere çocukluk çağı travmalarının oluşumunda ebeveynlerin çocuk sahibi olma konusundaki hazırbulunuşluk düzeyleri, kendilerinin çocukluk çağı travmasına maruz kalma ve alkol-madde kullanma durumları ile çocukların savunmasız bireyler olmaları etkilidir. Literatürdeki araştırmalardan farklı farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebinin çocukluk çağı travma maruziyetinin

çocukların cinsiyetine göre değil travmaya maruz bırakan bireylerin kişisel özelliklerine göre değişmesi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kadınlar ile erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Güler (2019: 56) ve Çelik (2020: 34) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalar sonucunda erkeklerin duydu düzenleme güçlüğü puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Gündüz (2016: 37), Saruhan (2018: 72), Akhun (2012: 120), Artan (2019: 31), Topal (2019: 42), Yumuşak (2019: 30) ve Çelik (2021: 87) ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalar sonucunda, bu araştırmanın bulgularıyla paralel şekilde, kadınlar ile erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında bir fark olmadığını vurgulamaktadır. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko (2017: 386-387) duygu düzenlemenin duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün ise bahsedilen bu becerilerin eksik olması halinde meydana gelen sorun ve psikolojik rahatsızlıklardan oluştuğunu eklemiştir. Duygu düzenleme becerisinin de ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başladığı ve bu gelişim süreci içerisinde ebeveyn ya da bakım verenin oldukça yoğun bir rolü olduğu bilinmektedir (Gross, 2001: 214-219). Ebeveyn ya da bakım verenlerin özellikle olumsuz yaşam olayları karşısında oldukça fazla duygu yoğunluğu yaşayan çocuklara destek olmaları ve o duygu yoğunluğu ile başa çıkma sürecinde çocuğa yol gösterici olmaları gerektiği düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı çıkarımı yapılabilir.

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan bağlanma stillerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kadınlar ile erkeklerin güvenli bağlanma ile kaygılı-kararsız bağlanma puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ve erkeklerin kaçınan bağlanma puanları kadınların puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Bayraktar (2020: 67) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve koşullu öz-

değer arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda kadınların güvenli bağlanma puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğunu, kadınlar ile erkeklerin kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını ve erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Karaşar (2014: 34) öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ile sosyal kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda erkeklerin güvenli bağlanma puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Kalender (2017: 38) üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerine dair ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kadınlar ile erkeklerin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Brennan, Shaver ve Tobey (1991: 457-462) bağlanma stilleri ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkileri incelediği çalışması sonucunda kadınlar ile erkeklerin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Brennan ve Shaver (1998: 862) bağlanma stillerinin çocuk ile anne-baba arasındaki ilişkilerle şekillendiğini belirtmektedir. Buradan hareketle, bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasının sebebinin yetiştirilme tarzları ve ebeveynlerle cinsiyete göre gelişen farklı ilişki tarzları olduğu düşünülmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere, kız çocukları daha tedbirli olacak biçimde yetiştirilirken erkek çocuklar daha çok bağımsızlık teması çerçevesinde yetiştirilmektedir.

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme gücü, çocukluk çağı travmaları, empati, bağlanma stilleri, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarının psikolojik yardım alanlar ile almayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre psikolojik yardım alan kişilerin duygu düzenleme gücü çocukluk çağı travmaları (genel toplam), duygusal istismar ve cinsel istismar puanları psikolojik yardım almayan kişilerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Psikolojik yardım alan kişilerin empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanları psikolojik yardım almayan kişilerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Literatürde bu konuyu inceleyen araştırmaların sayısı sınırlıdır. Aydın (2018: 43) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilere bakarken psikolojik yardım alan ve almayan bireylerin değişkenlerle olan ilişkisini de incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda bulgularımızdan biri desteklenmiştir. Alagöz (2019: 51) ise 14-18 yaş aralığında bulunan ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda ise psikolojik yardım alanlar ile almayanların sosyal kaygı puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım alanların duygu düzenleme güçlüğü çocukluk ağı travmaları (genel toplam), duygusal istismar ve cinsel istismar puanlarının yardım almayanlardan yüksek olmasının seansların bireylere kazandırdığı farkındalık ile açıklanabileceği düşünölmektedir. Seanslarda farkındalık kazanan bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını fark etmiş ve bu sebeple ölçek maddelerini de psikolojik yardım almayanlara göre daha dikkatli cevaplandırmış olabilirler. Cinsel istismara maruz kalmış kişilerin bunu dile getirme konusunda zorluk yaşadıkları bilinmektedir. Bu kişiler seansa gelip psikolog ile güven ilişkisi oluşturduktan sonra istismara uğradıklarını ifade edebiliyor ve bunun hakkında konuşabilir duruma geliyor olabilirler. Aynı şekilde duygusal istismar mağduru bireyler genellikle bu istismar türüne maruz kaldıklarının farkında olmazlar. Empati ve bağlanma stillerinin çocukluk çağında geliştiği daha önce ifade edilmişti. Bu sebepten yardım alanlar ile almayanlar arasında anlamlı bir farkın çıkmaması beklenen bir sonuçtu. Ancak psikolojik yardım alan kişilerin farkındalık düzeylerindeki değişime bağlı olarak genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanlarının iki grup arasında farklılaşması beklenmekteydi. Araştırmanın üniversite örneklemiyle gerçekleştirilmiş olmasının istatistiksel açıdan herhangi bir farka rastlanılmamasının sebebi olabileceği düşünölmektedir. Üniversite eğitimine devam eden bireylerin kaygı düzeylerini yönetmeyi öğrenmiş olabilecekleri ve ihmal ve istismar sorularına yönelik cevaplarında samimi davranmamış olabilecekleri söylenebilir.

5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk ağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, duygusal

ihmal, fiziksel ihmal, empati ve bağlanma stillerinin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan analizlere göre üç değişkenin de (genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma) duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal ile arasında pozitif yönlü; güvenli bağlanma ile arasında negatif yönlü ilişki varken kaçınan bağlanma, fiziksel istismar ve cinsel istismar ile aralarında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca empati ile genel sosyal kaygı ve sosyal kaygı puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmazken sosyal kaçınma ile arasında düşük de olsa negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Öpöz (2017: 66) 14-17 yaş aralığındaki ergenlerle yaptığı çalışmada sosyal kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Elevli (2019: 168) de benzer şekilde ergenlerle yaptığı çalışmada sosyal kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Werner vd. (2011- 351-352) de bu çalışmanın bulgularıyla benzer şekilde sosyal kaygı bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Gross (1998b: 225; 2002: 282) duygu düzenleme süreç modelinde duygu düzenlemenin beş aşaması olduğunu belirtmektedir (aşamaların detaylı bilgisi literatür bölümünde verilmiştir, bkz. s:9). Duygu düzenleme sürecindeki durum seçimi, durum değişimi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenleme aşamalarını sağlıklı biçimde geçiremeyen bireylerin sosyal kaygı geliştirme riskinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulguları literatürdeki bu bulgular ile desteklenmektedir.

Tok (2019: 77) ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada sosyal kaygı düzeyleriyle üç bağlanma stiline de arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Zörer (2015: 60) 557 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma sonucunda saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin sosyal kaygı puanlarının güvenli bağlanan bireylerden daha yüksek olduğu bilgisine ulaşmıştır. Erozkan (2009: 839) üniversite öğrencileriyle yaptığı ve sosyal kaygı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında negatif; saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile sosyal kaygı arasında ise pozitif yönlü ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eng vd. (2001: 375) yaptıkları araştırma sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma ile genel sosyal kaygı

arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Öztürk ve Mutlu (2010: 1775) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki elde edemezken saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişkiler elde etmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramına göre çocuğa bakım veren kişi/kişiler ile çocuk arasında gelişen bağlanmanın gelişim basamakları açısından oldukça önemlidir (Crockengerg vd., 1993, akt. Keskin ve Çam, 2007: 146). Bebek yaşamının ilk yılında çevresinden aldığı bilgiler sayesinde diğerleriyle ve çevresiyle iletişim ve etkileşim içine girmektedir (Ainsworth, 1985: 805-810). Çocuklarla ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler arasında gelişen bağlanma onların hem kendileriyle hem de dünyayla ilgili görüşleri üzerinde etkili olmaktadır (Bowlby, 2013: 26-65). Ayrıca, De Rosnay (2009: 1165-1175) sosyal kaygının kalıtım ve çevre etkisiyle öğrenilebileceğini belirtmektedir. Tüm bu bilgilerden hareketle bu çalışmada sosyal kaygı bozukluğu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ne olduğu araştırılmıştır. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler çağrılmaları durumunda, ebeveyn ya da bakım verenin bu çağrıya cevap olacak davranışları sergileyeceğinden emin değillerdir (Tyrrell ve Dozier, 1999: 57-60). Ebeveyn ya da bakım veren kişinin/kişilerin bebeğin ihtiyaç ve davranışları karşısında tutarsız biçimde hareketler sergilemesi veya bebeğin bu kişi ya da kişilere hiçbir türlü ulaşamıyor olması durumları kaygılı-kararsız bağlanmaya neden olmaktadır. Bu davranışlara maruz kalan bebekler kaygılı ve kızgın bir ruh haline bürünürler, ebeveyn ya da bakım veren kimselerden ayrı kalmak istemezler. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler, diğerlerine göre, yabancılara karşı daha tedbirli olma eğilimindedirler (Ainsworth, 1985: 771-791). Bu bilgiler ışığında, araştırmadan elde edilen kaygılı-kararsız bağlanma ile genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma arasında pozitif ilişki olduğu bulgusunun literatür tarafından da desteklendiği düşünülmektedir. Bowlby (1988: 8-9) güvenli bağlanmanın çocuğun ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler tarafından tutarlı ve sürekli biçimde bakılması ve ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu geliştiğini belirtmektedir. Ainsworth (1985: 771-774) güvenli bağlanan çocukların annelerinin nasıl davranışlarda buldukları sorusuna cevap aramıştır. Buna göre, güvenli bağlanan çocukların anneleri çocukların ihtiyacını hızlı bir şekilde fark etmekle ve yine ertelemeyen hızlı bir şekilde bu ihtiyacı gidermeye yönelik davranışlar sergilemektedirler. Bu şekilde yetişen ve güvenli bağlanan bebekler annenin olmadığı ortamlarda da rahatça hareket etmeyi öğrenmektedirler ve bu bebeklerin annelerinden ayrılmaları güvenli bağlanmayan

bebeklerden daha kolay olmaktadır (A.g.e.). Ayrıca bu bireyler diğerlerine göre daha yapıcı başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadırlar (Mikulincer, 1998: 521-523). Psikodinamik model de SKB'yi açıklarken bağlanma kavramı üzerinde durmaktadır. Bu modele göre çocuk ile ebeveyn ya da bakım veren arasındaki bağlanma nesne ilişkileri biçiminde şekillenmektedir ve ilk çocukluk döneminde kurulan tutarlı, sürekli ve kaliteli ilişkiler bu nesne ilişkilerinin temelleri niteliğindedir. Çocuklar tutarlı, sürekli ve gerekli ihtiyaçları karşılayan nesnelere karşı güven duyarlar ve kendilerini emniyette hissederler. Ancak herhangi bir sebepten meydana gelen nesne ilişkilerindeki bozulmalar çocukların SK geliştirmesi için risk oluşturmaktadır (Dilbaz, 1997: 20). Bu bilgiler ile araştırmamızdan elde edilen güvenli bağlanma ile genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu birbiriyle tutarlıdır. Kaçınan bağlanan bebekler ebeveyn ya da bakım verenin kendisinin ihtiyaçlarını gidereceğine yönelik güven duymazlar. Ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler sürekli bir biçimde çocuğu reddetme, çocuğun yaşına uygun tepkiler vermeme davranışlarında bulunurlar ve empati becerisinden yoksundurlar. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuklar etrafına güvenmekte sorun yaşarlar ve çevresindeki bireyleri kontrol altında tutmak isterler. Ayrıca reddedilmek korkusu da duymaktadırlar. Bu kişilerin öz saygı düzeyleri de diğerlerine göre daha düşüktür (Tyrrell ve Dozier, 1999: 50-60; Ainsworth, 1985: 771-785; Karen, 1990: 1-5). Literatürde bulunan bu bilgilere dayanarak kaçınan bağlanan bireylerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınmayla pozitif korelasyon sergileyeceği düşünülmekteydi. Ancak araştırma sonucuna göre kaçınan bağlanma üç değişken ile de herhangi bir korelasyon göstermemiştir.

Kuo vd. (2011: 471) ve Bruce vd. (2011: 131) sosyal kaygı bozukluğu ile çocukluk çağı travmalarının alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarının sonucunda duygusal istismar ve duygusal ihmal ile sosyal kaygı bozukluğu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yüksel (2012: 35) çocukluk çağı travmalarının ve çocuklukta ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı bozukluğu ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda çocukluk çağı travma türlerinin hiçbiri ile anlamlı bir ilişki elde etmemiştir. Simon vd. (2009: 1028-1029) çocukluk çağı travma maruziyeti bulunan bireylerin sosyal kaygı bozukluğu belirtileri ile çocukluk çağı travma maruziyeti bulunmayanların sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir çalışma

gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda yalnızca duygusal ihmal ve duygusal istismarın sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin şiddetiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca maruz kalınan duygusal istismarın (Calvete, 2014: 740-746), yaşanan olumsuz olayların, kişiyi olumsuz etkileyen deneyimlerin ve çocukluk yıllarında maruz kalınan davranışsal engellemelerin de ilerleyen yıllarda SKB gelişme riskini artırdığı belirtilmektedir (Rapee ve Spence, 2004: 750-767). Bu araştırmanın bulguları ile Kuo vd. (2011), Bruce vd. (2011), Simon vd. (2009), Calvete (2013) ve Rapee ve Spence (2004)'nin yaptığı araştırma bulguları birbiri ile tutarlı sonuçlar vermiştir. Yüksek (2012) ile bu araştırma bulgularının tutarlı sonuç vermemesinin nedeni örneklem gruplarındaki farklılıklar olabilir. Aust vd. (2013: 229-230) duygusal ihmali, ebeveyn ya da bakım verenin çocuğun yakınlık kurma ve şefkat görme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaması olarak tanımlamaktadır. Glaser'a (2002: 702) göre duygusal ihmale maruz kalmış olan çocuklar kendini değersiz hissedebilirler, başkalarının hayatında istenmeyen kişi olduklarını düşünebilirler. Ayrıca bu çocukların anne-babalarının veya bakım veren kişinin duygusal gelişmelerinin tamamlayamamış, duygusal olarak umursamaz bir tavır takınmış ve duygularını göstermeyi öğrenememiş olabilecekleri belirtilmektedir (A.g.e.: 698-700). Araştırmadan elde edilen duygusal ihmal ile sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki literatürdeki bu bilgiler tarafından desteklenmektedir. Fiziksel ihmale maruz kalan çocuklarda fiziksel istismara maruz kalanlara oranla bilişsel ve akademik bozukluklar daha yoğun biçimde görülmekte, bu çocuklar daha içe kapanık olarak yaşantılarını sürdürmekte ve arkadaş ilişkisi kurmada daha çekingen davranmaktadırlar (Bifulco vd., 2002: 254). Buna bağlı olarak fiziksel ihmale maruz kalan bireylerin sosyal kaygı bozukluğu belirtileri göstermesinin olası olduğu düşünülmektedir. Acehan vd. (2013: 596) duygusal istismarı; çocuğa ihtiyacı olandan daha az ilgi/sevgi gösterme, onu küçük düşürme ve yalnız kalmasını sağlama gibi çocukta ve ergende psikolojik zarara neden olabilecek her türlü davranış olarak tanımlamışlardır. Bunun dışında, çocuktan sürekli bir biçimde yapabileceğinden fazla beklentiye girme, onu kendine bağımlı hale getirme, üzerinde aşırı düzeyde otorite kurma, üzerine yaşı dolayısıyla yapabileceği şeylerin dışında sorumluluklar yükleme, kardeşleri ile arasında ayırım yapma ve istenmeyen davranışına karşı aşırı cezalandırmada da duygusal istismar başlığı altında değerlendirilmektedir (A.g.e.). Özgentürk (2014: 269) duygusal istismarın, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan fizyolojik ihtiyaçların, güvenlik ihtiyacının, sevgi/ait olma ihtiyacının ve kendine

güvenme ihtiyacının karşılanmaması olduğunu ifade etmiştir. Duygusal istismar kapsamında değerlendirilen bu davranış biçimlerine maruz kalan bireylerin ileriki yaşantılarında SKB belirtileri geliştirme riskinin fazla olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki bu bilgiler bu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

5.3. Değişkenlerin Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınma Seviye Gruplarına Göre Karşılaştırılması ile ilgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003: 1059-1069) yaptıkları çalışmaya göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden 50 puanın üzerinde alan kişilerin genel sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta, sosyal kaygı alt ölçeğinden 25 puanın üzerinde alan kişilerin sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta ve sosyal kaçınma alt ölçeğinden 25 puanın üzerinde alan kişilerin sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın araştırma sorularından birisi Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine göre genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişiler ile düşük olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, empati, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşacağı yönündedir. Bu araştırma sorusunun test edilmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına göre genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanları düşük olan kişilerin puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Mauss, Wilhelm ve Gross (2004: 631) yaptıkları çalışmada doğaçlama konuşma yaptırarak katılımcıların kaygı seviyelerini (yüksek/düşük) incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygı, korku ve endişe duygularının abartılı biçimde yaşanması, bu duyguların fark edilmemesi ve ifade edilmemesinin duygu düzenleme süreçlerindeki sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde kaygı duyan kişilerin düşük düzeyde kaygı duyan kişilere kıyasla endişe duygusunu ve biyolojik uyarılmayı daha şiddetli yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko (2017: 386-387) duygu düzenlemenin duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme güçlüğüne de bahsedilen bu becerilerin eksik olması halinde meydana gelen sorun ve psikolojik rahatsızlıklardan oluştuğunu ifade etmişlerdir (A.g.e.). Sosyal kaygı bozukluğunun da

duygu düzenleme becerilerinin eksikliği halinde ortaya çıkabilecek psikolojik bozukluklardan olduğu düşünülmektedir ve araştırma bulgusunun literatür tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Yapılan analizlerin sonuçlarına göre genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin kaygılı-kararsız bağlanma puanları düşük olan kişilerin puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksekken, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma puanları düşük olan kişilerin puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür. Daha önce de bahsedildiği üzere ebeveyn ya da bakım veren kişinin/kişilerin bebeğin ihtiyaç ve davranışları karşısında tutarsız biçimde hareketler sergilemesi veya bebeğin bu kişi ya da kişilere hiçbir türlü ulaşamıyor olması durumları kaygılı-kararsız bağlanmaya neden olmaktadır. Bu davranışlara maruz kalan bebekler kaygılı ve kızgın bir ruh haline bürünürler, ebeveyn ya da bakım veren kimselerden ayrı kalmak istemezler. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler, diğerlerine göre, yabancılara karşı daha tedbirli olma eğilimindedirler (Ainsworth, 1985: 771-791). Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının düşük olan bireylere göre daha fazla olmasının sebebinin ebeveynlerin davranış ve çocukla ilişki kurma biçimleri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yine daha önce bahsedildiği üzere Psikodinamik model SKB gelişiminde bağlanmanın önemli bir yeri olduğunu ve bu bağlanmanın da nesne ilişkileri ile kurulduğunu belirtmektedir. Nesne ilişkilerinin tutarsız ve sürekli olmadığı durumlarda bozulmalar meydana gelmekte ve bu bozulmalar da SKB gelişim riskini artırıcı etkide bulunmaktadır. Bowlby (1988: 8-9) güvenli bağlanmanın çocuğun ebeveyn ya da bakım veren kişi/kişiler tarafından tutarlı ve sürekli biçimde bakılması ve ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu geliştiğini belirtmektedir. Ainsworth (1985: 771-774) bu şekilde yetişen ve güvenli bağlanan bebeklerin annenin olmadığı ortamlarda da rahatça hareket etmeyi öğrendiklerini ve anneden ayrılma davranışlarının güvenli bağlanmayan bebeklerden daha kolay olduğunu belirtmektedir. Bu bilgilerden hareketle güvenli bağlanan bebeklerin SKB geliştirme riskinin diğerlerinden daha az olduğu düşünülmektedir. Literatürde bulunan bu bilgiler elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Yapılan analizlerin sonuçlarına göre genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin çocukluk çağı travma (toplam puan), duygusal

istismar ve duygusal ihmal puanları düşük olan kişilerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Simon vd. (2009: 1028-1029) çocukluk çağı travma maruziyeti bulunan bireylerin sosyal kaygı bozukluğu belirtileri ile çocukluk çağı travma maruziyeti bulunmayanların sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda yalnızca duygusal ihmal ve duygusal istismarın sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin şiddetiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca maruz kalınan duygusal istismarın (Calvete, 2014: 740-746) ve yaşanan olumsuz olayların ve çocukluk yıllarında maruz kalınan davranışsal engellemelerin de ilerleyen yıllarda SKB gelişme riskini artırdığı belirtilmektedir (Rapee ve Spence, 2004: 750-767). Glaser'a (2002: 702) göre duygusal ihmale maruz kalmış olan çocuklar kendini değersiz hissedebilirler, başkalarının hayatında istenmeyen kişi olduklarını düşünebilirler. Acehan vd. (2013: 596) duygusal istismarı; çocuğa ihtiyacı olandan daha az ilgi/sevgi gösterme, onu küçük düşürme ve yalnız kalmasını sağlama, çocuktan sürekli bir biçimde yapabileceğinden fazla beklentiye girme, onu kendine bağımlı hale getirme, üzerinde aşırı düzeyde otorite kurma, üzerine yaşı dolayısıyla yapabileceği şeylerin dışında sorumluluklar yükleme, kardeşleri ile arasında ayırım yapma ve istenmeyen davranışına karşı aşırı cezalandırmada gibi çocukta ve ergende psikolojik zarara neden olabilecek her türlü davranış olarak tanımlamışlardır. Bu davranış biçimlerine maruz kalan çocukların ileriki yaşlarında SKB geliştirme riskinin yüksek olabileceği ve bulgunun literatür tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin fiziksel istismar ve cinsel istismar puanlarının düşük bireylerin puanlarından yüksek olacağı düşünülmekteydi. Ancak genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler arasında fiziksel ve cinsel istismar açısından herhangi bir farka rastlanmamıştır. Bunun sebebinin fiziksel ve cinsel istismarı yaşamak bireylerde kaygı ve kaçınma davranışına sebep olacağı gibi bunlar hakkında soru soran bir ölçek doldurmak ve o anları hatırlamak da kaygı ve kaçınma davranışı oluşturabilmektedir. Ölçeği dolduran bireylerin fiziksel ve cinsel istismar yaşantılarına ilişkin bir kaçınma davranışı göstererek ölçek maddelerine samimi yanıtlar vermemiş oldukları düşünülmektedir.

5.4. Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Empati ve Çocukluk Çağı Travmalarının Birlikte Genel sosyal kaygı, Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaçınmayı Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü, empati ve çocukluk çağı travmaları alt ölçek puanlarının birlikte genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarını ne derecede ve hangi yönde yordadığını bulmaya yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. .20'nin altında korelasyon gösteren değişkenlerin analize dahil edilmemesi sonucunda üç değişkenin de (genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma) hiyerarşik regresyon analizine bağımsız değişken olarak duygu düzenleme güçlüğü, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan) ve duygusal istismar dahil edilebilmiştir. Genel sosyal kaygı ve sosyal kaygıya ait hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada bağlanma stilleri, ikinci aşamada duygu düzenleme güçlüğü ve üçüncü aşamada ise çocukluk çağı travmalarının (toplam puan ve tüm alt boyutları) dahil edildiği bir model tercih edilmiştir.

Araştırma sonucunda, kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir. Modele güvenli bağlanma eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Modele son olarak duygu düzenleme güçlüğü eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının birlikte genel sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve genel sosyal kaygıya ait varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir. Buna göre, kaygılı kararsız bağlanan üniversite öğrencilerinin genel sosyal kaygı puanları güvenli bağlanan ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrencilerin puanlarından yüksektir. Kaygılı-kararsız bağlanan öğrencilerin %10'u, güvenli bağlanan öğrencilerin %3'ü, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrencilerin ise %2'si genel sosyal kaygı yaşamaktadır. Eng vd. (2001: 375) yetişkin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında bağlanma stillerinin genel sosyal kaygı puanlarını %15 düzeyinde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Karasu (2020: 49)

ebeveyn kabul-reddi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sosyal kaygıya yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda bireyin babadan algıladığı red düzeyi, reddedilme duyarlılığı, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerine karşı olan bakış açısı, sosyal model alma stratejilerini kullanım seviyesi arttıkça ve olumlu duyguları bastırma stratejisini kullanım düzeyi azaldıkça sosyal kaygı düzeyi artmaktadır.

Araştırma sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaygıya ait varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir. Modele güvenli bağlanma eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının birlikte sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaygıya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Modele son olarak duygu düzenleme gücünü eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme gücünü puanlarının birlikte sosyal kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaygıya ait varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. Buna göre, kaygılı kararsız bağlanan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları güvenli bağlanan ve duygu düzenleme gücünü yaşayan öğrencilerin puanlarından yüksektir. Kaygılı-kararsız bağlanan öğrencilerin %11'i, güvenli bağlanan öğrencilerin %2'si, duygu düzenleme gücünü yaşayan öğrencilerin ise %3'ü sosyal kaygı yaşamaktadır. Erözkan (2009: 839) da üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürüttüğü çalışma sonucunda bağlanma stillerinin sosyal kaygı puanlarını %13 düzeyinde yordadığı bulgusunu elde etmiştir.

Araştırma sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaçınmaya ait varyansın %8'ini açıkladığı görülmektedir. Modele güvenli bağlanma eklendiğinde kaygılı-kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının birlikte sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaçınmaya ait varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir. Modele son olarak duygu düzenleme gücünü eklendiğinde ise kaygılı-kararsız bağlanma, güvenli bağlanma ve duygu düzenleme gücünü puanlarının birlikte sosyal kaçınma puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve sosyal kaçınmaya ait varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Buna göre, kaygılı kararsız bağlanan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanları güvenli bağlanan ve duygu düzenleme gücünü yaşayan öğrencilerin puanlarından yüksektir.

Kaygılı-kararsız bağlanan öğrencilerin %8'i, güvenli bağlanan öğrencilerin %3'ü, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrencilerin ise %2'si sosyal kaçınma davranışında bulunmaktadır.

Daha önce bahsedildiği üzere kaygılı-kararsız bağlanan bebekler çağrıda bulunmaları durumunda ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşılayacağından emin değillerdir (Tyrrell ve Dozier, 1999: 57-60). Ebeveyn ya da bakım verenin tutarsız davranışları bebekte kaygılı-kararsız bağlanmaya sebep olmaktadır. Sürekli biçimde bu tutarsız davranışlara maruz kalan bebekler kaygılı ve kızgın hissederler ve bakım verenden ayrılmak istemezler. Ayrıca kaygılı-kararsız bebekler yabancılara karşı daha tedbirli davranırlar (Ainsworth, 1985: 771-791). Maruz kalınan bu davranışlar sonucunda kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanlarını yordaması beklenen ve bu bilgiler ışığında literatürle uyum gösteren bir bulgudur. Bununla birlikte, güvenli bağlanan bireylerin çok sınırlı bir kısmının genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta yer alacağı, büyük bir bölümünün genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi düşük grupta bulunacağı da beklenen ve literatürle uyumlu bir bulgudur. Ayrıca bu bulgu araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarıyla da tutarlık göstermektedir. Son olarak, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin oldukça az bir kısmının genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeyi yüksek olan grupta yer alıyor olması beklenen bir bulgu değildi. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko (2017: 386-387) duygu düzenlemenin duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu becerilerde sorun olması durumunda duygu düzenleme güçlüğü yaşanabileceğini vurgulamışlardır. Bu bilgidен hareket ederek duygularını fark ve ifade edemeyen, durum ve olaylara uygun tepkiler veremeyen ve dürtü ve davranışlarını kontrol edemeyen bireylerin sosyal kaygı bozukluğu belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olabileceği düşünülmekteydi. Ancak araştırma sonucunda bu görüşü destekler nitelikte bir bulguya ulaşamamıştır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

1. Kadınların empati, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı , sosyal kaçınma ve duygusal istismar puanları erkeklerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek; kaçınan bağlanma ve fiziksel istismar puanları erkeklerin puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür. Kadınlar ile erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
2. Psikolojik yardım alan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar ve cinsel istismar puanları psikolojik yardım almayanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Psikolojik yardım alan ile almayan kişilerin empati, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, genel sosyal kaygı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, fiziksel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
3. Genel sosyal kaygı, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları ile duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanları arasında pozitif yönlü; güvenli bağlanma puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki vardır. Empati, kaçınan bağlanma, fiziksel istismar ve cinsel istismar puanları ile üç değişken arasında da istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.
4. Genel sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta yer alan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar ve duygusal ihmal puanları genel sosyal kaygı düzeyi düşük grupta yer alan bireylere göre daha yüksek; güvenli bağlanma puanları ise daha düşüktür. Genel sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta yer alan bireyler ile düşük grupta yer alan bireyler arasında empati, kaçınan bağlanma, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır.

5. Sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta yer alan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal puanları sosyal kaygı düzeyi düşük grupta yer alan bireylere göre daha yüksek; güvenli bağlanma puanları ise daha düşüktür. Sosyal kaygı düzeyi yüksek grupta yer alan bireyler ile düşük grupta yer alan bireyler arasında empati, kaçınan bağlanma, fiziksel istismar ve cinsel istismar açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır.
6. Sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta yer alan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı-kararsız bağlanma, çocukluk çağı travmaları (toplam puan), duygusal istismar ve duygusal ihmal puanları sosyal kaçınma düzeyi düşük grupta yer alan bireylere göre daha yüksek; güvenli bağlanma ve empati puanları ise daha düşüktür. Sosyal kaçınma düzeyi yüksek grupta yer alan bireyler ile sosyal kaçınma düzeyi düşük grupta yer alan bireyler arasında kaçınan bağlanma, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır.
7. Kaygılı-kararsız bağlanma puanları genel sosyal kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak %10, sosyal kaygıyı %11 ve sosyal kaçınmayı %8 düzeyinde yordamaktadır. Modele güvenli bağlanma eklendiğinde güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma puanları genel sosyal kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak %13, sosyal kaygıyı %13 ve sosyal kaçınmayı %11 düzeyinde yordamaktadır. Modele son olarak duygu düzenleme güçlüğü eklendiğinde ise üç değişken birlikte genel sosyal kaygıyı %8, sosyal kaygıyı %11 ve sosyal kaçınmayı %13 düzeyinde yordamaktadır.

KAYNAKÇA

- Acehan, S., vd. (2013). Çocuk istismarı ve ihmalinin değerlendirilmesi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4):591-614.
- Adams, G. C., Balbuena, L., Meng, X. ve Asmundson, G. J. G. (2016). When social anxiety and depression go together: A population study of comorbidity and associated consequences. *Journal of Affective Disorders*, 206(1), 48–54.
- Afifi, T. O., Brownridge, D.A., Cox, B.J. ve Sareen, J. (2006). Physical punishment, childhood abuse and psychiatric disorders. *Child Abuse&Neglect*, 30(10), 1093–1103.
- Afifi, T. O., Brownridge, D. A., Cox, B. J. ve Sareen, J. (2006). Physical punishment, childhood abuse and psychiatric disorders. *Child Abuse & Neglect*, 30(10), 1093–1103.
- Ahmad, R. J., Faque, T. ve Seidi, A. M. (2017). Prevalence of social anxiety in students of college of education – university of garmian. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(1), 79-83.
- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61(9), 792-811.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant- Mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin Of The New York Academy Of Medicine*, 61(9), 771-791.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.
- Akhun, M. (2012). “Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi”. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aktan-Aner, E. (2021). “Sınırda kişilik bozukluğuna eşlik eden kişilik bozukluğu gruplarına göre bağlanma, empati ve benlik saygısının karşılaştırılması”. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Doğuş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 95-119.
- Akyıl, A. (2019). “Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Alagöz, P.A. (2019). “14-18 yaş arasındaki ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5. bs. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Artan, B. (2019). “Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güclüğü ile kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asher, M., Asnaani, A. ve Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56(1), 1–12.
- Ashkanasy, N. M., ve Dasborough, M. T. (2003). Emotional awareness and emotional intelligence in leadership teaching. *Journal of Education for Business*, 79(1), 18–22.
- Aust, S., Hartwig, E. A., Heuser, I., ve Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglectin alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225-232.
- Auyeung, K. W. ve Alden, L. E. (2015). Social anxiety and empathy for social pain. *Cognitive Therapy and Research*, 40(1), 38–45.

- Aydın, M. (2018). “*Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme gücü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bandelow, B., Charimo Torrente, A., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G. ve Rüter, E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 254(6), 397–405.
- Barkale, s. (2021). “*Ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Barnes, J. (2017). *Temel biyolojik psikoloji* (A. Altındağ ve S. Erdoğan Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2014).
- Bayraktar, M. (2020). “*Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Bayraktutan, M. (2014). “*Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*”. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Beadle, J. N., Keady, B., Brown, V., Tranel, D. ve Paradiso, S. (2012). Trait empathy as a predictor of individual differences in perceived loneliness. *Psychological Reports*, 110(1), 3–15.
- Bendall, S., Alvarez-Jimenez, M., Hulbert, C. A., McGorry, P. D. ve Jackson, H. J. (2012). Childhood trauma increases the risk of post-traumatic stress disorder in response to first-episode psychosis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(1), 35–39.

- Berenbaum, H. (2010). *An initiation–termination two-phase model of worrying. Clinical Psychology Review, 30(8), 962–975.*
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E. ve Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *Am J Psychiatry, 151, 1132-1136.*
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect, 27(2), 169–190.*
- Biere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma Terapisinin İlkeleri.* (B.D. Genç, Çev.) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Bifulco, A., Moran, P.M., Baines, R., Bunn, A. ve Stanford, K. (2002). Exploring psychological abuse in childhood: II. Association with other abuse and adult clinical depression. *Bull Menninger Clin, 66(1). 241-258.*
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., ... Gratz, K. L. (2015). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the ders-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38(2), 284–296.*
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry, 145(1), 1-10.*
- Bowlby, J. (2013). Bağlanma. “Bağlanma ve Görev”. (Soylu, V. Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality, 66(5), 835–878.*
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships, 8(4), 451–466.*
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28(5), 759–775.*

- Brewer, G., ve Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48(1), 255–260.
- Briere, J. ve Elliott, D. M. (2003). Prevalence and psychological sequelae of self-reported childhood physical and sexual abuse in a general population sample of men and women. *Child Abuse & Neglect*, 27(10), 1205–1222.
- Bruce, L. C., Heimberg, R. G., Blanco, C., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2011). *Childhood maltreatment and social anxiety disorder: implications for symptom severity and response to pharmacotherapy. Depression and Anxiety*, 29(2), 132–139.
- Burns, E. E., Jackson, J. L., ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801–819.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60(2), 69–83.
- Cacioppo, J. T., Glass, C. R., ve Merluzzi, T. V. (1979). Self-statements and self-evaluations: A cognitive-response analysis of heterosocial anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 3(3), 249–262.
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 735–746.
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, L. B. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: the mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278–288.
- Campos, J. J., Frankel, C. B. ve Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377–394.
- Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N., ve Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion? *Behaviour Research and Therapy*, 43(1), 131–141.
- Chavira, D. A., Stein, M. B., Bailey, K. ve Stein, M. T. (2004). Comorbidity of generalized social anxiety disorder and depression in a pediatric primary care sample. *Journal of Affective Disorders*, 80(2-3), 163–171.

- Chen, L. P., Murad, M. H., Paras, M. L., Colbenson, K. M., Sattler, A. L., Goranson, E. N., ... Zirakzadeh, A. (2010). Sexual abuse and lifetime diagnosis of psychiatric disorders: systematic review and meta-analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, 85(7), 618–629.
- Clark, J. V. ve Arkowitz, H. (1975). Social Anxiety and Self-Evaluation of Interpersonal Performance. *Psychological Reports*, 36(1), 211–221.
- Cohen, S. L. (1997). Working with resistance to experiencing and expressing emotions in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 47(4), 443–458.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (2008). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–102.
- Colman, A. (2001). *A Dictionary Of Psychology*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L. ve Tomich, P. L. (2000). Emotion regulation as a mediator of associations between mother–child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 111–124.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3). 23-48.
- Çakın Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48(1), 4-10.
- Çakır, B. (2018). “Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çelik, E. (2021). “Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki

- ilişkiler*". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Çelik, S.N. (2020). "Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1992). The effect of dispositional empathy on romantic relationship behaviors: heterosocial anxiety as a moderating influence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 76–83.
- De Rosnay, M., Cooper, P. J., Tsigaras, N. ve Murray, L. (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: An experimental study using a social referencing paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1165–1175.
- Dedeler, M., Öpöz, T. ve Öztürk, C. (2016). Çocukluk çağı cinsel istismarına yönelik tedavi ve önleme yaklaşımları: bir gözden geçirme. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 28-43.
- Demir, C. (2020). "Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, depresyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demir, T., Karacetin, G., Eralp Demir, D. ve Uysal, O. (2013). Prevalence and some psychosocial characteristics of social anxiety disorder in an urban population of Turkish children and adolescents. *European Psychiatry*, 28(1), 64-69.
- Demirel, C. (2018). "Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Dereboy, Ç. Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme gücü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 147-53.

- Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3): 147-53.
- Diaz, A., Simantov, E.ve Rickert, V. I. (2002). Effect of Abuse on Health. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(8), 811-817.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dilsiz, H. ve Mağden, D. (2015). Öğretmenlerin çocuk istismar ve ihmali konusunda bilgi ve risk tanıma düzeylerinin tespit edilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 678-694.
- Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99-128.
- Edelmann, R. J. (1985). Dealing with embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared. *British Journal of Clinical Psychology*, 24(4), 281-288.
- Eisenberg N, Fabes RA. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-49.
- Eldoğan, D. (2012). “Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Elevli, S. (2019). “Ergenlerde ebeveyn kabul-red algısı ile red duyarlılığı, sosyal, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi: karma desenli bir çalışma”. “Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Muğla.
- Ener, T. G. (2021). “Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul veya reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion, 1*(4), 365–380.
- Eroğlu, A. ve Türk, B.S. (2013). An investigation of the relationship between childhood trauma experience of adolescents and the anger expression styles, self-esteem, life satisfaction. *Journal of Human Sciences, 10*(1), 1421-1439.
- Erozkan, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(6), 835–844.
- Ertürk, H. Z. (2021) “Bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2018). Bireyle Psikolojik Danışmada Sık Karşılaşılan Psikolojik Sorunlara ve Kendi Kendine Yardım Kitabı. “Kaygı”. (Genişletilmiş 3. Baskı). İstanbul: Pegem Akademi.
- Erzen, E. (2016). “Psikolojik Danışma Beceri ve Teknikleri”, *Temel Danışma Becerileri*. Nilüfer Özabacı (Der.). Ankara: Vize Yayıncılık, 23-84.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(3), 1–21.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2007). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(4), 257–265.
- Field, T. (1996). Attachment and separation in young children. *Annual Review of Psychology, 47*(1), 541–561.
- Fricke, J. (2006). “Predicting infidelity: The role of attachment styles, love styles and the investment mode”l. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Swinburne University of Technology, Avustralya.
- Galbraith, T., Heimberg, R. G., Wang, S., Schneier, F. R. ve Blanco, C. (2014). Comorbidity of social anxiety disorder and antisocial personality

- disorder in the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(1), 57–66.
- Gazzaniga, M., Heatherton, T. ve Halpern, D. (2016). *Psychological Science* (5. Baskı). New York: Fifth Edition.
- Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539-579
- Gladstein, G. A. (1983). Understanding empathy: Integrating counseling, developmental, and social psychology perspectives. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 467–482.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): a conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697–714.
- Glasgow, R. E. ve Arkowitz, H. (1975). The behavioral assessment of male and female social competence in dyadic heterosexual interactions. *Behavior Therapy*, 6(4), 488–498.
- Glasgow, R. E. ve Arkowitz, H. (1975). The behavioral assessment of male and female social competence in dyadic heterosexual interactions. *Behavior Therapy*, 6(4), 488–498.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gretarsdottir, E., Woodruff-Borden, J., Meeks, S. ve Depp, C. A. (2004). Social anxiety in older adults: phenomenology, prevalence, and measurement. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 459–475.
- Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 348-362
- Gross, James J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences, *Psychophysiology*, 39(1), 281–291.
- Güler, M. (2019) “Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Güler, N. Uzun Boztaş, S. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihtmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Gültekin, B.K. ve Dereboy, F. (2011). Üniversite başarıda sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Gündüz, H. (2016). “Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Heimberg, R. G., Hofmann S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, ... Craske, M. G. (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 31(6), 472–479.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S. ve Lincoln, T. M. (2014). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241–249.
- Herman, J. (2019) *Travma ve İyileşme*. (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Kitabevi, 2019.
- Herrenkohl, T. I., Hong, S., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., ve Russo, M. J. (2012). Developmental impacts of child abuse and neglect related to adult mental health, substance use, and physical health. *Journal of Family Violence*, 28(2), 191–199.

- Hezel, D. M.ve McNally, R. J. (2014). Theory of mind impairments in social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 45(4), 530–540.
- Hoffman, M. L. (1977). Sex differences in empathy and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 84(4), 712–722.
- Hojat, M. (2009) Ten approaches for enhancing empathy in health and human services cultures. *Journal of Health and Human Services Administration*, 31(4), 412-450.
- Hudson, J. L.ve Rapee, R. M. (2002). Parent-child interactions in clinically anxious children and their siblings. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 548-555.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4). 363–370.
- İşler, E.M. (2020). “Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile alkol/madde kullanımının ilişkisi ve bunların dissosiyatif belirtilere etkisi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2014). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 530-539.
- Joormann, J., ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition ve Emotion*, 24(2), 281–298.
- Kalender, Z. (2017). “Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi.” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kalisch, B. J. (1973). What is empathy? *The American Journal of Nursing*, 73(9), 1548-1552.

- Kalliopuska, M. (1983). *Relationship between Moral Judgment and Empathy. Psychological Reports, 53(2), 575–578.*
- Kalliopuska, M. (1991). *Empathy among Children in Music Class. Perceptual and Motor Skills, 72(2), 382–382.*
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A. S., (2004), “Çocuk İstismarı”. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 47(1),140-151.*
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Arch Neuropsychiatr, 52(1), 8-14.*
- Karakete, B. (2010). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi. “*Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma*”. Tarık Solmuş (Der.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, D. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry ve Psychology, 1(3). 145-151.*
- Karasu, R. Ö. (2020). “*Ebeveyn kabul reddi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.*” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1), 27–49.*
- Karen, R. (1990). Becoming Attached. *The Atlantic Monthly, 35-37.*
- Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve sempati olgusuna vurgu yapan bazı ayetler. *Bilimname, 1(1), 33-61.*
- Kashdan, T. B., Volkman, J. R., Breen, W. E. ve Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders, 21(4), 475–492.*
- Keltner, D., ve Lerner, J. S. (2010). Emotion. *Handbook of Social Psychology.* doi:10.1002/9780470561119.socpsy001009

- Keskin, G. ve am, O. (2007). Bağlanma s¼reci: ruh sağlığı açısından literat¼r¼n g¼zden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Y¼ksek Okulu Dergisi*, 23(2) : 145-158.
- Kılıç, B. G. ve G¼nay-Ay, M. (2019). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde empati ve ilişkili etmenler. *T¼rk Psikiyatri Dergisi*, 30(4), 1-9.
- Kıvrak, Y., Gey, N., Kıvrak, H. A., ... Arı, M. (2015). Kadına y¼nelik eş şiddeti, çocukluk travmaları, depresyon ve yaşam kalitesi: Toplum temelli alışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(5), 314-322.
- King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607.
- King, M. A. ve Gordon, H. A. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.
- Kot¼rk, N (2016) "ocuk İstismarı ve İhmali", *Kriz Danışmanlığı*. zg¼r Erdur-Baker ve T¼rkan Doğan (Der.). İstanbul: Pegem Akademi,, 333-359.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotional Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koyuncu, A., Ertekin, E., Binbay, Z., zyıldırım, İ., Y¼ksel, . ve T¼kel, R. (2014). The clinical impact of mood disorder comorbidity on social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(2), 363–369.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O. ve L¼we, B. (2007). Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-325.
- Kuo, J. R., Goldin, P.R., Werner, K., Heimberg, R.G. ve Gross, J.J. (2011). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 467-473.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124–129.

- Lazarus, R. S. ve Smith, C. A. (1990). "Emotion and Adaptation", *Handbook of Personality: Theory and Research*, Der. L.A. Pervin. New York: Guilford, 609-637.
- Levinson, C. A., Brosos, L. C., Vanzhula, I., Christian, C., Jones, P., Rodebaugh, T. L., ... Fernandez, K. C. (2018). Social anxiety and eating disorder comorbidity and underlying vulnerabilities: Using network analysis to conceptualize comorbidity. *International Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1-17.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J. ve Schneier, F. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212.
- Lochner, C., Seedat, S., Allgulander, C., Kidd, M., Stein, D. ve Gerdner, A. (2011). Childhood trauma in adults with social anxiety disorder and panic disorder: a cross-national study. *African Journal of Psychiatry*, 13(5). 376-381.
- Mamur, B. (2020). "Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Marks, I. M. ve Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221.
- Marshall, W. L., Champagne, F., Brown, C. ve Miller, S. (1998). Empathy, intimacy, loneliness, and self-esteem in nonfamilial child molesters: a brief report. *Journal of Child Sexual Abuse*, 6(3), 87-98.
- Mauss, I., Wilhelm, F., ve Gross, J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression, and bodily responding. *Cognition ve Emotion*, 18(5), 631-642.
- Medrano, M. A., Zule, W. A., Hatch, J., ve Desmond, D. P. (1999). Prevalence of childhood trauma in a community sample of substance-abusing women. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 25(3), 449-462.
- Memiş, Ç. Ö. ve Şen, H. G. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğu ve diğer psikiyatrik eş tanılar. *Journal Psychiatry-Special Topics*, 8(3), 29-38.

- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866–871.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513–524.
- Mitrofan, N. ve Ciulovică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33(1), 65–69.
- Molnar, B. E., Buka, S. L. ve Kessler, R. C. (2001). Child sexual abuse and subsequent psychopathology: results from the national comorbidity survey. *American Journal of Public Health*, 91(5), 753–760.
- Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: A review. *Cognition & Emotion*, 23(4), 625–662.
- Morrison, A. S., Mateen, M. A., Brozovich, F. A., Zaki, J., Goldin, P. R., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2016). Empathy for positive and negative emotions in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 87(1), 232–242.
- Morrison, J. (2017). DSM-5’i Kolaylaştıran “Klinisyenler İçin Tanı Rehberi”. “*Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları*”. (Şahin, M. ve Kural, H. U. Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık
- Mulligan, K. ve Schere, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4). 345–357.
- Myers, N. S. ve Llera, S. J. (2020). The role of childhood maltreatment in the relationship between social anxiety and dissociation: a novel link. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1–18.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. ve Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427.

- O'Banion, K. ve Arkowitz, H. (1977). Social anxiety and selective memory for affective information about the self. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 5(2), 321–328.
- O'Toole, M. S., Hougaard, E. ve Mennin, D. S. (2013). Social anxiety and emotion knowledge: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 98–108.
- Oshri, A., Rogosch, F. A. ve Cicchetti, D. (2013). Child maltreatment and mediating influences of childhood personality types on the development of adolescent psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 287–301.
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J. ve Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73(1), 127-133.
- Öpöz, T. (2017). “*Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahıloğulları, A. K. ve Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Özgentürk, İ. (2014). Çocuk istismarı ve ihmal. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 265-278.
- Özgentürk, İ., Kargın, V. ve Baltacı, H. (2012), Aile içi şiddet ve şiddetin nesilden nesle iletilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 14(4), 55-77.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772–1776.
- Paivio, S. C. ve Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213–226.

- Pala, A. (2008). "Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 13-23.
- Parlar, M., Frewen, P., Nazarov, A., McKinnon, M.C. (2013). Alterations in empathic responding among women with posttraumatic stress disorder associated with childhood trauma. *Brain and Behavior*, 4(3), 381–389.
- Pelendecioglu, B. ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 50-61.
- Pini, S., Maser, J. D., Dell’Osso, L., Abelli, M., Muti, M., Gesi, C. ve Cassano, G. B. (2006). Social anxiety disorder comorbidity in patients with bipolar disorder: A clinical replication. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(8), 1148–1157.
- Plotnik R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-767.
- Rothman, E. F., Edwards, E. M., Heeren, T., ve Hingson, R. W. (2008). Adverse childhood experiences predict earlier age of drinking onset: results from a representative us sample of current or former drinkers. *Pediatrics*, 122(2), 298–304.
- Röll, J., Koglin, U. ve Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909–923.
- Russell, G.ve Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145-172.
- Sar, V. ve Ozturk, E. (2006). What is trauma and dissociation? *Journal of Trauma Practice*, 4(1-2), 7–20.

- Sarıbal, İ. (2017). “*Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sarmusak, D. (2011). “*İlköğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ve algıladıkları öğretmen tutumlarının öğrencilerin ahlaki değer yargılarına etkisi*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saruhan, V. (2018). “*Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Seyitoğlu, Z.N. (2018) “*Algılanan ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişki: erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyalbilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shaw, B. A. ve Krause, N. (2002). Exposure to physical violence during childhood, aging, and health. *Journal of Aging and Health*, 14(4), 467–494.
- Shouse, E. (2005). Feeling, Emotion, Affect. *Media/Culture Journal*, 8(6).
- Simon, N. M., Herlands, N. N., Marks, E. H., Mancini, C., Letamendi, A., Li, Z., Stein, M. B. (2009). Childhood maltreatment linked to greater symptom severity and poorer quality of life and function in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(11), 1027–1032.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3–21.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. ve Loftus, G. R. (2020). *Psikolojiye giriş* (Ö. Öncül, F. Deniz, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., ve Akşit, S. (2014). Epidemiological study of negative childhood experiences in three provinces of Turkey. *Türk Pediatri Arşivi*, 49(1), 47–56.

- Solmuş, T. (2010). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi. “*Bebeklikten Yetişkinliğe; Bağlanma ve Romantik Bağlanma*”. Tarık Solmuş (Der.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sosyal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şeno, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(1), 88-99.
- Sosyal, Ş. A. ve İşeri, E. (2010). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi. “*Bebeklerde Bağlanmanın Gelişimi ve Belirlenmesi / Değerlendirilmesi*”. Tarık Solmuş (Der.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
- Spence, S. H. ve Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86(1), 50–67.
- Spiro, H. (1992). What is empathy and can it be taught? *Annals of Internal Medicine*, 116(10), 843-846.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A. ve Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A. ve Levine, B. (2009). The toronto empathy questionnaire: scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: a meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 48(1), 345–355.
- Swinkels, A. T. ve Gulliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: monitoring and labeling one’s states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.

- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054-1063.
- Şimsek, D.E. (2017). “Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35(1), 82-86.
- Terr, L. C. (1995). *Childhood Traumas*. Psychotraumatology. George S. Everly (Der). New York: Plenum Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
- Tibi-Elhanany, Y. ve Shamay-Tsoory, S. G. (2011). Social cognition in social anxiety: first evidence for increased empathic abilities. *Journal of Psychiatry Relat Sci*, 48(2), 98-106.
- Tok, C. (2019). “Ortaokul öğrencilerinin ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Totan, T., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 178-179.
- Turan, N. (2019). “Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Liebowitz, M. R. (1998). An Investigation of Gender Differences in Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 209–223.
- Turla, A., Dündar, C. ve Özkanlı, Ç. (2009). Prevalence of childhood physical abuse in a representative sample of college students in Samsun, Turkey. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(7), 1298–1308.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 1-7.
- Türkgil, B. (2021). “Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1): 24-39.
- Twentyman, C. T. ve McFall, R. M. (1975). Behavioral training of social skills in shy males. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(3), 384–395.
- Tyrrell, C. ve Dozier, M. (1999). Foster parents’ understanding of children’s problematic attachment strategies. *Adoption Quarterly*, 2(4), 49–64.
- Uzun, K. N. (2017). “Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). “Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Van Roy, B., Kristensen, H., Groholt, B. ve Clench-Aas, J. (2008). Prevalence and characteristics of significant social anxiety in children aged 8–13 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(5), 407–415.

- Weinstock, L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *Journal Clin Psychiatry*, 60(9), 9-13.
- 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.
- Whisman, M. A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships*, 13(4), 375–386.
- Wied M., Branje SJ. ve Meeus WH. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(1), 48-55.
- Wispe, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 314–321.
- Wright M., Crawford E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child abuse & neglect*, 33(1), 59-68.
- Wyschogrod, E. (1981). Empathy and sympathy as tactile encounter. *Journal of Medicine and Philosophy*, 6(1), 25–44.
- Yargıç İ, Ersoy E, Oflaz SB. Çocukluk çağı travmalarının intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 13(1), 277-84.
- Yaşar, Z. F. ve Akduman-Gültekin, G. (2007). Çocuk ihmali-istismarı ve adli dış hekimliği. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(5), 389-394.
- Yavaşlar, Y. (2016). “*Empathy skills in middle childhood: the role of child’s temperament, parenting practices, and mother’s empathy*”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yehuda, R., Halligan, S. L. & Grossman, R. (2001). Childhood trauma and risk for PTSD: Relationship to intergenerational effects of trauma, parental PTSD, and cortisol excretion. *Development and Psychopathology*, 13(1), 733–753.
- Yektaş, Ç., Tufan, A.E., Büken, B., Çetin, N. ve Yazıcı, M. (2018). Cinsel istismar mağduru çocuk ve ergenlerde istismar ve istismarcıya ilişkin özelliklerin ve psikopatoloji ile ilişkili risk etkenlerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 501-508.
- Yıldız, S. (2007). “İlköğretim II. kademesindeki çocuklara yönelik istismarın ve ihmalin çeşitli değişkenler yönünden incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, G., İşiten, N., Ertan, Ü. ve Öner, A, (2003), “Bir Çocuk İstismarı Vakası”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46(1), 295-298.
- Yiğit, İ. ve Yiğit, M. G. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1-9.
- Yumuşak, F.N. (2019). “Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yüksel, Ç. (2012). “Sosyal Anksiyete Bozukluğunda çocukluk çağı travmaları ve çocuklukta ebeveyn tutumunun değerlendirilmesi”. (Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M. ve King, R. A. (1979). Child rearing and children’s prosocial initiations toward victims of distress. *Child Development*, 50(1), 319-330.
- Zeanah, C. H., Boris, N. W. ve Larrieu, J. A. (1997). Infant development and developmental risk: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(2), 165–178.
- Zebb, B. J. ve Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety. *Behavior Modification*, 22(1), 45–61.

- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A. Arık, A. ve Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı yaygınlığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536-541).
- Zimbardo, P. G. ve Gerrig, R. J. (2014). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.; A.A. Özdoğru, Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2012).
- Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P. ve Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163–169.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk M., Kora, M. ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri dergisi*, 2(2),69-78.
- Zörer, P. B. (2015). “Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Bursa.

EKLER

PROTOKOL NO:

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Bu çalışma, psikoloji alanında yapılan bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizden kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilerek elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır.

Ölçekler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendini rahatsız hissederseniz ölçekleri cevaplamayı bırakıp çalışmayı sonlandırmakta serbestsiniz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için; İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğr. Üyesi Dr. Yusuf Bilge

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sümeyye ile iletişime geçebilirsiniz. Araştırma ve ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler araştırmacılar tarafından size açıklanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:...../...../.....

Katılımcının İmzası:.....

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1. YAŞINIZ:.....
2. CİNSİYET: () Kadın () Erkek
3. Sınıfınız: () Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf
4. Psikolojik veya psikiyatrik yardım aldınız mı/ alıyor musunuz? () Evet () Hayır
5. EKONOMİK DURUM: () Düşük () Orta () Yüksek
6. Anneniz: Sağ () Vefat etmiş () / Öz () Üvey ()
7. Babanız: Sağ () Vefat etmiş () / Öz () Üvey ()
8. Anne-babanız Birlikte () Ayrı ()

DDGÖ-16

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman (%)	Hemen Hemen her
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa	0	1	2	3	4
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi	0	1	2	3	4
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden	0	1	2	3	4
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre	0	1	2	3	4
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	0	1	2	3	4
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	0	1	2	3	4
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duyumdan dolayı kendimden utanırım.	0	1	2	3	4
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	0	1	2	3	4
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey	0	1	2	3	4
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	0	1	2	3	4
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	0	1	2	3	4

LSBÖ

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.

Kayı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kayı	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. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
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	

ÜBBSÖ

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekebilirler.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
12. Yalnızca kendime değer veririm.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
18. Başkaları çok da umurumda değildir	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

TEÖ		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Diğer insanların başına gelen talihsizlikler beni çok etkilemez.	1	2	3	4	5
2.	Birisine saygısızca davranıldığını görmek, beni üzer.	1	2	3	4	5
3.	Yakınımdaki bir insan mutlu olduğunda bundan etkilenmem.	1	2	3	4	5
4.	İnsanların daha iyi hissetmesini sağlamaktan mutluluk duyarım.	1	2	3	4	5
5.	Bir arkadaşım sorunları hakkında konuşmaya başladığında konuyu değiştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	İnsanlar üzgün olduklarında hiçbir şey söylemeseler bile onların üzgün olduklarını anlayabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Sağlıklarına özen göstermeyip ciddi hastalıklara yakalanan insanlara acımam.	1	2	3	4	5
8.	Birisi ağladığında sinir olurum.	1	2	3	4	5
9.	Başka insanların nasıl hissettikleri beni gerçekten alakadar etmez.	1	2	3	4	5
10.	Üzgün bir insan gördüğümde ona yardım etmek için güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
11.	Birisine haksızca davranıldığını gördüğümde, ona acımam.	1	2	3	4	5
12.	İnsanların mutluluktan dolayı ağlamasını saçma bulurum.	1	2	3	4	5
13.	Birisinin kullanıldığını gördüğümde, onu koruma isteği hissederim.	1	2	3	4	5

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...	Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Sıklıkla	Çok sık olarak
1. Yeterli yemek bulamazdım.	1	2	3	4	5
2. Ailedekiler bana "salak", "beceriksiz" ya da "tipsiz" gibi sıfatlarla seslenirlerdi.	1	2	3	4	5
3. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5
4. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan birisi vardı.	1	2	3	4	5
5. Kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
6. Sevildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
7. Ana babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.	1	2	3	4	5
8. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5

9. Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.	1	2	3	4	5
10. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
11. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
12. Ailedekiler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.	1	2	3	4	5
13. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
14. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
15. Ailedekiler beni her türlü kötülükten korumaya çalışırlardı.	1	2	3	4	5
16. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
17. Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
18. Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.	1	2	3	4	5
19. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.	1	2	3	4	5
20. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
21. Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
22. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
23. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
24. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
25. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5
26. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
27. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5
28. Gerektiği halde doktora götürülmezdim.	1	2	3	4	5

ÇÇTÖ

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Sümeyye Çobanoğlu

Eğitim Bilgileri:

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (Tez Aşaması).

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü (Çift Anadal), 2019, İstanbul.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2019, İstanbul.

Mesleki Deneyim:

2020-devam ediyor: Özel Yenibosna Mavi Umut İlkokulu Rehber Öğretmeni