

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ



**ANAOKULUNDA ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN SOSYAL KAYGI, EBEVEYN
KAYGISI VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: AVCILAR İLÇESİ ANAOKULU ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EREN YALÇIN

İSTANBUL, 2021

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ



**ANAOKULUNDA ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN SOSYAL KAYGI, EBEVEYN
KAYGISI VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: AVCILAR İLÇESİ ANAOKULU ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EREN YALÇIN

İSTANBUL, 2021

KABUL VE ONAY

Eren YALÇIN tarafından hazırlanan “ANAOKULUNDA ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN SOSYAL KAYGI, EBEVEYN KAYGISI VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: AVCILAR İLÇESİ ANAOKULU ÖRNEĞİ” adlı tez çalışmasının savunma tarihi **Tarih girmek için dokunun** tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji **BİLİM DALINIZI SEÇİNİZ** Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Unvanı Adı SOYADI giriniz
KUZZGUN

Dr. Öğretim Üyesi Tubanur BAYRAM

.....
Eş Danışman

Unvanı Adı SOYADI Üniversitesi
giriniz. Yoksa bu satırı siliniz

Üye

Unvanı Adı SOYADI Üniversitesi
giriniz

Üye

Unvanı Adı SOYADI Üniversitesi
giriniz

Üye

Unvanı Adı SOYADI Üniversitesi
giriniz

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun

..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....
Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Bitirme Tezi olarak sunduğum “**Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Avcılar İlçesi Anaokulu Örneğı**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

01.12.2021

EREN YALÇIN

ÖZET

ANAOKULUNDA ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN SOSYAL KAYGI, EBEVEYN KAYGISI VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: AVCILAR İLÇESİ ANAOKULU ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EREN YALÇIN

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ

(DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN)

İSTANBUL, 2021

Bu araştırma sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkiyi anaokulunda çocuğu bulunan yetişkinlerden oluşan bir örnekleme incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeline göre kurgulanan araştırmanın örneklemini Avcılar ilinde yaşayan ve çoğu anaokuluna giden ebeveynlerdir. Araştırmanın örneklemini belirleme sürecinde uygun örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Bu doğrultuda belirlenen örneklem Avcılar ilinde yaşayan 286 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerini elde etmek için ise “Kişisel Bilgi Formu”, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Ebeveyn Kaygısı Ölçeği” ve “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 26 istatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda, anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile sosyal kaygı ve ebeveynlik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Bunun yanında, psikolojik yardım almaya yönelik tutum, sosyal kaygı ve ebeveynlik kaygısının yaş, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaştığı buna karşın daha önceden psikolojik yardım desteği alma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Ebeveyn Kaygısı, Sosyal Kaygı, Psikolojik Yardım Arama Davranışları

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY, PARENTAL ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SEARCH BEHAVIORS OF CHILDREN WITH KINDERGARTEN SCHOOL: X MUNICIPALITY KINDERGARTEN SAMPLE

MSC THESIS

EREN YALÇIN

**GRANDUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY CLINICAL
PSYCHOLOGY**

(SUPERVISOR: Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN)

İSTANBUL, 2021

This study aims to examine the relationship between social anxiety, parental anxiety and psychological help-seeking behaviors in a sample of adults with children in kindergarten. The sample of the research, which is based on the relational screening model, is the parents living in Avcılar province and going to most kindergartens. In the process of determining the sample of the research, appropriate sampling method was used. The sample determined in this direction consists of 286 people living in Avcılar. In order to obtain the data of the research, “Personal Information Form”, “Liebowitz Social Anxiety Scale”, “Parental Anxiety Scale” and “Attitude Scale for Getting Psychological Help” were used. SPSS statistics program was used to analyze the obtained data.

At the end of the study, it was found that there is a significant relationship between the attitudes of parents with children in kindergarten towards getting psychological help and social anxiety and parenting anxiety. In addition, it was found that the attitude towards receiving psychological help, social anxiety and parenting anxiety differed according to age, education level, education level and income level of the spouse, but not according to the status of receiving psychological help support.

Keywords: Anxiety, Parental Anxiety, Social Anxiety, Psychological Help Seeking Behaviors

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ	vi
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ	viii
1 GİRİŞ.....	9
1.1. Problem Durumu	9
1.2. Araştırmanın Amacı	10
1.3. Araştırma Soruları	10
1.4. Araştırmanın Önemi.....	11
1.5. Sayıtlar.....	11
1.6. Sınırlılıklar.....	11
1.7. Tanımlar	11
2 TEMEL İLKELER VE KAVRAMLAR.....	12
2.4. Kaygı Kavramı.....	12
2.4.1. Kaygının Nedenleri.....	13
2.5. Sosyal Kaygı Kavramı.....	15
2.5.1. Sosyal Kaygının Özellikleri.....	16
2.5.2. Sosyal Kaygının Belirtileri	17
2.5.3. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler.....	18
2.5.3.1. Genetik Faktörler	19
2.5.3.2. Ailesel Faktörler	20
2.5.3.3. Çevresel Faktörler	21
2.5.3.4. Bilişsel Faktörler	22
2.5.3.5. Gelişimsel Faktörler	22
2.5.4. Sosyal Kaygı Klinik Görünüm.....	23
3 YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler.....	27

4 BULGULAR	27
4.1. Araştırma Grubunu Tanımlayıcı Bulgular	Error! Bookmark not defined.
4.2. Araştırma Sorularına Yönelik Elde Edilen Bulgular	Error! Bookmark not defined.
5 TARTIŞMA	35
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	38
6.1. Sonuçlar	38
6.2. Öneriler	40
7 KAYNAKLAR	41
8 EKLER	47
EK A.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	47
EK A.2 Sosyodemografik Bilgi Formu	48
EK A.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form	50
EK A.4 Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği	51
EK A.5 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	51
.....	51
9 ÖZGEÇMİŞ	53

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Kaygıya Neden Olan Faktörler	14
Şekil 2. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler	19



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.2.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> Testi Sonuçları	28
Tablo 4.3.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> Testi Sonuçları.....	28
Tablo 4.4.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Travma Yaşama Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4.5.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	30
Tablo 4.6.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	31
Tablo 4.7.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Eşinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	32
Tablo 4.8.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaş, Sosyal Kaygı, Okulöncesi Kaygı ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyonları	33
Tablo 4.9.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaş, Sosyal Kaygı ve Ebeveyn Kaygısı Düzeylerinin Psikolojik Yardım Arama Davranışını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	34

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviri
Ed.	: Editör
N	: Kişi Sayısı
Ort.	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı
sd	: Serbestlik Derecesi
SKB	: Sosyal Kaygı Bozukluğu
SS	: Standart Sapma
Vd.	: Ve Diğerleri
WPA	: Dünya Psikiyatri Birliği
Yy.	:Yüzyıl
%	: Yüzde

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca destekçi olan değerli arkadaşlarım; Dila Ünüvar, Eylem Kaptan, Elif Hacıfettahoğlu'na

Mesleğimin değerlerini öğreten ve tezimi bitirmemde desteklerini esirgemeyip örnek olan sayın hocalarım; Tubanur Bayram Kuzgun, Ahmet Sapancı, Ceylin Özcan, Pınar Arslantürk, Fiona Faraci Petridis, Zehra Eryörük'e

Eğitim hayatım boyunca desteklerini bir an olsun esirgemeyen değerli ailem; Songül Yalçın ve İsmail Yalçın'a

Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve deneyimleri ile desteğini esirgemeyen, ihtiyacım olduğunda zaman ayırıp bıkmadan yardımlarını esirgemeyen ve önemli katkılarda bulunan, hem tez dönemimde hem de eğitim sürecinde bana yol gösteren danışmanım Sayın Tubanur Bayram Kuzgun'a

Teşekkür ederim.

01.12.2021

EREN YALÇIN

1 GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problemin durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bireyin yaşadığı üzüntü, mutluluk, kızgınlık korku gibi duygulardan biri olan kaygı, günlük hayatta karşılaşılan sıkıntılı durumlardan sonra oluşan ancak biraya nahoşluk getiren bir duyguyu ifade etmektedir (Antony, 2000). Kaygı, bireyin doğumundan ölümüne kadar olan süreçte yaşadığı temel duygulardandır. Kaygı bozuklukları içerisinde bireyi en fazla yoran ve onu en çok güçsüz kılan durumlardan biri sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı, bireyin sürekli olarak yanlış bir şeyler yapabileceğine ve böylece toplumda küçük düşeceğine yönelik yaşadığı korku olarak ifade edilmektedir (Cohen vd., 2007). Bu kapsamda yürütülen araştırmalar sosyal kaygının bireyin hayatı boyunca görülme ihtimalinin oldukça yüksek olduğunu; fakat bu durumun kökenine ilişkin açıklamaların net olmadığını ortaya koymaktadır (Neal ve Edelman, 2003; Lieb vd., 2000).

Kaygı bireyin hayatının herhangi bir döneminde ortaya çıkmakta ve bireyde kötü bir şeyler olabileceğine yönelik düşünceler oluşturmaktadır. Bu durumda birey oluşabilecek tehlikeleri önleyemeyeceğini ve bununla başa çıkamayacağını düşünmektedir. Bireyin yaşadığı sosyal kaygı çevresindeki insanlarla kurduğu iletişimi ve etkileşimi doğrudan etkileyen bir unsurdur. Bu noktada sosyal kaygının, bireyin iş ve meslek hayatını, aile hayatını ve sosyal hayatını olumsuz olarak etkileyen bir faktör olarak izolasyon ve yalnızlık oluşumunda ciddi etkisi bulunmaktadır (Rada, 2018).

Kaygı, kökenini çocukluk yıllarından alsa da bireyin çocukluk yıllarında maruz kaldığı durumlar ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminde kaygı düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Anne ve baba olmak ise yalnızca biyolojik bir durumu ifade etmemekte, çeşitli psikolojik faktörleri de kapsayan bir süreci ifade etmektedir. Ebeveynlerin karşılaştıkları çeşitli olumsuz durumlar onların duygularını doğrudan etkilemekte ve ebeveynleri kaygı ve umutsuzluk duygusu ile karşı karşıya bırakmaktadır (Varol, 2010). Yaşadıkları kaygı düzeyini ayarlayamayan ebeveynler ise kendi bakış açıları ve yargılarından ötürü bir takım iletişim engelleri ile karşılaşmaktadırlar (Navaro, 1993).

İş ve meslek hayatında, aile hayatında ve sosyal hayatında olumsuzluklar yaşayan bireylerin yaşadıkları bu güçlüklerin üstesinden gelebilmek için başvurdukları bir yöntem ise psikolojik yardım aramadır (Nicholas vd., 2004). Psikolojik yardım arama davranışı oluşan problemleri, bireyi ve yardım kaynağın içerisine alan çok yönlü bir davranış örüntüsünü ifade etmektedir (Çakar ve Ekiz, 2016). Psikolojik yardım arama davranışıyla birey, çözemediği ve

kendisine sorun oluşturabilecek durumlardan kurtulabilmek amacıyla profesyonel veya profesyonel olmayan kaynaklardan istediği yardımı ve desteği almaktadır (Arslantaş vd., 2011). Bu durumda günümüzde farklı risklerle karşı karşıya kalan ve sosyal kaygı yaşamaları olağan olan ebeveynlerin (Avşaroğlu, 2012) de psikolojik yardım arama davranışı sergilemeleri beklenmektedir. Bu çalışma anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesini konu edinmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırma Soruları

1. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin cinsiyetine göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin daha önce kendileri için psikolojik yardım alma durumlarına göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin travmatik olay yaşama durumlarına göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin aylık gelir düzeylerine göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin öğrenim düzeylerine göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin eşlerinin öğrenim düzeylerine göre sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin yaşları ile sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin yaş, sosyal kaygı ve ebeveyn kaygısı düzeyleri psikolojik yardım arama davranışlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları literatürde araştırmacıların ayrı ayrı üzerinde birçok araştırma yaptığı kavramlardır. Ancak bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelendiği kuramsal ve görgül araştırmaların çok sınırlı düzeydedir. Bu noktada çalışmanın literatüre katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ebeveyn kaygısı, sosyal kaygı ve yardım arama davranışları alanındaki daha sonraki çalışmalara veri sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırma aşağıda ifade edilen varsayımlardan hareketle yürütölmektedir:

- Araştırmaya katılan katılımcıların anket ve ölçeklere içtenlikle ve objektif olarak yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmada zamandan ve verilernden kaynaklı sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmanın örneklemi Avcılar ilinde çalışmaya katılan 20-55 yaş aralığında 286 birey ile sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında incelenen sosyal kaygı, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğı” nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında incelenen ebeveyn kaygısı, “Ebeveyn Kaygısı Ölçeğı” ’nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında incelenen psikolojik yardım arama davranışları, “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğı” ’nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırmada anket uygulaması sonucunda elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan temel kavramların tanımlamalarına ilişkin ayrıntılar aşağıda yer almaktadır:

Anaokulu: 36-66 aylık çocukların eğitimi amacıyla açılan okuldur (MEB, Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğı, m4).

Ebeveyn: Bir çocuğun anne veya baba rolünü üstelenen kişi (TDK, 2020).

Sosyal Kaygı: Bireyin sürekli olarak yanlış yapacağına ve böylece toplumda küçük düşeceğine yönelik yaşadığı korkudur (Cohen vd., 2007).

Ebeveyn Kaygısı: Ebeveynlerin karşılaştıkları çeşitli olumsuz durumlarda onların duygularını doğrudan etkileyen ve onları umutsuzluk duygusu ile karşı karşıya bırakan durumdur (Varol, 2010).

Psikolojik Yardım Arama Davranışı: Bireyin, çözemediği ve kendisine sorun oluşturabilecek durumlardan kurtulmak amacıyla profesyonel veya profesyonel olmayan kaynaklardan yardım ve destek istemesidir (Arslantaş vd., 2011).

2 TEMEL İLKELER VE KAVRAMLAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya teorik ve kuramsal alt yapı oluşturacak kuramsal ve kavramsal çerçeve çizilmektedir.

2.4. Kaygı Kavramı

Kaygı kavramı “anksiyete” kelimesinin Türkçe’ye çevrilmesi ile literatüre dahil olan bir kavramdır. Bu kavram farklı disiplinlerden birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Ancak kavramı 19. yy. başlarında ilk olarak Freud incelemeye başlamıştır. O tarihten bu yana birçok kaynakta kaygı genellikle herkesin bazı dönemlerde karşı karşıya kaldığı ve rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2014).

Smith ve Lazarus (1990) kaygının bireyin dış faktörlere yönelik algıladığı tehdit sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedirler. Bireyin algıladığı bu tehdit benlik saygısı, kontrol ve yeterlilik gibi temel güdülerine dönüktür (Fiske ve Morling, 1996). Ayrıca kaygı, dışsal ve içsel faktörlerle ilişkili olarak zararlı sonuçları ortaya çıkarabilmektedir. Buna göre bireyin kendisi açısından tehlike oluşturmayacak bir olayı tehlikeli olarak algılayıp yorumlamasına yol açmaktadır. Bu nedenle yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireyler sürekli olumsuz bir olayın gerçekleşeceği düşüncesiyle her an tetikte olmaktadır. Diğer taraftan kaygı acı veren, hoş olmayan ve tehlikeli bir duygu olmasının yanında insanın varlığı açısından gerekliliktir (Işık, 1996). Kaygı sonucunda bireyde yaşanan duygu durumu bireyin bir işi veya düşüncüyü harekete geçirme konusunda motive etmektedir (Demirsu, 2018).

Mckenzie’e (2006) göre birey gerçekleşecek bir olayın kötü sonuçlar doğuracağını ve bununla baş edemeyeceğini düşündüğü anda kaygı yaşamaktadır. Bu nedenle birey karşılaştığı bir olayı tehlikeli olarak algılaması durumunda gerçeküstü düşünceler ile bu algısını beslemekte ve

bu durum kaygı yaşamasına yol açmaktadır (Özer, 2008). Stres ve depresyon ile beraber değerlendirilen kaygı bireyin yaşadığı veya muhtemelen yaşayabileceği olaylar karşısında olumsuz tutum takınmasına yol açmaktadır (Köknel, 2005).

Bir başka tanımlamaya göre kaygı, bireyin baş etmekte zorlanacağı tehditlerle başbaşa kalma endişesi ya da bu tehditlerle yalnız başına kalacağı hissedir. Başka bir ifadeyle bireyin öz benliği açısından risk oluşturan yıkıcı olaylarla ya da durumlarla karşılaşması halinde verdiği duygusal tepkidir (Canbaz, 2011). Kaygı, beraberinde birçok duyguyu içermektedir. Buna göre kaygı; çaresizlik, üzüntü, belirsizlik ve eleştirilme gibi korkular ile birlikte ortaya çıkmaktadır (Engür, 2002). Kaygı, daha çok bir sıkıntı sonrasında oluşan olağandışı korku ve tedirginlik durumudur. Bu yönüyle nesneye bağlı olarak ortaya çıkan korkudan ayrılmaktadır (Budak, 2000).

Cüceloğlu'na (2016) göre kaygı her insanda bulunan ve normal koşullarda var olması gereken bir duygudur. Buna göre kaygının normal düzeyde olması bireyi motive etmekte ve onu başarıya ulaştırarak hayatındaki tehditlerden korumaktır. Ancak kaygının normal seviyenin üstünde olması bireyin hayatını olumsuz anlamda etkilemektedir. Kaygı iç ya da dış koşullar ile başlayan ve bireyin tehlikeli olarak değerlendirdiği olaylar dizisi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bireyin algıladığı tehdidin derecesi yaşadığı kaygının belirtilerini etkilemektedir. Diğer taraftan kaygının süresi uyaranların sürekliliği ile bireyin geçmiş tecrübelerine bağlıdır. (Bora, 2019).

Tüm bu açıklamalardan hareketle belirsizlik, çaresizlik ve üzüntü gibi duyguların kaygıyla beraber ortaya çıktığı ve kaygının olumsuz duygularla birlikte oluştuğu görülmektedir. Kaygı, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen bir duygu olmasının yanında bireyde yaşattığı huzursuzluk ile bireyi nereden neyle karşılaşacağını bilmemesinden kaynaklanan bir belirsizlik durumuna sokmaktadır (Güler, 2016). Bu noktada kaygıya neden olan faktörlerin ne olduğu sorusu önem kazanmaktadır. Çalışmanın sonraki bölümünde bu konu ele alınmaktadır.

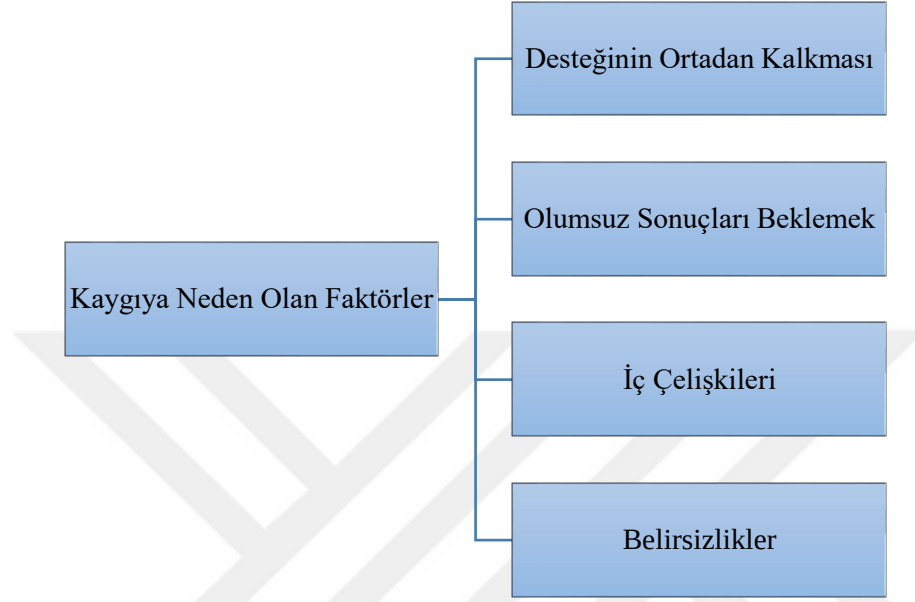
2.4.1. Kaygının Nedenleri

Her insanın kişilik özellikleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle insanlar benzer olaylara birbirinden farklı tepkiler vermektedir. Bu durumda bir kişi için kaygıya yol açan bir faktör bir başka kişi de benzer sonuçlara yol açmayabilir.

Bireyin çevresi ile ilişkilerini olumsuz etkileyen ve onun kapasitesini tam anlamıyla kullanmasını engelleyen kaygı bireyin çocukluk tecrübeleri ile ilişkili bir duygu durumudur. Buna göre; çocukluk döneminden aşağılayıcı ve reddedici tavırlara maruz kalan kişiler ve ergenlik döneminde diğer yetişkinler tarafından alaycı ifadelerle muhatap olan kişilerde kaygının gelişmesi olağan bir durumdur. Bunun yanında ebeveynlerin cezalandırıcı ve itici davranışları ile

ebeveynler arasında yaşanan çatışma, çocukların toplumsallaşma tecrübelerinde karşı karşıya kaldıkları zorluklar ve arkadaşlık ilişkilerinde maruz kaldıkları aşağılayıcı ve itici tavırlar kaygının yaşanmasına yol açmaktadır (Kıratlı, 2001).

Diğer taraftan Cüceloğlu'na (2016) göre kaygıya neden olan faktörler şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Kaygıya Neden Olan Faktörler

Desteginin Ortadan Kalkması: Birey sürekli yaşadığı çevresinden uzaklaştığı durumda kaygı hissetmektedir. Dolayısıyla ortam değişikliği ve yeni ortama uyum sağlayamama endişesi bireyin kaygı yaşamasını pekiştirmektedir. Birey yeni çevresinde alıştığı desteği bulamadığı için kaygı yaşamaya başlamaktır.

Olumsuz Sonuçları Beklemek: Bireyin yaşanan olaylar veya durumlar karşısında olumsuz sonuçların yaşanacağını düşünmesi kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Buna göre yeteri kadar hazırlanmayan sınava girilmesi ve mahkeme salonunda duruşmanın beklenmesi gibi beklenmeyen sonuçların olma ihtimalinin olduğu durumlar kaygıya neden olan durumlardır.

İç Çelişkileri: Bireyin inandığı ve önem verdiği düşünceleri davranışları arasında yaşanan karmaşa kaygı ile birlikte stres yaşamasına yol açmaktadır. Bireyin bu durumda bu karmaşıklığı ortadan kaldıracak çözüm yollarını bulamaması kaygı yaşama süresini arttırmaktadır.

Belirsizlikler: Geleceğin öngörülememesi herkes açısından kaygı oluşturan bir unsurdur. Bireyin gelecekte yaşayacağı muhtemel olumsuzlukları bilmesi dahi ne olacağını bilmemesinden daha az kaygı yaşamasına neden olmaktadır.

2.5. Sosyal Kaygı Kavramı

Sosyal kaygı, toplum önünde konuşma yapmak, yemek yemek, yazı yazmak veya kamuya açık tuvaletleri kullanmak gibi toplumsal durumlarda bireyin yaşadığı korku olarak ifade edilmektedir. Birey bu tarz durumlarda karşısındakilerin olumsuz değerlendirmelerine veya dikkatli bakışlarına maruz kalmaktan korkmaktadır. Bu nedenle bu tarz korkular olan bireyler, bu korkularından ötürü böylesi durumlardan kaçınmaktadırlar. Diğer taraftan toplum önünde konuşma yapma korkusu ise en yaygın olarak rastlanan kaygı türüdür (Butcher vd., 2013).

Başka bir tanımlamaya göreyse sosyal kaygı, bireyin çevresi tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik duyduğu endişedir (Purdon vd., 2001). Bu noktadan bakıldığında toplum önünde konuşma yapma korkusunun temelinde bireyin konuşması anında veya sonrasında başkalarınca olumsuz yargılanma endişesinin yattığı görülmektedir.

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlardaki performansını ve bireylerarası ilişkilerini etkileyen bir durumdur. Yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan kişiler sürekli aşağılama, utanma ve mahcup olma duygusuyla karşı karşıya kalmakta ve bundan korkmaktadırlar. Bu konuda yapılan araştırmalar da göstermektedir ki sosyal kaygının başlıca nedeni bireyin toplum tarafından negatif değerlendirileceğine yönelik yaşadığı korkudur (Mercan vd., 2012).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sürekli olarak başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirmeye maruz kalmaktan korkmaktadır. Bireyin bu kaygılı durumla yüzleşmesi kaygı bozukluğuna yol açmakta ev bu bozukluk bireyin çevresi ile kurduğu ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Buna göre birey yaşadığı bu korkunun mantıksız, ilgisiz ve abartılmış bir korku olduğunun farkındadır. Fakat bu farkında olma kaygı bozukluğuna eşlik eden psikolojik ya da fiziksel belirtileri ortadan kaldırmamaktadır. Bireyin yaşadığı sosyal kaygı anında konuşma kesintileri, titreme, kızarıklık, utangaçlık ve terleme gibi belirtiler eşlik etmektedir. Bunun yanında kontrolü kaybetme korkusu bir başka sosyal kaygı belirtisidir. Klinik tedavi süreci başlamamış olan sosyal kaygı vakaları kronikleşerek daha ciddi sonuçlara yol açmaktadır. Bu nedenle bireyin yaşadığı bu durumun psikolojik nedenlerini tespit edecek ve bunu tedavi edecek profesyonel desteğe başvurması son derece önemlidir (Ersoy vd., 2003).

Sosyal kaygı günümüzde alkol bağımlılığı ve depresyon gibi en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklardandır. Diğer kaygı bozuklukları ile karşılaştırıldığında sosyal kaygı, bireyin doğrudan çevresi ile kurduğu iletişimi olumsuz etkilemektedir. Öyle ki sosyal kaygının kronik hale gelmesi akran ilişkileri ile yakın akraba ilişkilerinin gelişmesini önemli oranda engellemektedir. Bunun yanında bireyin akademik ve mesleki kariyerini ve sosyal destek ağlarını olumsuz etkilemekte birlikte bunların yürütülmesini engellemekte ve bireyde genellikle yalnızlık hissi oluşturmaktadır (Yalom ve Roth, 2014).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin şikayet ettikleri başlıca konular aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Beck ve Emery, 2015):

- Telefon konuşması yapmak.
- Otorite sahibi kişiler ile tanışmak.
- Başkalarına kendini tanıtmak.
- Bir şeyler yaparken başkaları tarafından gözetlenmek.
- Toplum önünde konuşma yapmak.
- Aile veya arkadaşlarla beraber yemek yemek.

Yukarıda ifade edilen durumlar karşısında kaygı yaşayan bireyler başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu korku anında kendilerine yönelik beceriksiz, yetersiz ve eksik olma gibi negatif değerlendirmelerde bulunurlar.

2.5.1. Sosyal Kaygının Özellikleri

Bireyin yaşadığı sosyal kaygının özünde kendisine yönelik yapılacak negatif değerlendirmelere ilişkin düşünceler yer almaktadır. Bu noktada birey küçük düşürücü duruma maruz kalacağını veya rezil olacağını düşünmekte ve bu durum sosyal ortamlarda yaşadığı endişeyi kontrol edeceğine ilişkin inancını azaltmaktadır. Bu durum bireyin olumsuz davranışlar gösterme ihtimalini artırmakta ve bireyin hissettiği sosyal kaygı düzeyini yükseltmektedir (Köknel, 2005).

Konsantrasyonu bozulan bireyde konuşma bozuklukları ortaya çıkmakta ve bu durum bireyin iletişim becerisini olumsuz etkilemektedir. Tüm bunlar bireyin kendisine olan güvenini azaltmaktadır. Zaman içerisinde bu durumun yol açtığı stres azalsa dahi güven duygusu zedelenen birey bunun tekrar yaşanacağına inanmaktadır. Bu ise bireyin sosyal ilişkilerini negatif yönde etkilemekte ve sosyal kaygının devam etmesine yol açmaktadır (Yeniçikti, 2010). Bu açıdan bakıldığında sosyal kaygı diğer kaygı türlerinden ayrılmaktadır.

Sosyal kaygıya ait özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (WPA, 2015: Akt., Bıyıklı, 2019):

- Sosyal ortamlardaki davranışların bu ortamlarda bulunan kişiler tarafından inceleneceği endişesi.
- Performans gerektiren durumlarda utanma hissi veya gururun incineceği korkusu.
- Korkulan olaylardan kaçma hissi.
- Hayali veya gerçek ortamlarda bireylerarası değerlendirmelerin olması ya da olma ihtimali.

2.5.2. Sosyal Kaygının Belirtileri

Sosyal kaygı durumunda birey toplum tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik düşüncelere kapılmakta ve böylece sosyal ortamlarda küçük düşme korkusu yaşamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler meslekleri gereği toplum önünde konuşma yapmak durumunda kalsalar dahi kendilerini yeterli ve rahat göstermek adına gereğinden fazla çaba harcamaktadırlar. Toplumun dikkatlerinin kendilerine yöneldiğinin farkında olan bireylerin zihinleri insanların kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda mesguldür. Bu durum bireyde beraber titreme, terleme, yüz kızarması ve çarpıntı gibi fiziksel kaygı belirtilerini ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında mide rahatsızlığı, gerginlik, nefes almada zorlanma, ağız kuruluğu, kulak çınlaması, baş dönmesi ve bayılma hissi gibi bedensel belirtiler de ortaya çıkmaktadır. (Demir, 1997).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerle toplum tarafından nasıl algılandıkları konusunu çok fazla benimsemektedirler. Bu kişiler toplumun önünde küçük düşürme korkusunu yoğun derecede yaşadıkları için aşağılanma hissi ile yüksek kaygı yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu bireylerde başkalarının yanında alışveriş yapma, yemek yeme ve yazı yazma gibi davranışlarda zorluklar ortaya çıkmaktadır (Karancı vd., 2011).

Sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireyler sosyal ortamlarda rencide olmaktan korktukları gibi bu durumun başkaları tarafından anlaşılmasından da korkmaktadırlar. Çünkü başkalarının bu durumu fark etmesi halinde kendilerinin “aptal”, “kaçık” veya “zayıf” gibi olumsuz nitelendirmelere maruz kalacakları algısına kapılırlar. Böyle bir algı ise el ve ayak titremesine neden olacağı için bu bireyler bu tarz ortamlarda gülme, yemek yeme, yazı yazma ve kalem tutma gibi eylemlerden kaçınırlar (Köroğlu, 2006).

Köroğlu’na (2006) göre sosyal kaygı, kaygıya yol açan uyaranlara bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Buna göre söz konusu uyaran ile beklenmedik bir durumda karşılaşılması ya da tahmin edilen bir durumda karşılaşılması farklı bedensel tepkilere neden olmaktadır. Öyle ki beklenmedik durumlarda karşılaşılan uyaranlar bireyde çarpıntı, göğüs ağrısı veya sıkışması gibi bedensel belirtilere yol açarken; beklenen durumlarda karşılaşılması ise ağız kuruluğu, göz kızarması ve terleme gibi bedensel belirtiler ile ortaya çıkmaktadır.

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal ortamda kendilerini daha rahat hissedebilmek için bu durumdan kurtulmanın yöntemlerini düşünerek çeşitli güvenlik sağlayıcı davranışlar göstermektedirler. Buna göre dış görünüşü daha iyi göstermeye çabalamak, iletişim sürecinde göstermesi kurmamak, herhangi bir nesne ile uğraşmak, koyu ve siyah renkte gözlükler kullanmak ve az konuşmak gibi davranışlar bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanında özellikle çocukların okul ortamında sınıfta geri sıralarda oturmayı tercih etmeleri bir tür güvenlik sağlayıcı

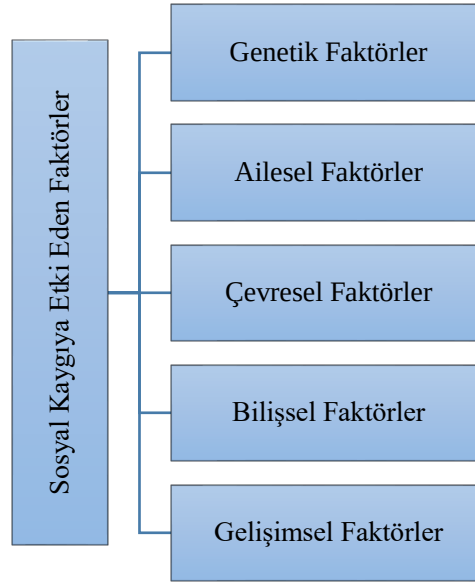
davranışlardandır. Çocuklar böylece kendilerini daha rahat hissetmektedirler (Clark ve Wells, 1995).

Güvenlik sağlayıcı davranışlar ile birey sosyal ortamdaki ilgiyi başka bir yöne çekmektir ve böylece küçük düşeceğini düşündüğü davranışları gizlemektedir. İlgi çekmemek için yapılan davranışlar bireyin kendisini daha rahat hissetmesi ihtiyacından dolayı ortaya çıkmaktadır. Ancak bu tür davranışlar sürekli olumlu şekilde sonuçlanmayabilir ve birey korkusuna neden olan durumla karşı karşıya kalabilir (Koyuncu, 2011).

Burkovik'e (2010) göre sosyal kaygılı bireyler mükemmeliyetçi bir yapıda olduklarından ötürü kendilerini sürekli kusurlu görerek başkalarınca sevilmedikleri hissine kapılırlar. Böylece bu bireyler kendilerini değersiz olarak algırlar. Öte yandan sosyal fobiyi etkileyen bir başka unsur da öğrenilmiş çaresizliktir. Bireyin daha önceden yaşadığı olumsuz deneyimlere dayanarak benzer durumların tekrar edeceğine yönelik düşüncesi ve böylece sonucu değiştirmek adına çaba göstermemesi öğrenilmiş çaresizliktir. Böyle bir durumda birey sonucu değiştiremeyeceğine yönelik hisse kapılarak benzer olumsuzlukları yeniden yaşanacağını düşünmekte ve böylece yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır.

2.5.3. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler

Son dönemlerde Sosyal Kaygı Bozukluğu'na (SKB) neden olan faktörler ve bu bozukluğun tedavisi konusunda yapılan araştırmaların sayısı hızla artmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997). Ancak buna karşın sosyal kaygı bozukluğuna neden olan faktörlerin açıklanması konusunda yapılan araştırmaların henüz yeterli düzeyde olduğunu söylemek mümkün değildir (Tillfors, 2004). Öyle ki bugüne kadar yapılan araştırmaların önemli bir bölümünde sosyal kaygıya neden olan faktörler genellikle sosyolojik, psikolojik ve biyolojik etmenlere bağlanmaktadır. Ancak faktörlerin kökeni konusunda kesin sonuçlara ulaşılamamaktadır (Wong ve Rapee, 2016). Bu nedenle sosyal kaygı bozukluğuna neden olan faktörlerin belirlenmesi son derece önemlidir. Bu çalışmada ise sosyal kaygı bozukluğuna neden olan faktörler beş grupta ele alınmaktadır (Şekil 2).



Şekil 2. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler

Kaynak: Akkese, (2019)’dan uyarlanmıştır.

Sosyal kaygı bozukluğuna neden olan bu faktörlerin ayrıntıları aşağıda ele alınmaktadır.

2.5.3.1. Genetik Faktörler

Sosyal kaygı bozukluğuna neden olan genetik faktörler konusunda yapılan araştırmalarda birinci dereceden akrabalarında sosyal kaygı bozukluğu bulunanların bu bozukluk bulunmayan kişilere kıyasla daha çok risk altında oldukları görülmektedir (Akkese, 2019). Başka bir araştırmada ise ebeveynlerinde sosyal kaygı bozukluğu bulunan ailelerin çocuklarında da sosyal kaygı bozukluğu görülme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Mancini vd., 1996).

Ruhsal hastalıkları neden olan faktörler konusunda yürütülen çalışmalarda tek yumurta ile çift yumurta ikizleri arasındaki farklılıklar üzerine de yoğunlaşmaktadır. Bu araştırmalarda tek yumurta ikizlerinin aynı genlere sahip olmalarından ötürü yaşanan rahatsızlıkların benzer olduğu ve bunun kalıtsal etkenlere dayandığı tespit edilmiştir (Plomin, 1991). Sosyal kaygı bozukluğu özelinde yapılan araştırmalarda da tek yumurta ikizlerinin daha sosyal kaygı bozukluğu yaşama açısından yüksek risk grubunda oldukları görülmüştür (Akkese, 2019). Görüldüğü gibi kalıtım diğer koşullarla beraber etki göstermektedir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse genetik yatkınlık diğer çevresel unsurlarla etkileşime girmekte ve sosyal kaygı bozukluğu tanı şiddetinin artması yada hafifletmesi konusunda belirleyici rol oynamaktadır (Tillfors, 2004).

Genetik yatkınlık sosyal kaygı bozukluğu üzerinde etkili olmaktadır. Buna göre sosyal kaygı yaşayan bireylerin aile üyeleri de benzer problemlere sahip olmaktadır. Öyle ki sosyal kaygı yaşayan bireylerin ilk derece yakınlarının da sosyal kaygı yaşama ihtimalinin ailesinde sosyal

kaygı yaşamayan bireylerle karşılaştırıldığında üç kattan daha fazla olduğu tespit edilmektedir. Ayrıca kaygı bozukluğu yaşayan ebeveynlerin çocuklarının da kaygı, çekingenlik ve depresyon gibi duygusal problemlerle karşılaşmalarının daha fazla olduğu bulgulanmaktadır (Teachman ve Allen, 2007).

Sosyal kaygı bozukluğuna neden olan bir başka genetik faktörün de bireyin sahip olduğu mizacı olduğu öne sürülmektedir. Mizaç, bireyin içsel kalıplarının çevresel faktörler sonucunda şekillenmesidir. Dolayısıyla mizaç hem biyolojik hem de genetik temellere sahiptir (Saudino, 2005). Bu bağlamda yürütülen çalışmalarda da sosyal kaygı bozukluğu ile bir mizaç özelliği olan davranışsal kenetlenme arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000). Buna göre sosyal kaygı bozukluğu bulunan bireyler daha yüksek düzeyde davranışsal kenetlenme yaşadıklarından ötürü sosyal ortamlardan kaçma ve geri çekilme davranışlarını sergilemektedirler. Ayrıca davranışsal kenetlenme yaşayan çocukların anne ve babaları diğerleriyle karşılaştırıldığında sosyal kaygı yaşama oranları daha yüksektir (Rosenbaum, 1991).

2.5.3.2. Ailesel Faktörler

Genetik faktörlerle beraber bireyin içerisinde bulunduğu aile ortamı da sosyal gelişimi üzerinde etkili olmaktadır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa; çocuklar ile ebeveynleri arasındaki bağ onların duygusal gelişimlerinde önemli bir yerdedir. Bu nedenle ebeveyn tutumu çocuk yetiştirme tarzı ile öğrenme mekanizmaları hem duygusal hem de sosyal ilişkilerin oluşturulmasında ve geliştirilmesinde etkili rol oynamaktadır (Akkese, 2019).

Ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan bireylerin ebeveynlerinin genellikle aşırı koruyucu, otoriter ve baskıcı tutum sergiledikleri görülmektedir (Festa ve Ginsburg, 2011). Buna karşın destekleyici, güven verici ve demokratik tutum sergileyen anne ve babaların çocuklarında ise sosyal kaygı görülme olasılığı daha düşüktür. Demokratik ebeveyn tutumu algılayan çocukların tutarsız, otoriter, koruyucu ve ilgisiz tutum algılayan çocuklara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir (Bozaslan ve Kaya, 2011).

Erkan ve arkadaşları (2002) ise yaptıkları çalışmada otoriter, istekli ve koruyucu ebeveyn tutumu algılayan ergenlerin huzursuzluk, sosyal kaçınma ve değerlendirilmekten korkma ölçek puanlarının daha yüksek olduğunu; demokratik tutum algılayan ergenlerin ise bu ölçeklerden daha düşük puan aldıklarını ve bu durumun istatistiki olarak anlamlı seviyede olduğunu bulgulamışlardır. Chavira ve Stein (2005) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise katı davranışlar gösteren, utandıran, sosyal izalasyonu neden olan, sınırlandıran, eleştiren, duyarsız

kalan ve ihmal eden ebeveyn tutumlarının da çocuklarda sosyal kaygı riski oluşturduğu tespit edilmiştir.

Bağlanma örüntüsü de sosyal kaygı riskini ortaya çıkaran bir başka ailesel faktördür. Buna göre çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında kendilerine bakım sunan kişi ile bağlanma örüntüsü geliştirmektedirler. Bağlanma figürünün kaygılı, güvensiz ve reddedici bağlanmaya yol açacak ruhsal hastalıkları sosyal kaygı bozukluğuna da zemin hazırlamaktadır (McCarty, 2005).

2.5.3.3. Çevresel Faktörler

Literatüre bakıldığında çeşitli çevresel faktörlerin sosyal kaygı bozukluğuna neden olduğu görülmektedir. Bu faktörler aşağıda sıralanmaktadır (Akkese, 2019):

Olumsuz Sonuçlara Neden Olan Olaylar: Bireyin yaşadığı ve kendisi adına olumsuz sonuçlara neden olan olaylar sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Buna göre bireyin sosyal bir ortamda yaşadığı olumsuz tecrübe, sevdiği birini kaybetmesi, hastalık, anne ve babanın boşanması, mesleki ve akademik başarısızlıklar, değişen çevre koşulları, aile şiddeti veya fiziksel şiddet gibi unsurlar bunlara örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu yaşamsal olaylar bireyde kaygı ve stresin artmasına yol açmaktadır.

Akran İlişkileri: Bireyin akranlarıyla kurduğu ilişki sosyal kaygı yaşama ihtimali üzerinde etkili olmaktadır. Buna göre akranları tarafından korkutulan, reddedilen, izole edilen ya da alay edilen kişilerin sosyal kaygı yaşama risklerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Öğrenme Mekanizmaları: Sosyal kaygı bozukluğunun koşullanma yoluyla kazanıldığı savunulmaktadır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa bireyin, çevresinde bulunanların yaşadığı korku deneyimlerini gözlemlemesi veya işitmesi hastalık belirtilerini yaşama riskini arttırmaktadır.

Toplumsal ve Kültürel Faktörler: Kültürel faktörlerin, ruhsal hastalıkların gelişmesi ve sürmesi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Buna göre toplumun dezavantajlı kesiminde bulunanların sosyal kaygı yaşama risklerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde yetersiz sağlık hizmeti sunulan ve az gelişmiş bölgelerde yaşayanların görece daha gelişmiş bölgelerde yaşayanlara kıyasla sosyal kaygı belirtilerini daha yüksek oranda deneyimledikleri görülmektedir.

Heinrichs ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada toplulukçu kültürlerde yaşayanların sosyal ortamlarda daha fazla geri çekilme davranışları sergilediklerinden ötürü bu kültürlerde sosyal kaygı bozukluğunun daha fazla görüldüğünü bulgulamışlardır.

2.5.3.4. Bilişsel Faktörler

Sosyal kaygı bozukluğu konusunda bugüne kadar yapılan araştırmalarda bu bozukluğun gelişmesinde bilişsel süreçlerin de etkili olduğu öne sürülmektedir (Hofmann, 2007). Bu araştırmalar da sosyal kaygı bozukluğu davranışlarının ortaya çıkmasında ya da gelişmesinde düşünce, inanç ve tutumlar ile sosyal bilgi işleme sürecinin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğunun bilişsel nedenleri hakkında yapılan araştırmalarda Clark ve Wells'in (1995) modelinden faydalanılmaktadır. Söz konusu model iki bölümden oluşmaktadır. Modelin ilk bölümünde sosyal kaygı yaşayan bireylerin korku ve kaygı duydukları sosyal ortamlara dahil olduklarında neler yaşadıkları, ikinci bölümde ise bu kişilerin sosyal ortamlara dahil olmadan önce ve bu ortamlardan ayrılmalarından sonra neler yaşadıklarıyla ilgilidir. Bu model bağlamında birey hayatının ilk dönemlerinde kendisi ile çevresi hakkında bazı varsayımları geliştirdiği ifade edilmektedir. Birey bir sosyal ortama dahil olduğunda bu varsayımları harekete geçmekte ve söz konusu sosyal durumu tehlikeli olarak algılamaktadır. Arzu ettiği sosyal performansı sergileyemediği ortamın ipuçlarını yakalayan birey ortamda bulunan kişiler tarafından negatif değerlendirmelere maruz kalacağını düşünmektedir. Bu nedenle bu sosyal durumu ilk kez bu şekilde değerlendiren birey sosyal kaygı belirtilerini yaşamakta ve stres düzeyi artmaktadır.

Bunun yanında birey, bilgi işleme sürecinde yaşanan çatışmalardan ötürü çevresi tarafından olumsuz değerlendirileceğine inanmakta ve dikkatini kendisine odaklamaktadır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa birey, başkaları tarafından nasıl görüldüğünü ya da başkalarının kendisi hakkında ne tür düşüncelere sahip olduğunu anlamlandırabilmek için içsel bilgilerinden faydalanmaktadır. Fakat bu durum çarpıtılmış yorumlara neden olarak kaygıya yönelik ipuçlarının yanlışlanmasına yol açmaktadır. Bunun yanında birey içerisinde bulunduğu sosyal ortamlarda farklı güvenlik davranışları sergilemektedir. Bu davranışlarla bireyin yaşadığı kaygıyı azaltmayı ya da önlemeyi amaçlamaktadır. Kısa vadeli faydaları olan bu davranışlar uzun vadeli kaygı belirtilerini pekiştirmekte ve çevrede bulunanların bu davranışları fark etmelerine yol açmaktadır. Bu durum bireyin sosyal etkileşimini engellemektedir (Akkese, 2019).

2.5.3.5. Gelişimsel Faktörler

Bireyin yaşamının ilk dönemlerinden itibaren geçirdiği gelişimsel aşamalar ve tecrübeler sosyal kaygı bozukluğu davranış üzerinde etkili olmaktadır. Bu noktada özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerin yaşanma şekli sosyal kaygı belirtilerinin nedenleri konusunda önemli ipuçları

vermektedir. Buna göre sosyal, bilişsel ve fiziksel değişikliklerin daha hızlı yaşandığı ergenlik döneminin başında bireyin başkaları tarafından değerlendirildiğine dönük farkındalığı son derece yüksektir (Santrock vd, 2012). Bu farkındalık durumu toplumsal kaygıları arttırarak tetikleyici nitelik kazandırmaktadır. Bunun yanında bu süreçte bireyin sosyal çevresi değişmekte ve yeni arkadaşlıklar kurulmaktadır. Ancak bu durum ergenlerin akranları tarafından kabul görmeme veya sevilmemeye korkusuna neden olmakta ve böylece kaygı belirtileri ortaya çıkmaktadır (Hudson ve Rapee, 2000).

Diğer taraftan genç yetişkinlik dönemi de bireyin iş hayatına dahil olması ile beraber ebeveynlerinden bağımsızlaştığı ve sosyal değişiklikleri yaşadığı bir süreçtir. Bu dönemde birey çevresine olumlu izlenimler bırakmayı istemektedir. Bu durum bireyin bu dönemde daha fazla stres yaşamasına yol açmaktadır. Bireyin istediği sosyal etkinliği yaratamayacağına yönelik olumsuz bilişsel süreci sosyal kaygı belirtilerini arttırmaktadır (Hudson ve Rapee, 2000). Dolayısıyla önemli sosyal değişikliklerin gerçekleştiği ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi bu belirtilerin başlaması ve gelişmesi açısından kritik nitelikte bir aşamadır.

2.5.4. Sosyal Kaygı Klinik Görünüm

Sosyal bir ortamda bulunan bireyin yaşadığı huzursuzluk ile klinik düzeydeki sosyal kaygı arasındaki ayrımı yapabilmek oldukça zordur. Bu nedenle birbirlerine benzer durumlarda ortaya çıkan kaygının şiddeti, sosyal ortamda oluşan sıkıntı ve sosyal yaşamın etkilenme seviyesi sosyal kaygı bozukluğu tanısı açısından dikkate alınması gereken hususlardır (Kulaksızoğlu vd., 2009).

Literatürde yer alan bilgilerden hareketle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan sosyal kaygının klinik görünümünü aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Beidel vd., 1991; Albano vd., 1995; Schneier ve Welkowitz, 1996):

- Küçük yaşta çocuklarda ağlama,
- Yabancılardan sürekli korkma,
- Davranışsal kaçınma,
- Bağlanma,
- Dikkat çekmekten korkma,
- Yüksek sesle okuma ya da yazma konusunda kaygı hissetme,
- Okulu reddetme,
- Okulda arkadaş edinmeme ya da az sayıda arkadaş edinme,
- Somatik şikayetler,
- Kendine negatif odaklanma ya da kendini yetersiz görme,
- Başkalarının yanında üstünü değiştirmekten kaçma,

- Rahat oturamama veya göz kontağını zayıf kurma,
- Zamanın önemli bir bölümünü bireysel aktivitelerle geçirme,
- Tırnak yeme,
- Net konuşmama ve titreyen sesle konuşma,
- Sınıf içerisinde konuşmaktan korkma.

Sosyal kaygı durumunda birey korkulan bir durumla karşılaştığında bu durum panik atak yaşanmasına neden olabilmektedir. Fakat panik atakta genellikle göğüs ağrısı, sıkışması ya da çarpıntı ortaya çıkarken; sosyal kaygı bozukluğunda ise ağız kuruluğu, yüz kızarması ve terleme ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerin panik atak bozukluğu tanısı almış hastalardan farkı sosyal kaygının belirtilerinin dışardan dahi görülebilen belirtiler olmasıdır (Güz ve Dilbaz, 2007).

3 YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin sosyal kaygı, ebeveynlik kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışı arasındaki ilişkinin tespiti noktasında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul İli Avcılar İlçesinde yer alan ve anaokulu hizmeti veren kuruluşlarda çocuğu olan 20-55 yaş aralığında 286 ebeveynden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 35.37, standart sapması ise 8.31'dir. Katılımcılarla ilgili diğer tanıtıcı bilgiler Tablo’da verilmiştir.

Tablo 4.1.Katılımcıları Tanımlayıcı Özellikler

Değişkenler	Alt Değişkenler	f	(%)
Cinsiyet	Kadın	235	82.2
	Erkek	51	17.8
Medeni durum	Evli	244	85.3
	Boşanmış	32	11.2
	Eşi vefat etmiş	10	3.5
Aylık ortalama gelir	0-1500	91	31.8
	1501-3500	78	27.3
	3501-5500	61	21.3
	5501 ve üzeri	56	19.6
Eğitim Durumu	İlkokul	80	28.0
	Lise	109	38.1
	Lisans	70	24.5
	Lisansüstü	27	9.4
Eşin Eğitim Durumu	İlkokul	65	22.7
	Lise	111	38.8
	Lisans	78	27.3
	Lisansüstü	32	11.2

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi ebeveynlerin %85,3'ünün evli, %11,2'sinin boşanmış ve %3,5'inin ise eşinin vefat ettiği belirlenmiştir. Ebeveynlerin %28'inin ilkokul, %24,5'inin lisans, %38,1'inin lise ve %9,4'ünün ise yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin eşlerinin eğitim düzeyine yönelik dağılımlarda ise %22,7'sinin ilkokul, %27,3'ünün lisans, %38,8'inin lise ve %11,2'sinin yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin %31,8'inin gelir düzeyinin 0-1500 TL arasında, %27,3'ünün 1501-3500 TL arasında, %21,3'ünün 3501-5500 TL arasında ve son olarak %19,6'sının 5501 TL ve üzerinde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, verilerin toplanması amacıyla anket yöntemine başvurulmuştur. Anket içerisinde dört bölüm yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölüm olan Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıları tanımlayıcı nitelikte sorular yer almaktadır. Bu sorular içerisinde cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi soruların yanında, psikolojik yardım alma durumu ve yaşam boyu travma yaşama durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

İkinci bölümde yer alan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (Kısa Form), Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilen 29 maddeli ve 4 faktörlü ölçeğin Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılan 10 maddeli ve tek faktörlü formudur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde toplam 10 ifade yer almaktadır. Bu ifadeler 1: Kesinlikle katılmıyorum ile 5: Kesinlikle katılıyorum arasında olacak şekilde 5'li likert olarak şekillendirilmiştir. Öleğkten alınabilecek minimum puan 10 iken maksimum puan 50'dir. Alınan puanın yüksek olması, kişinin, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu olduğunu göstermektedir. Öleğğin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı 0,76 olarak tespit edilmiş iken bu çalışmada 0,73 olarak tespit edilmiştir.

Okul Öncesi Kaygı Ölçeği

Üçüncü bölümde yer alan Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği Edwards, Rapee, Kennedy ve Spence (2010) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Güler (2016) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 10 ifadenin yer aldığı ölçek hiç doğru değil (1) ile çok zaman doğru (5) olacak şekilde 5'li likert olarak yapılandırılmıştır. Ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, güvenilirlik katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal Kaygı Ölçeği

Dördüncü bölümde yer alan Sosyal Kaygı Ölçeği ise Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Dilbaz ve Güz (2001) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek içerisinde toplam 24 ifade yer almakta olup bu ifadeler için katılımcıların 1: Yok ya da çok hafif, 2: Hafif, 3: Orta Derecede ve 4: Şiddetli tarzında cevap vermeleri sağlanmıştır. Öleğkten alınabilecek minimum puan 24 iken maksimum 96 puan alınabilmektedir. Alınan puanın yüksek olması, kaygı

düzeyinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanır. Ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0,96 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler

Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ilgili normal dağılım varsayımını incelemek amacıyla çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Analizlerde kullanılan sürekli değişkenlerin çarpıklık katsayılarının psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarda .468, okulöncesi kaygıda .236, sosyal kaygıda .255 ve yaş değişkeninde ise .956 olduğu bulunmuştur. Çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu araştırmada da çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilen referans aralığında olduğu için verilerin analizinde parametrik hipotez testleri tercih edilmiştir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerinde demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken ikili gruplarda Bağımsız Gruplar *t*-testi, ikiden fazla kategoriye sahip gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Post Hoc testlerinin seçiminde varyansların homojenliği varsayımı Levene Testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olduğu durumlarda gruplar arasındaki farkın kaynağı Scheffe Testi ile incelenirken varyansların homojen olmadığı durumlarda Games-Howell Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon teknikleri kullanılmıştır.

4 BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan sorulara yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin cinsiyetlerine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	Kadın	235	33.53	5.74	103.99*	4.56	.000
	Erkek	51	30.52	3.87			
Okulöncesi kaygı	Kadın	235	25.71	6.39	284	.702	.483
	Erkek	51	25.01	6.27			
Sosyal kaygı	Kadın	235	48.99	13.31	284	4.04	.000
	Erkek	51	40.68	13.24			

*Varyanslar homojen olmadığında kullanılan değer

Tablo 4.2.'de sunulan bulgulara göre katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(103.99)}=4.56$; $p=.000$). Farklılık kadınların ortalamalarının ($\bar{X}=33.53$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=30.52$) anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre okulöncesi kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur ($t_{(284)}=.702$; $p=.483$). Ebeveynlerin sosyal kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır ($t_{(284)}=4.04$; $p=.000$). Farklılık kadınların ortalamalarının ($\bar{X}=48.99$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=40.68$) anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	Evet	112	33.09	5.15	284	.239	.811
	Hayır	174	32.93	5.83			
Okulöncesi kaygı	Evet	112	26.09	7.72	178.06*	1.00	.315
	Hayır	174	25.25	5.30			
Sosyal kaygı	Evet	112	49.08	13.76	284	1.57	.117
	Hayır	174	46.49	13.52			

*Varyanslar homojen olmadığında kullanılan değer

Tablo 4.3.'de sunulan bulgulara göre katılımcıların daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur ($t_{(284)}=.239$; $p=.811$). Katılımcıların okulöncesi kaygı düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t_{(178.06)}=1.00$; $p=.315$). Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde de gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($t_{(284)}=1.57$; $p=.117$).

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin travma yaşama durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Travma Yaşama Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	Evet	98	34.27	5.20	284	2.82	.005
	Hayır	188	32.33	5.65			
Okulöncesi kaygı	Evet	98	26.21	8.05	141.51*	1.06	.291
	Hayır	188	25.26	5.27			
Sosyal kaygı	Evet	98	49.97	12.87	284	2.22	.027
	Hayır	188	46.22	13.90			

*Varyanslar homojen olmadığında kullanılan değer

Tablo 4.4.'de sunulan bulgulara göre katılımcıların travma yaşama durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(284)}=2.82$; $p=.005$). Farklılık travma yaşayan grubun ortalamasının ($\bar{X}=34.27$) travma yaşamayan grubun ortalamasından ($\bar{X}=32.33$) anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların okulöncesi kaygı düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t_{(141.51)}=1.06$; $p=.291$). Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde yaşama durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(284)}=2.22$; $p=.027$). Farklılık travma yaşayan grubun ortalamasının ($\bar{X}=49.97$) travma yaşamayan grubun ortalamasından ($\bar{X}=46.22$) anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin aylık gelir durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal

kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	1.0-1500	91	38.21	5.51	65.96	3	.000	4-1, 3-1
	2.1501-3500	78	30.87	3.56		282		2-1
	3.3501-5500	61	30.36	3.04				
	4.5501 TL ve üzeri	56	30.35	4.10				
	Toplam	286	33.00	5.57				
Okulöncesi kaygı	1. 0-1500	91	28.81	5.35	14.00	3	.000	4-1, 3-1
	2. 1501-3500	78	24.05	6.52		282		2-1
	3. 3501-5500	61	23.18	4.99				
	4.5501 TL ve üzeri	56	25.10	6.99				
	Toplam	286	25.58	6.36				
Sosyal kaygı	1. 0-1500	91	56.16	7.28	27.04	3	.000	4-1, 3-1
	2. 1501-3500	78	47.26	15.44		282		2-1, 3-2
	3. 3501-5500	61	40.98	11.82				
	4.5501 TL ve üzeri	56	40.89	13.30				
	Toplam	286	47.51	13.65				

Tablo 4.5.'e göre, katılımcıların gelir durumuna göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-282)} = 65.96$; $p = .000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre aylık geliri 0-1500 arası olan grubun psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının diğer gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Gelir durumuna göre ebeveyn kaygısı puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(3-282)} = 14.00$; $p = .000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre aylık geliri 0-1500 arası olan grubun psikolojik ebeveyn kaygısı düzeyinin diğer gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir durumuna göre sosyal kaygı puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(3-282)} = 27.04$; $p = .000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre aylık geliri 0-1500 arası olan grubun sosyal kaygı düzeyinin diğer gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde

yüksek olduğu, ayrıca geliri 1501-3500 arası grubun sosyal kaygısının 3501-5500 arası geliri olan gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin öğrenim durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	1. İlkokul	80	33.87	5.08	23.59	2-283	.000	1-3, 2-3
	2. Lise	109	34.91	5.92				
	3. Lisans ve üstü	97	30.12	4.26				
	4. Toplam	286	33.00	5.57				
Okulöncesi kaygı	1. İlkokul	80	27.27	6.53	5.21	2-283	.006	1-3
	2. Lise	109	25.56	5.23				
	3. Lisans ve üstü	97	24.21	7.07				
	4. Toplam	286	25.58	6.36				
Sosyal kaygı	1. İlkokul	80	51.38	10.93	5.90	2-283	.003	1-3
	2. Lise	109	47.41	13.24				
	3. Lisans ve üstü	97	44.42	15.33				
	4. Toplam	286	47.51	13.65				

Tablo 4.6.'ya göre, katılımcıların öğrenim durumuna göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 23.59$; $p = .000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre ilkokul mezunu olan grubun psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının lise, lisans ve lisansüstü gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların öğrenim durumuna göre, ebeveyn kaygısı yaşama durumlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 5.21$; $p = .006$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi sonuçlarına göre ilkokul mezunu olan grubun, ebeveyn kaygısı düzeyleri lisans ve lisansüstü gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların öğrenim durumuna göre, sosyal kaygı yaşama durumlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 5.90$; $p = .003$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre

ilkokul mezunu olan grubun, sosyal kaygı düzeyleri lisans ve lisansüstü gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin eşinin öğrenim durumuna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeylerindeki farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı ve Psikolojik Yardım Arama Puanlarında Eşinin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Psikolojik yardım almaya yönelik tutum	1. İlkokul	65	34.27	6.02	16.32	2-283	.000	1-2, 2-3
	2. Lise	111	30.75	3.96				
	3. Lisans ve üstü	110	34.50	5.96				
	4. Toplam	286	33.00	5.57				
Okulöncesi kaygı	1. İlkokul	65	27.36	7.30	4.33	2-283	.014	1-2
	2. Lise	111	24.47	6.34				
	3. Lisans ve üstü	110	25.65	5.55				
	4. Toplam	286	25.58	6.36				
Sosyal kaygı	1. İlkokul	65	50.78	10.89	7.42	2-283	.001	1-2, 3-2
	2. Lise	111	43.74	14.61				
	3. Lisans ve üstü	110	49.37	13.34				
	4. Toplam	286	47.51	13.65				

Tablo 4.7.'ye göre, katılımcıların eşinin öğrenim durumuna göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 16.32$; $p = .000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi sonuçlarına göre lise mezunu grubun psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının hem ilkokul mezunlarından hem de lisans ve lisansüstü mezunu olan gruplardan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eşinin öğrenim durumuna göre, ebeveyn kaygısı yaşama durumlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 4.33$; $p = .014$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi sonuçlarına göre ilkokul mezunu olan grubun, ebeveyn kaygısı düzeylerinin lise mezunu gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eşinin öğrenim durumuna göre, sosyal kaygı yaşama durumlarında gruplar arasında

anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(3-283)} = 7.42$; $p = .001$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi Testi sonuçlarına göre ilkököl, lisans ve lisansüstü mezunu olan grupların, sosyal kaygı düzeyleri lise mezunu gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın yedinci alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin yaş, sosyal kaygı, okulöncesi kaygı ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaş, Sosyal Kaygı, Okulöncesi Kaygı ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyonları

	1	2	3	4
1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	1			
2. Okulöncesi Kaygı	.395**	1		
3. Sosyal Kaygı	.375**	.477**	1	
4. Yaş	-.246**	-.151*	-.281**	1

** $p < 0.01$

Tablo 4.8.'de sunulan bilgilere göre, anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin sosyal kaygı düzeyleri ile okulöncesi kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = .477$; $p < .01$). Bu bulguya göre ebeveynlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça okulöncesi kaygı düzeyleri de artmaktadır. Anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = .375$; $p < .01$). Bu bulguya göre ebeveynlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da artmaktadır. Ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile okulöncesi kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = .395$; $p < .01$). Bu bulguya göre ebeveynlerin okulöncesi kaygı düzeyleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da artmaktadır. Ebeveynlerin yaşları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ($r = -.246$; $p < .01$), okulöncesi kaygı düzeyleri ($r = -.151$; $p < .01$) ve sosyal kaygı düzeyleri ($r = -.281$; $p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. Buna göre ebeveynlerin yaşları arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Araştırmanın sekizinci alt problemi kapsamında anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin yaş, sosyal kaygı ve ebeveyn kaygısı düzeylerinin psikolojik yardım arama davranışını yordama düzeyini belirlemek amacıyla standart çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi uygulamadan önce bağımsız değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı korelasyon tablosu, Tolerance ve VIF değerleri incelenerek kontrol edilmiş ve çoklu ortak doğrusallık (multicollinearity) olmadığı görülmüştür. Regresyonun diğer önkoşulları olan aykırılıklar, normallik, doğrusallık, eş varyanslılık ve artıkların bağımsızlığı koşulları için standart hale getirilmiş artığın normal olasılık grafiği, P-P, saçılım grafiği incelenmiş ve herhangi bir ihlal olmadığı görülerek analizlere devam edilmiş ve sonuçlar Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaş, Sosyal Kaygı ve Ebeveyn Kaygısı Düzeylerinin Psikolojik Yardım Arama Davranışını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	26.39	2.084		12.67	.000
Okulöncesi Kaygı	.241	.052	.276	4.61	.000
Sosyal Kaygı	.082	.025	.202	3.28	.001
Yaş	-.099	.037	-.148	-2.69	.007
R= .470	R ² =.221				
F ₍₃₋₂₈₂₎ = 26.65	p=.000				

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi, anaokulunda çocuğu olan ebeveynlerin yaş, sosyal kaygı ve ebeveyn kaygısı düzeylerinin psikolojik yardım arama davranışını yordama düzeyini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3-282)}=26.65$, $p=.000$). Bağımsız değişkenler, psikolojik yardım arama düzeyindeki varyansın %22'sini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, psikolojik yardım aramayı en fazla okulöncesi kaygı düzeyinin etkilediği ($\beta =-.276$), bu değişkeni sosyal kaygı ($\beta =.202$) ve yaşın ($\beta =-.148$) takip ettiği görülmektedir.

5 TARTIŞMA

Günlük hayatta karşılaştığımız bazı zorlukların üstesinden gelirken, kimi zorluklar şiddetinden ötürü üstesinden gelinemeyecek düzeydedir. Bununla beraber, bazı insanlar karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmede kendini yeterli bulmazken diğer insanlar zorlukların üstesinden tek başına gelemeyeceğini düşünerek başkasından yardım alırlar. Bu konuda toplumdaki genel düşünce, bir ruh sağlığı uzmanı ve psikolojik danışmandan yardım alındığı takdirde, başarısız olduğu şeklindedir (Carnevale, 2001).

Sosyal kaygı, bireyin sosyal yerlerde hata yapacağını, sorunların olacağını ve diğer insanlar tarafından eleştirilebileceğini, kimi zaman da rezil olabileceği düşüncesinden ötürü sosyal ortamlara girmeme ve insanlardan uzaklaşmadır (Koyuncu, 2012). Sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamlarda uygun hareketlerde bulunamayacağı düşüncesiyle olumsuz tepki alacağını düşündüğü ve bu nedenle sosyal ortamlardan kaçışın resmidir (Eren Gümüş, 2006).

Bu çalışma, okulöncesi çocuğu olan ebeveynlerin sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirildi. Araştırmada elde edilen bulguda ebeveynlik kaygısı ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde, orta şiddetli anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Buna göre, ebeveynlerin kaygı düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de aynı doğrultuda artış gösterecektir.

Araştırmada elde edilen bulgulara, psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Kaygı düzeyinin artışının psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumlu etkilediğini göstermektedir. Gürsoy ve Gizir (2018) yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutum üzerinde sosyal damgalama, kendini damgalama, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin etkili olduğu raporlamışlardır. Joyce ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Cinsiyet ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta, kadınların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının erkeklerden yüksek olduğu tespit edildi. Bu durum, araştırmaya katılan kadınların erkeklerden daha kırılgan bir yapıya sahip olmasıyla açıklanabilir. Rickwood ve Braithwaite (1994) yaptıkları çalışmada, cinsiyetin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen önemli bir demografik özellik olduğunu vurgulayarak, kadınların erkeklerden daha fazla olumlu tutuma sahip olduğunu dile getirmişlerdir. Kalkan ve Odacı'nın (2005) yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutumun cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılıkta kadınların tutumlarının erkeklerden

yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, Şahin ve Akaydın'ın (2002) çalışmasıyla zıtlık göstermektedir. psikolojik yardım alma tutumu ile problem çözme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik yardım alma tutumunun farklılık göstermediği raporlanmıştır.

Cinsiyet ile ebeveynlik kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, buna karşın sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi. Bu sonuçlar, katılımcıların cinsiyetleri bağlamında ebeveynlik kaygısına ilişkin görüşlerinin birbirine benzer olduğunu sosyal kaygıya ilişkin görüşlerde ise araştırmaya katılan örneklem kitlesinin daha çok kadınlardan oluşmasıyla açıklanabilir. Ak ve Kılıç'ın (2017) yaptıkları çalışmada, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Güz ve Dilbaz'ın (2003) yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre sosyal kaygının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Önder'in (2020) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta erkeklerin kaygı düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile yaş arasında negatif yönde, zayıf şiddetli anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Bu sonuç, araştırmaya katılan ebeveynlerin kendi bağımsızlıklarını kaybedeceği korkusuyla daha az psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyduklarını gösterir. Shin ve arkadaşlarının (2000) yaptıkları çalışmada ise, gençlerin yaşlılara kıyasla daha olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları raporlanmıştır. Khoine (2002) yaptığı çalışmada, yaş ile psikolojik yardım alma tutumu arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı ile yaş arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Bu durum, yaşla birlikte ebeveynlerin sosyal ortamlarda bulunmuşluğunun fazla olmasıyla ve çocuk sahibi olmakla birlikte kaygılarında azalış olduğunu göstermektedir. Oran'ın (2020) yaptığı çalışmada, yaş ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta yaşı küçük olanlarda sosyal kaygı düzeyinin de düşük olduğu tespit edilmiştir.

Eşin eğitim düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta eşin ilköğretim mezunu olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu tespit edildi.

Eşin eğitim düzeyi ile ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta eşin ilköğretim mezunu olanların ebeveynlik ve sosyal kaygı düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edildi.

Ebeveynlerin eğitim düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi. Bu kısımda, lise mezunu olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının diğer gruplardan yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Karadağ'ın

(2019) alışmasında eğitim düzeyine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında farklılığa rastlanmamıştır. Akaydın'ın (2002) yaptığı çalışmada, psikolojik yardım arama davranışının annenin eğitim düzeyi ile artış gösterdiği tespit edilmiş iken çalışmada baba eğitiminin psikolojik yardım arama davranışı üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin eğitim düzeyi ile ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farklılıkta, ilkokul mezunu olanların ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin diğerk gruplardan daha yüksek olduğu tespit edildi. Göz ve Dilbaz'ın (2003) yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre sosyal kaygının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Karasu'nun (2020) yaptığı çalışmada, eğitim düzeyine göre sosyal kaygı puanının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edildi. Çalışmada, eğitim düzeyi düşük olanlarda çeşitli sosyal ortamlarda eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla kaygı yaşadığı dile getirilmiştir.

Ebeveynlerin yaşamları boyunca istenmeyen/travmatik bir olayla karşılaşma durumları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta travma yaşayanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının yaşamayanlardan yüksek olduğu tespit edildi.

Ebeveynlerin yaşamları boyunca istenmeyen/travmatik bir olayla karşılaşma durumları ile ebeveynlik kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Buna göre, katılımcıların ebeveynlik kaygısına yönelik görüşlerinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada, ebeveynlerin daha önceden kendileri için bir uzmandan psikolojik yardım alıp almadıkları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Bu sonuç, araştırmaya katılanların özelliklerinin farklı olmasıyla açıklanabilir. Karadağ'ın (2019) alışmasında da benzer şekilde psikolojik yardım alma durumu ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında farklılık olmadığı kaydedilmiştir. ebi'nin (2009) yaptıkları çalışmada ise, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarını açıklayan değışkenler arasında uzmana kendini açma, sosyal destek, durumluluk kaygı ve psikolojik yardım alma olduğu kaydedilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulguda, ebeveynlerin daha önceden kendileri için bir uzmandan psikolojik yardım alıp almadıkları ile ebeveynlik kaygı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Buna göre, psikolojik yardım alma durumuna göre katılımcıların ebeveynlik kaygısına yönelik görüşlerinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğerk bulguda, ebeveynlerin daha önceden kendileri için bir uzmandan psikolojik yardım alıp almadıkları ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguda, gelir düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve burada gelir düzeyi en düşük olan grubun psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Arslantaş'ın (2000) Aydın ilinde gerçekleştirdiği çalışmasında, psikolojik yardım arama tutumunun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Keklik'in (2009) Amerikalı ve Türk lisansüstü öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada elde edilenler bu çalışmadaki sonuçlarla zıtlık göstermektedir. Çalışmada, sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık olmadığı raporlanmıştır.

Gelir düzeyine göre ebeveynlik kaygısı ve sosyal kaygı düzeyinin karşılaştırma sonucunda, anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta geliri en az olanların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edildi.

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde sonuç, tartışma ve öneriler ortaya konmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada yapılan anket uygulaması ile aşağıdaki sonuçlara ulaşıldı:

- Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun yaşamları boyunca travmatik olayla karşılaşmadığı tespit edildi.
- Cinsiyete göre travma yaşama durumuna yönelik dağılımlarda kadınların travma yaşama oranının erkeklerden yüksek olduğu tespit edildi.
- Eğitim düzeyi açısından travma yaşayanların daha çok ilkokul mezunu olduğu tespit edildi.
- Eşin eğitim düzeyine göre travma yaşayanların büyük çoğunluğunun eşinin ilkokul mezunu olduğu tespit edildi.
- Gelir düzeyi açısından travma yaşayanların daha çok 0-1500 TL arasında gelire sahip olduğu tespit edildi.
- Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun daha önceden bir uzmandan kendileri için psikolojik yardım almadığı tespit edildi.
- Cinsiyet bağlamında kadınların daha çok psikolojik yardım aldığı tespit edildi.
- Eğitim düzeyi bağlamında en çok psikolojik yardımı alanların ilkokul mezunu olduğu tespit edildi.

- Eşin eğitim düzeyi bağlamında, psikolojik yardım alma sonuçlarında, en çok yardım alanların eşinin ilköğretim mezunu olanlar olduğu tespit edildi.
- Gelir düzeyi bağlamında psikolojik yardım alma sonuçlarında, en çok yardım alanların 1501-3500 TL arasında gelire sahip olduğu tespit edildi.
- Yaşam boyunca istenmeyen/travmatik bir olayla karşılaşma durumu ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi.
- Yaşam boyunca istenmeyen/travmatik bir olayla karşılaşma durumu ile okulöncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.
- Psikolojik yardım alma durumu ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum, okulöncesi kaygı düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.
- Gelir düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum, okulöncesi kaygı düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi.
- Eşin eğitim düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi.
- Eğitim düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum, okulöncesi kaygı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi.
- Ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile okul öncesi kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi.
- Ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi.
- Ebeveynlerin okulöncesi kaygı düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi.
- Cinsiyet ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu, buna karşın okul öncesi kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.
- Ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, sosyal kaygı ve ebeveynlik kaygısı ile yaş arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edildi.

6.2. Öneriler

Bu çalışmada elde edilenler doğrultusunda aşağıdaki öneriler ortaya konmuştur:

Bu araştırmada, sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik sosyal yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin tespiti noktasında okulöncesi çocuğa sahip ebeveynler üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda okulöncesi çocuğa sahip olmayanlarda söz konusu ilişki tespit edilebilir. Burada ayrıca, okulöncesi çocuğa sahip olma değişkenine göre ebeveyn kaygısı, sosyal kaygı ve psikolojik yardım arama davranışlarının karşılaştırılması yapılabilir.

Çalışmada, sosyal kaygı, ebeveyn kaygısı ve psikolojik yardım arama davranışı arasındaki ilişkinin ortaya konmasında nicel yöntemle başvurulmuştur. Gelecekteki araştırmalarda mülakat, odak grup görüşmelerini içeren nitel yöntemle başvurularak, konunun derinlemesine incelenmesi sağlanmış olacaktır.

Çalışmada elde edilen sonuçlar sadece Avcılar İlçesi ile sınırlıdır. Bu nedenle gelecekteki araştırmalarda farklı iller ve farklı örneklem kitleleri araştırmaya dahil edilebilir.

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum, sosyal kaygı ve ebeveynli kaygısının karşılaştırılmasında cinsiyet, eğitim düzeyi, eşin eğitimi düzeyi ve gelir düzeyi gibi değişkenler ele alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, çocuk sahipliği, eşin iş durumu, çocuğun cinsiyeti gibi yeni değişkenler bağlamında araştırmalar yapılabilir.

7 KAYNAKLAR

- Ak, S. Kılıç, C. (2017). Cinsiyet Anksiyete Duyarlılığı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkiyi Etkiliyor mu?, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4):240-5.
- Akaydın, F. Ş. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Akkese, M. N. (2019). *Ebeveyn Kabul-Reddi İle Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif Ve Negatif Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G., Barlow, D.H. (1995). *Children and Adolescents: Assessment and Treatment*. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, F.R. Schneier (ed), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (387-425).New York: The Guilford Pres.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Antony, M. M. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Arslantaş H. Dereboy İ. F. Aştı, N. Pektekin Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1): 17-23.
- Arslantaş, H. (2000). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 533-549.
- Beck, A. ve Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*, s.60-105.İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beidel, D. C., Christ, M. A. G., ve Long, P. J. (1991). Somatic complaints in anxious children. *Journal of abnormal child psychology*, 19(6), 659-670.

Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bora, A. (2019). *Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları İle Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Bozaslan, H. ve Kaya, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Tutumlarının Problem Çözme, Sosyal Kaygı ve Akademik Başarıları Açısından İncelenmesi. *2nd International Conference On New Trends In Education And Their Implications* 27-29 Nisan, Antalya.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burkovik, Y. (2010). *Sosyal Fobi* (7. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Butcher, J., Hooley, J. ve Mineka, S. (2013). *Abnormal Psychology*, p. 50-120. New York: Pearson.

Canbaz, S. (2011). *Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyodemografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Süreklilik Kaygılarının Değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.

Carnevale, J. P. (2001). *Danışmanlık İncileri* (1. Basım b.). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Chavira, D. A. ve Stein, M. B. (2005). Childhood social anxiety disorder: from understanding to treatment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 797–818.

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* içinde (s. 69-94). New York: The Guilford Press.

Clark, D. ve Wells, A. (1995). *A Cognitive Model Of Social Phobia*. Heimberg, R.G. Liebowitz, M.R., Hope, D.A., ve Schneier, F.R. (ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.

Cohen, J. N., Dryman, M. T., Morrison, A. S., Gilbert, K. E., Heimberg, R. G., ve Gruber, J. (2017). Positive And Negative Affect As Links Between Social Anxiety And Depression: Predicting Concurrent And Prospective Mood Symptoms In Unipolar And Bipolar Mood Disorders. *Behavior Therapy*, 48(6), 820-833.

Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (28. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakar, F. S., ve İkiz, F. E. (2016). The Effect Of Psychological Well-Being, Psychological Help-Seeking Attitudes And Self-Esteem On Psychological Counselor Candidates' psychological Symptoms. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.

Çebi, E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Demir, T. (1997). *Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi.

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygıları Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın ve Kaygı Duyarlılığının Aracı Roller*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Dilbaz N, Güz H (2001b) Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim, 2001.

Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygıları Üzerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Eren Gümüş, A. (2006), Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10 (10). 64-75.

Ersoy, F., Edirne, T. ve Oğuz, T. F. (2003). Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları. *Sted*, 12(9), 326-327.

Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev*. 42: 291–306.

Güler, M. (2016). *Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Çocukları İçin Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Gürsoy, O. Gizir, C. A: (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyetin Rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, Cilt/Volume 8, Sayı/Number 49, Nisan, 137-155.

Güz, H., Yaman, M. A., & Dilbaz, N. (2007). Fiziksel hastalığı olan yaşlılarda depresyon ve diğer psikiyatrik belirtiler. *Psychiatry in Türkiye*, 9(1), 44-49.

Güz, H. Dilbaz, N. (2003). Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri*, 6:32-38.

Heinrichs, N., Rapee, R.M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J. ve Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1187-97.

Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24 (1), 102-129.

Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.

Joyce, A. W., Ross, M. J., Vander Wal, J. S. ve Austin, C. C. (2009). College students' preferences for psychotherapy across depression, anxiety, relationship, and academic problems. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23(3), 212-226.

Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.

Karadağ, C. (2019). İlkokul Öğretmenlerinin Depresyon Düzeyleri İle Psikolojik Yardım Alma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.

Karancı, A. Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (Ed.) (2011). *Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık* (2. Baskı). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

Karasu, R. Ö. (2020). Ebeveyn Kabul Reddi Ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kalaycı, Ş. (2005). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173.

Khoie, K. (2002). Predictors of Attitudes of Iranian Males Toward Seeking Psychological Help. Ph. D. Thesis. Los Angeles: Allient International University.

Kıratlı D. (2001) *Depremzede Olan ve Olmayan Gençlerin Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Koç, İ. (2014). *KPSS'ye Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Öğrenme Stilleri İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koyuncu, A. (2011). *Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi* (1. Baskı). İstanbul: Liman Yayınları.

Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobi*. İstanbul: Liman Yayınları.

Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar.

Köroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş edilir?* (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Kulaksızoğlu, I., B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç İ., Yazıcı, O.,(Ed.), (2009). *Psikiyatri*. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Basım ve Yayınevi, İstanbul.

Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental Psychopathology, Parenting Styles, And The Risk Of Social Phobia In Offspring: A Prospective-Longitudinal Community Study. *Archives Of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.

Liebowitz MR (1987) Social phobia. *Mod Probl Psychopharmacology* 1987; 22: 141-73.

Mancini, C., van Ameringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., ve Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 1511–1517.

McCarty, K. (2005). *The relationship between attachment and social anxiety, focusing on self-esteem and locus of control as possible mediators* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Hertfordshire, Hatfield.

Mckenzie, K. (2006). *Anksiyete ve Panik Atak* (Çev. Ü. Şensoy). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

MEB, Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği, <https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.19942&MevzuatIliski=0&sourceXmISearch=Okul%20%C3%96ncesi> (26.02.2020).

Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S., ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 213-226.

Neal, J. A. ve Edelman, R. J. (2003). The Etiology Of Social Phobia: Toward A Developmental Profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786.

Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the Internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23.

Oran, N. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Kaygı Belirtileri Ve Kişiler Arası İlişki Kurma İle İlişkisinin Değerlendirilmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Önder, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı, Öfke, İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık Ve Siber Maęduriyet Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özer, K. (2008). *Kaygı: Sinanma Duygusuyla Baş Edebilme* (Dördüncü basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Plomin, R. (1991). Behavioral genetics. P. R. McHugh ve V. A. McKusick (Ed.), *Genes, brain, and behavior (Research publications: Association for Research in Nervous and Mental Disease, 69)* içinde (s. 165-180). New York: Raven Press Publisher.

Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S. ve Swinson, R. P. (2001). Social Anxiety In College Students. *Journal Of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behav. Res. Ther.*, 35(8), 741-756.

Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social Psychological Factors Affecting Help Seeking For Emotional Problems. *Social Science And Medicine*, 39, 563-572.

Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Hirshfeld, D. R., Bolduc, E. A., & Chaloff, J. (1991). Behavioral inhibition in children: a possible precursor to panic disorder or social phobia. *The Journal of clinical psychiatry*, 52, 5-9

Santrock, M. (2012). Yaşam Boyu Gelişim. (13.Baskı). (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi: 2011).

Saudino, K. S. (2005). Behavioral Genetics and Child Temperament. *J Dev Behav Pediatr.*, 26(3), 214-223.

Schneier, F. R., ve Welkowitz, L. A. (1996). *The hidden face of shyness: Understanding & overcoming social anxiety*. Avon Books.

Shin, J. Y., Berkson, G., & Crittenden, K. (2000). Informal and Professional Support for Solving Psychological Problems Among Korean- Speaking Immigrants. *Journal of Multicultural Counseling and Development*(28), 144-160.

Smith, C. ve Lazarus, R. (1990). *Emotion and Adaptation*. L.A.: Pervin.

Şahin, F., & Akaydın, F. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım alma davranışlarının incelenmesi. yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

TDK, Güncel Türkçe Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/> (26.02.2020).

Teachman, B. A. ve Allen, J.P. (2007.) Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35: 63–78.

Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276.

Topkaya, N. (2011). Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Varol, N. (2010). *Aile Eğitimi*, 3. Basım. Ankara: Kök Yayıncılık.

Wong, Q. J., ve Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100.

Yalom, I., ve Roth, T.W. (2014). *Anksiyete Terapisi*, s.34-67. İstanbul: Prestij.

Yeniçiktı, N. T. (2010). *Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

8 EKLER

EK A.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Arel Üniversitesi; Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Eren YALÇIN tarafından yüksek lisans tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırmanın konusu “**Anaokulunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Sosyal Kaygı, Ebeveyn Kaygısı Ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Avcılar İlçesi Anaokulu Örneği**” incelemesidir. Katılım tamamen gönüllülük esasında dayalıdır ve araştırma boyunca katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemektedir. Araştırmada yanıtladığınız tüm bilgiler saklı tutulacaktır. Sizlerden alınan bilgiler bireysel herhangi bir inceleme ve değerlendirme yapılmaksızın sayısal verilere dökülerek araştırmanın amacına yönelik bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Bu yüzden araştırmadaki sorulara içtenlikle ve samimiyetle cevap vermeniz önemlidir. Soruları dikkatle ve titizlikle okuyup yanıtlamanız çalışmanın güvenilirliği ve geçerliği için önemlidir. Size

sorulan sorular kişisel görüşlerinize ilgilidir, bunun için “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir Soruları yanıtlamanız yaklaşık 10-15 dakikanızı alacaktır. Araştırmaya katıldıktan sonra bırakma hakkına sahipsiniz.

Araştırma ile ilgili sormak istediğiniz sorularınızı iletişim bilgisinde yer alan mail adresine gönderebilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmayı ve vermiş olduğum bilgilerin araştırma amaçlı kullanılmasını;

Kabul Ediyorum ()

Kabul Etmiyorum()

EK A.2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

Kadın (...)

Erkek (...)

2. Yaşınız:

3. Medeni Durumunuz:

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

Evli (...)

Boşanmış (...)

Eşi vefat etmiş (...)

4. Sizin Eğitim Durumunuz:

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

İlkokul (...)

Lise (...)

Lisans (...)

Yüksek lisans ve üstü (...)

5. Eşinizin Eğitim Durumu:

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

İlkokul (...)

Lise (...)

Lisans (...)

Yüksek lisans ve üstü (...)

6. İşiniz:

7. Aylık ortalama geliri ne kadardır?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

(...) 0-1500 TL

(...) 1500-3500 TL

(...) 3500-5500 TL

(...) 5500 TL ve üzeri

8. Daha önce bir uzmandan KENDİNİZ İÇİN psikolojik yardım aldınız mı? (Bo soruya cevabınız “Hayır” ise anketi yanıtlamaya 12.sorudan devam ediniz.)

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

(...) Evet

(...) Hayır

9. Eğer daha önce bir uzmandan KENDİNİZ İÇİN psikolojik yardım aldıysanız, hangi meslek grubundan aldınız?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

(...) Psikolojik Danışman

(...) Psikolog

(...) Psikiyatrist

10. Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- (...) Hiç yardımcı olmadı
- (...) Biraz yardımcı oldu
- (...) Oldukça yardımcı oldu
- (...) Son derece yardımcı oldu

11. Yaşamınız boyunca, istenmeyen/travmatik bir yaşantınız oldu mu? (ör., küçük yaşta annenin/babanın kaybı, cinsel istismar, cinsel taciz, şiddete maruz kalma, bir cinayete tanık olma)

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- (...) Evet
- (...) Hayır

EK A.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelerle katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Akıl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilktercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2.	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	1	2	3	4
3.	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4
5.	Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
6.	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
7.	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım alarak çözebilir.	1	2	3	4
8.	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.	1	2	3	4

9.	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
10.	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.	1	2	3	4

EK A.4 Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği

Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği		Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Oldukça Doğru	Çok Zaman Doğru
2	Çocuğum başka insanlara rezil olacağı bir şeyi yapmaktan korkuyor.					
5	Çocuğum bir yetişkinden yardım istemekten korkuyor (örneğin bir öğretmen veya bir grup yöneticisi)					
7	Çocuğum gece kendi evinden başka bir yerde uyuması gerektiğinde rahatsız olabilir (sinirleniyor)					
9	Çocuğum tanımadığı insanlarla tanışmak veya konuşmaktan korkuyor					
11	Çocuğum gök gürültüsünden korkuyor					
13	Çocuğum kendisinin başına kötü bir şey geleceğinden (örneğin kaybolma veya kaçırılma)ve bu nedenle artık anne ve babasının yanında olamayacağından korkuyor					
17	Çocuğum, onu bir yerde bıraktığımda (örneğin yuva/ okul veya bakıcı) sinirleniyor					
21	Çocuğum yaptığışeyiiyayıp yapmadığı hakkındaendişeli oluyor					
25	Çocuğum yeni insanların yanında utangaç ve sessiz oluyor					
29	Çocuğum beklenilmeyen bir şey olduğunda rahatsız oluyor (sinirleniyor)					

EK A.5 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu sefa bu durumlardan kaçınıyorsanız kaçınmanın şiddetine göre yine 1-4 arasında puan verin. Herhangi biri geçen hafta içinde gerçekleşmemişse puanlamayı hastanın bu durum karşısında vereceği tepki konusundaki ifadesine göre yapın. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Kaygı

Kaçınma

Yok ya da çok hafif	Kaçınma yok ya da çok ender
Hafif	Zaman zaman kaçınırım
Orta derecede	Çoğunlukla kaçınırım
Şiddetli	Her zaman kaçınırım
Kaygı Puanı	Kaçınma Puanı
Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşmayapmak.	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşmayapmak.
Dikkatleri üzerinde toplamak	Dikkatleri üzerinde toplamak
Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek
Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
Gözlendiği sırada çalışmak	Gözlendiği sırada çalışmak
Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
Bir eğlenceye gitmek	Bir eğlenceye gitmek
Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması
Gözlendiği sırada yazı yazmak	Gözlendiği sırada yazı yazmak
Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak	Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak
Umumi yerlerde yemek yemek	Umumi yerlerde yemek yemek
Evde misafir ağırlamak	Evde misafir ağırlamak
Küçük bir grup faaliyetine katılmak	Küçük bir grup faaliyetine katılmak
Umumi yerlerde bir şeyler içmek	Umumi yerlerde bir şeyler içmek
Umumi telefonları kullanmak	Umumi telefonları kullanmak
Yabancılarla konuşmak	Yabancılarla konuşmak
Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak
Umumi tuvalette idrar yapmak	Umumi tuvalette idrar yapmak

9 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Eren YALÇIN

ORCID Numarası : 0000-0001-6514-3051

Öğrenim Durumu

2012 – 2016 Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi– Psikoloji

2017 – 2021 Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi – Klinik Psikoloji Tezli Program



