

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİN KADIN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE
BENLİK SAYGISININ SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Burcu Gamze DİNÇEL

Yüksek Lisans Tezi

YETİŞKİN KADIN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE
BENLİK SAYGISININ SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Burcu Gamze DİNÇEL

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0007-4436-7444

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY

İstanbul
Temmuz 2024

KABUL VE ONAY

Burcu Gamze DİNÇEL tarafından hazırlanan “Yetişkin Kadın Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 25.07.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN** _____
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Sait KAHRAMAN** _____
İstanbul Topkapı Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY** _____
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu:

Karar Tarihi :
Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

25 Temmuz 2024

Burcu Gamze DİNÇEL



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Yetişkin Kadın Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi	
Savunma Tarihi	25.07.2024	
Sayfa Sayısı	98	
Benzerlik Yüzdesi (%)	% 2	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	% 2	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci Burcu Gamze DİNÇEL	Danışman Dr.Öğretim Üyesi Mune AKTAY	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Yetişkin Kadın Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	01/02/2024	
Etik Kurul Karar No	2024/02	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Dinçel, B. (2023). Yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri ve benlik saygısının sosyal kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi. <i>6.Uluslararası BAŞKENT Multidisipliner Bilimsel Çalışmalar Kongresi</i>	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı özenle takip eden danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Müne AKTAY hocamın değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca görüş ve önerileriyle hazırlamış olduğum tezimi kabul eden değerli jüri üyelerine teşekkür ederim.

Son olarak bu günlere ulaşmamda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Annem, Gül GÜLGÖNEN Babam, Cemal GÜLGÖNEN ve Kız kardeşlerim Buket GÜLGÖNEN Gonca GÜLGÖNEN ve Eşim Mazhar DİNÇEL'e şükranlarımı sunarım.

Burcu Gamze DİNÇEL

Temmuz, 2024



ÖZET

Burcu Gamze DİNÇEL

Yetişkin Kadın Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Sosyal Kaygı

Düzeylelerine Etkisi

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Bu araştırmanın amacı yetişkin kadınlarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının sosyal kaygı düzeyi üzerine etkisini incelemektir. Ayrıca araştırmada yetişkin kadınların bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma yetişkin kadın bireylerin katıldığı ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimleyici ve kesitsel nitelikte bir çalışma tasarımıdır. Araştırmanın Örneklemini ise Türkiye'nin çeşitli illerinde gönüllülük esasına dayanarak tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 299 yetişkin kadın oluşturmuştur. Çalışmada, veri toplama araçları ile çalışmacının oluşturduğu Sosyo Demografik Bilgi Toplama Formu ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma için toplanan veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları olan; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma yönteminden faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmış ve bu anlamda niceliksel verilerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t testi, niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü ANOVA testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları, sosyal kaygının bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ile pozitif, benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, regresyon analizleri sonucunda ise, kaçınan bağlanmanın sosyal kaygıyı artırdığı, benlik saygısının ise sosyal kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygının katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Bağlanma, bağlanma stilleri, benlik, sosyal kaygı

ABSTRACT

Burcu Gamze DİNÇEL

The Effect of Attachment Styles and Self-Esteem on Social Anxiety Levels in Adult
Female Individuals

Master's Thesis

İstanbul, 2024

The aim of this research is to examine the relationships between attachment styles, self-esteem, and social anxiety. The study is quantitative research that collects data using a Likert-type questionnaire. The research design is descriptive and cross-sectional, utilizing a relational screening model with adult female participants. The sample consists of 299 individuals selected through random sampling on a voluntary basis from various provinces in Turkey. In the study, data collection tools include a Socio-Demographic Information Form created by the researcher, the Experiences in Close Relationships Inventory, the Two-Dimensional Self-Esteem Scale, and the Liebowitz Social Anxiety Scale. The data collected for the research was analyzed using SPSS software. Descriptive statistical methods such as frequency, percentage, mean, and standard deviation were used to evaluate the study data. As a result of the analyses, it was determined that the data showed normal distribution. Independent Samples t-test was used for comparing quantitative data between groups. One-way ANOVA test was used for comparing more than two groups of normally distributed parameters, and Tukey test was used to identify the group causing the difference. Correlation analysis was applied to determine the relationship between scales. Results were evaluated at a 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level. The results of the correlation analysis conducted in the study showed that social anxiety was positively related to attachment styles (anxiety and avoidance) and negatively related to self-esteem. In addition, as a result of regression analysis, it was found that avoidant attachment increased social anxiety, while self-esteem decreased social anxiety. On the other hand, it was determined that attachment styles, self-esteem, and social anxiety did not show significant differences according to the demographic characteristics of the participants.

Keywords

Attachment, attachment styles, self, social anxiety

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Stilleri	3
1.1.1. Bağlanma Kavramı	3
1.1.2. Bağlanma Stilleri	5
1.2. Benlik Saygısı.....	14
1.2.1. Benlik Kavramı.....	14
1.2.2. Benlik Saygısı.....	16
1.2.3. Benlik Saygısının Gelişimi	20
1.2.4. Benlik Saygısının Bileşenleri	24
1.2.5. Kuramsal Çerçeveden Benlik Saygısı	25
1.2.6. Benlik Saygısı Üzerine Yapılan Araştırmalar	29
1.3. Sosyal Kaygı.....	30
1.3.1. Sosyal Kaygı Tanımı	30
1.3.2. Sosyal Kaygının Özellikleri, Nedenleri ve Belirtileri.....	31
1.3.3. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri.....	37
1.3.4. Sosyal Kaygının Oluşumunu Açıklayan Bazı Yaklaşımlar.....	39
1.3.5. Sosyal Kaygının Gelişimine Etki Eden Ailesel Faktörler	44
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	46
2.1. Araştırmanın Amacı	46
2.2. Araştırmanın Önemi	46
2.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	47
2.4. Araştırmanın Sayıltıları, Sınırlılıkları ve Kısıtlılıkları	47

2.5. Araştırmanın Modeli	48
2.6. Evren ve Örneklem.....	48
2.7. Araştırmada Kullanılan Veri Araçları	48
2.7.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	49
2.7.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	49
2.7.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği.....	50
2.7.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	50
2.8. Verilerin Toplanması ve Analizi	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA	61
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
KAYNAKLAR	70
EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	81
EK 2. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ ÖLÇEĞİ II (YİYE II)....	82
EK 3. İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİK).....	84
EK 4. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ	85
ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ	86

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	52
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	53
Tablo 3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, T ve Anlamlılık Değeri.....	53
Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, T ve Anlamlılık Değeri.....	54
Tablo 5. Yaş Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri.....	55
Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri.....	56
Tablo 7. Meslek Grubuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri.....	57
Tablo 8. YİYE, BSÖ ve SKÖ Ölçeklerine Uygulanan Pearson Kolerasyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 9. YİYE ve BSÖ'nün SKÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 10. YİYE ve BSÖ Alt Boyutlarının SKÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	59

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyal Kaygı	35
-----------------------------	----



GİRİŞ

Bağlanma stilleri, bireylerin duygusal bağlarını oluşturma ve sürdürme biçimlerini yansıtan önemli bir psikolojik kavramdır. John Bowlby'nin bağlanma kuramı, bu konunun temelini oluşturur ve bireylerin çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerin, yetişkinlikteki ilişkilere yansıdığını öne sürer. Üç temel bağlanma stili tanımlanır (Page, 1999).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından güvenli ve destekleyici bir şekilde büyütülmüşlerdir. Bu nedenle yetişkinlikte de ilişkilerinde daha rahat, güvenilir ve bağımsızdırlar (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaygılı Bağlanma: Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından tutarsız davranışlarla büyütülmüşlerdir. Bu nedenle yetişkinlikte ilişkilerinde endişeli, bağımlı ve ihtiyaçlı olabilirler (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaçınmacı Bağlanma: Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk dönemlerinde duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında sınırlamalar yaşamışlardır. Bu nedenle yetişkinlikte ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler ve duygusal bağlardan kaçınırlar (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bu bağlanma stillerinin benlik saygısı üzerinde önemli etkileri vardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle daha yüksek bir benlik saygısına sahiptirler. Kendilerine olan güvenleri, sağlıklı ilişkilerden kaynaklanır çünkü güvenli bağlanma stilleri, duygusal ihtiyaçların karşılanmasına dayanır ve bu da bireyin özsaygısını artırır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise genellikle daha düşük bir benlik saygısına sahip olabilirler, çünkü ilişkilerdeki endişe ve bağımlılık duyguları benlik saygısını olumsuz etkiler (Bylsma vd., 1997; Doinita, 2005; Verschueren, 2020).

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ilişkilerdeki kaygı düzeylerini ifade eder (Işık ve Taner, 2006). Bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında karmaşık bir ilişki vardır. Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşayabilirler, çünkü ilişkilerdeki endişe duyguları genellikle sosyal kaygı ile ilişkilendirilir. Ayrıca, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler de sosyal ilişkilerden kaçınma eğiliminde

oldukları için sosyal kaygı düzeyleri artabilir (Manning vd., 2017; Yazıcı Çelebi, 2017; Zörer, 2015).

Bu konu, psikologlar ve araştırmacılar için ilgi çekici bir alan olmuş ve bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar, psikoterapi ve rehberlik uygulamalarında, bireylerin duygusal sağlığını ve kişisel ilişkilerini geliştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Bu nedenle, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki bu karmaşık ilişki, psikoloji alanında önemli bir araştırma ve uygulama alanı olarak devam etmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Stilleri

1.1.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma teorisi, bireylerin kişilik ve sosyal gelişimlerdeki farklılıkları incelemekte kullanılan en önemli kavramsal çerçevelerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu alanda yapılan kapsamlı çalışmalar, bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıkların, yetişkinlerin ilişkilerinde duygusal düzenleme ve kişilerarası etkileşim biçimlerini nasıl etkilediğini gözler önüne sermektedir (Read vd., 2018).

Bu kuram, erken dönem yaşantıların, bireyin kendisi ve başkalarına ilişkin bilişsel şemalarını nasıl biçimlendirdiğini öne sürmektedir. Bu şemalar, bağlanma sistemiyle bütünlük bir yapı oluşturmaktadır. Bowlby (1982) tarafından ortaya konulan içsel çalışan modeller kavramı, bağlanma figürlerinin mevcudiyeti, güvenilirliği ve destekleyici tutumlarına dair beklentiler ile kişinin kendisini ilgi ve desteğe layık görüp görmediğine ilişkin inançları içermektedir. Söz konusu içsel modeller, bireyin ileriki yaşamında kuracağı kişilerarası ilişkileri şekillendiren bir kalıp işlevi görmektedir. Ayrıca, bu modellerin kişinin yaşamının tüm alanlarında duygularını deneyimleme, işleme ve dışa vurma biçimlerini etkileyeceği öngörülmektedir.

Bağlanma figürlerinin sürekli varlığı ve sıkıntı belirtilerine karşı duyarlı tepkiler vermesi, bireylerin diğer insanları ilgili, güvenilir ve duyarlı; kendilerini ise yetkin ve değerli olarak algılamalarına yol açmaktadır. Bu tür etkileşimler sonucunda güvenli bağlanma stili geliştiren kişiler, ihtiyaç duydukları anlarda önemli gördükleri bireylere yaklaşma eğilimi gösterirler. Bu durum, onların stres yönetimi stratejisi olarak destek arama konusunda özgüven geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Besdine, 1972). Güvenli bağlanma örüntüsü, yetişkinlerin güvene dayalı ve destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini geliştiren sosyal yetkinliklerin oluşumunu desteklemektedir (Ainsworth, 1969). Buna karşılık, bağlanma figürlerinin tepkisiz, reddedici veya tutarsız davranışlar sergilemesi durumunda, bireyler güvensiz bağlanma stili geliştirme eğilimindedir. Bu durum, kişilerin başkalarını güvenilmez olarak algılamasına (diğerlerinin olumsuz modeli) veya kendilerini değersiz ve etkisiz görmelerine (benliğin olumsuz modeli) neden olabilmektedir. Güvensiz bağlanma, bireyin önemli sosyal

beceriler kazanmasını engelleyen ve destek arama davranışının etkililiğine ilişkin şüpheleri teşvik eden bir stres yönetimi mekanizması olarak işlev görmektedir (Moss vd., 2004).

Yeni doğan bireyler, temel gereksinimlerini karşılama konusunda dış desteğe ihtiyaç duyan bir konumda dünyaya gelmektedirler. Bu ihtiyaçların giderilmesi genellikle ebeveynler tarafından üstlenilmekte, bu süreç de çocuk ve ebeveyn arasında bağlanma ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Erken çocukluk döneminde şekillenen bu etkileşimler, bireyin yaşamının sonraki evrelerinde kuracağı ilişkileri şekillendiren önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu erken dönem ilişkilerinin kalitesi, kişilerin ilerleyen yaşlarda karşılaştıkları durumları yorumlama biçimlerini, yaşama dair genel bakış açılarını ve diğer bireylerle iletişim kurma yeteneklerini önemli ölçüde etkilemektedir (Adams vd., 2018).

Bağlanma ve ihtiyaçların karşılanması süreci, bebeklik döneminden sonra da devam eden bir olgudur. Ergenlik ve yaşamın diğer evrelerinde de bireylerin başkalarıyla yakın ilişkiler kurma ihtiyacı sürmektedir (Altmann vd., 2021). Bu durum, bağlanmanın yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemi, bireylerin ebeveynlerinden bağımsız olarak sosyal çevreyle etkileşime girmeye başladıkları kritik bir dönemdir. Bu süreçte ergenler, çeşitli olumlu ve olumsuz deneyimler yaşayabilirler. Tıpkı çocukluk döneminde olduğu gibi, ergenler de sosyal çevrelerinde bağlanma ihtiyacını karşılayabilecekleri kişileri aramaya devam ederler. Bu dönemde kurulan bağlanmalar, ergenlerin sosyal ve duygusal paylaşımlarını gerçekleştirebilecekleri yakın ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır. Ergenlik döneminde yaşanan olumlu deneyimler, güvenli bağlanma örüntülerinin oluşmasına veya pekişmesine katkıda bulunabilir (Conrad vd., 2021).

Yapılan geniş çaplı araştırmalar, son otuz yılda, çeşitli popülasyonlarda anne-bebek bağlanma türlerinin sıklıklarını tahmin etme olanağı sağlamıştır. Gervai (2009) tarafından belirtilen bulgulara göre, düşük sosyal riskli topluluk örneklerinde bağlanma türlerinin sıklıkları genellikle %55 güvenli, %15 kaçınan, %10 dirençli ve %15 düzensiz olarak tespit edilmiştir. Bu oranlarda kültürler arası bazı farklılıklar olmakla birlikte, bir kültür içindeki farklılıklar, kültürler arasındaki farklılıklar kadar büyük olabilir. Özellikle şiddetli yoksunluk ve kötü muameleye maruz kalan yüksek sosyal risk

gruplarında, güvenli bağlanma oranları %0-30'a kadar düşmekte iken kaçınan ve dirençli bağlanma oranları %20-50 arasında değişirken, düzensiz bağlanma oranları %50-80'e kadar çıkabilmektedir.

1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bebekler, bakım verenlerinin erişilebilirliği ve hassasiyetine bağlı olarak farklı bağlanma biçimleri oluşturmaktadırlar. Ainsworth'un (1989) çalışmalarına göre, bebek ile bakım veren arasındaki etkileşimin sürekliliği, güvenli veya güvensiz bağlanma stillerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma geliştirmiş olan çocuklar, bakım verenlerinden ayrıldıklarında normal düzeyde bir stres yaşamakta ve onların geri gelişini mutluluk ve coşku ile karşılamaktadırlar. Öte yandan, güvensiz bağlanma iki farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir: kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınmacı bağlanma. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocuklar, annelerinin ayrılışına aşırı üzüntü ile tepki vermekte ve annelerinin dönüşünde öfke ve reddedici bir tutum sergilemektedirler. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocuklar ise, annelerinin ayrılışına neredeyse hiç tepki göstermemekte ve annelerinin dönüşünde onlardan uzaklaşma ve reddetme davranışları göstermektedirler (Sübaşı, 2010).

Bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma sürecinin kesintiye uğraması veya aksamaya maruz kalması, hem bebeklik döneminde hem de ilerleyen yaşam evrelerinde psikolojik sıkıntılara veya psikopatolojik oluşumlara zemin hazırlayabilmektedir (Turan, 2021). Bu alanda gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar, güvenli bağlanma biçiminin sağlıklı gelişim süreçleriyle bağlantılı olduğunu, buna karşın güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların ise psikopatolojik durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

1.1.2.1. Bowlby'nin bağlanma kuramı

Bowlby'nin 1958 yılında yayınlanan "The Nature of the Child's Tie to His Mother" başlıklı çalışması, çocukların bakım verenlerine yönelik geliştirdikleri bağlanma duygusunu ve bu duygunun yetişkinlik dönemindeki etkilerini inceleyen öncü bir çalışma olarak kabul edilmektedir (Bowlby, 1958). Söz konusu çalışmada, bebeklerin doğumlarından itibaren ilk yıl içinde anneleriyle yoğun bir libidinal bağ kurdukları genel olarak kabul görmekle birlikte, bu bağın oluşum süreci hakkında farklı görüşler bulunduğu belirtilmektedir. Bowlby, libidinal ilişkinin gelişimini destekleyen temel

faktörleri; ikincil dürtüler, birincil nesneye yönelik emme ihtiyacı, birincil nesneye sarılma eğilimi ve ana rahmine geri dönme arzusu olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırmaktadır (Bowlby, 1958):

- İkincil Dürtüler: Yaşamın erken dönemlerinde, bebeklerin öncelikli olarak karşılanması gereken temel fizyolojik gereksinimleri bulunmaktadır ve bu gereksinimler sosyal ihtiyaçlardan daha önemli bir konumda yer almaktadır. Beslenme ve sıcaklık, söz konusu temel ihtiyaçlar arasında en kritik olanları olarak kabul edilmektedir. Bebekler, bu birincil ihtiyaçları giderildikten sonra genellikle anneyi bağlanma figürü olarak seçmektedirler. Bağlanma sürecinin gelişimi, annenin bebeklerin fizyolojik gereksinimlerini karşılaması ve bebeklerin zamanla anneyi bir mutluluk kaynağı olarak algılamayı öğrenmeleri ile gerçekleşmektedir.
- Birincil Nesne Emme: Bebekler, doğuştan gelen bir içgüdüyle emme eylemi gerçekleştirme ve meme ile bağ kurma gereksinimi hissetmektedirler. Bu ihtiyaçlarını ağız yoluyla gidermeye çalışırlar. Zamanla bebekler, memenin bir anneye ilişkilendirildiğini ve bir bakıma annenin kendilerine bağlı olduğunu idrak etmeye başlarlar.
- Birincil Nesneye Sarılma: Bebekler, insanların dokunuşuna ve sarılmaya karşı doğuştan gelen bir gereksinim duymaktadırlar. Bu gereksinim, beslenme veya sıcaklık gibi temel ihtiyaçlardan bağımsız olarak ortaya çıkmakta ve bir nesnenin varlığını hissetme ihtiyacından kaynaklanmaktadır.
- Birincil Ana Rahmine Dönüş Özlemi: Doğumdan sonra dış dünyayı deneyimlemeye başlayan bebekler, bir süre sonra ana rahmine geri dönme arzusu hissetmektedirler. Bu durum, bebeklerin dış çevreyle ilk temaslarının ardından, güvenli ve aşina oldukları bir ortama dönme isteğinden kaynaklanmaktadır.

Bağlanma, bebeğin annesi veya birincil bakım veren kişiyle kurduğu, esasen güven duygusuna dayalı olan yoğun duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır. Bowlby, bağlanma sürecinin bireyin kendini koruma isteğiyle ilişkili içgüdüsel bir davranış olduğunu ve bu sürecin genetik faktörler ile erken dönem yaşantılarının karşılıklı etkileşimi sonucunda geliştiğini belirtmektedir (Bowlby, 1982). Bunun yanı sıra, Bowlby yeni doğan bebeklerin yetişkinlere yakınlık arayışı içinde olma çabalarını, bağlanmanın davranışsal sisteminin bir bileşeni olarak görmekte ve bu davranışların bireyin hayatta kalma ve üreme yetisine erişmesini hedefleyen içgüdüsel eylemler

olduğunu vurgulamaktadır. Bowlby, bu sürecin doğal seleksiyon yoluyla biçimlendiğini ileri sürerek, evrimsel bir bakış açısı sunmaktadır (Sümer vd., 2016).

Bowlby'ye göre, bu içgüdüsel eğilimler başlangıçta bebeklerin tüm insanlara yönelik olarak sergilediği davranışlar olsa da, zamanla bakım verenle kurulan ilişkinin gelişmesi ve bağlanma bağının güçlenmesiyle birlikte yalnızca bakım verene yöneltilir hale gelmektedir (Ainsworth, 1989). Çocuğun ihtiyaç duyduğu an bakım verenin vereceği tepki, büyük ölçüde bakım verenin çocuğun beklentilerini doğru bir biçimde anlayabilme yetisine bağlıdır. Bir bireyin bağlanma stili, ona bir ilişkideki karşılıklı beklentilerin ve niyetlerin nasıl yorumlanacağını öğretmektedir (Main, 1995).

Bağlanma kuramı, özellikle erken dönemde bakım verenlerle kurulan duygusal bağların, bireyin yaşamı boyunca duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde etkili olduğunu öne süren bir yaklaşımdır (Bowlby, 1973). Bowlby'ye göre, bağlanma davranışı, dünyayla baş edebileceği algılanan ve tanıdık bir kişiyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürme eğilimidir. Bu davranış genellikle birey korktuğunda, yorgunluk hissettiğinde veya hasta olduğunda tetiklenmektedir. Kişinin, bağlanma figürünün mevcut olduğunu ve yanıt verebileceğini bilmesi, ona güç ve güvenlik hissi vermektedir. Bu nedenle, bağlanma davranışı insanın doğasında sürekli bir özellik olarak kabul edilmekte ve yaşam boyu devam etmektedir (Bowlby, 1973).

Bebeklik döneminin ilk evrelerinde, tehlike algısının oluşmasıyla beraber aktifleşen korku mekanizması, çocuğun bakım sağlayıcısına yönelik fiziksel yaklaşma eğilimi gibi bağlanma davranışlarını tetiklemektedir. Aynı zamanda, göz teması kurma, sarılma, dokunma ve kucaklama gibi bakım verme eylemlerini de harekete geçirmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bebekler için nesne devamlılığı kavramı henüz gelişmediğinden, annenin varlığının tek göstergesi olarak fiziksel temas ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, söz konusu dönemde fiziksel temasın yetersizliği, bebeğin korku sistemini en güçlü şekilde tetikleyen unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Korku davranış sisteminin ardından gelen keşif ve sosyalleşme davranış sistemleri ise güvenlik hissinin oluşmasıyla birlikte aktive olmaktadır (Şendağ, 2020).

Bakım sağlayıcının ulaşılabilirliğinin risk altına girmesi durumunda, bağlanma sistemi kendiliğinden aktive olmaktadır. Çocuğa yönelik bakım verenin gösterdiği tepkilerin özellikleri, çocuğun çeşitli davranış örüntülerini benimsemesine neden olmaktadır.

Bakım sağlayıcının verdiği yanıtlara göre, çocuk ve bakım veren arasındaki ilişki ya yeniden canlanmakta ve bu bağın onarımı kolaylaşarak güvenlik duygusu oluşmakta, ya da iletişim kurulamamakta ve çocukta ayrılık durumuna karşı kaygı ve huzursuzluk içeren tepkiler ortaya çıkmaktadır (Şendağ, 2020). Çocuğun bakım verenden uzun süreli ayrı kalması, bağlanma sürecinin zarar görmesine, dolayısıyla sosyal çevreden uzaklaşma ve içe kapanma davranışlarının gelişmesine yol açabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bebegin bağlanma nesnesini net bir şekilde algılamasıyla birlikte, "güvenli üs" kavramı oluşmaktadır. Bu güvenli üs, kişinin kendisi, çevresi ve diğer bireyler hakkında olumlu zihinsel şemalar geliştirebilmesi için temel bir yapı sunmaktadır (Diehl vd., 1998). Bakım sağlayıcının, bağlanma figürü olarak çocuğun ihtiyaçlarına karşı gösterdiği duyarlı ve uygun tepkiler, çocuğun bakım verenini güvenilir bir figür olarak algılamasına ve kendisinin de ilgi görmeye değer olduğunu düşünmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, bakım verenin çocuk tarafından güvenilir olarak değerlendirilmesini sağlamakta ve çocuğa sevildiği hissini vermektedir. Öte yandan, bakım verenin duyarsız veya tepkisiz kalması durumunda, çocuk onu güvenilmez bulabilmekte ve kendisini sevgiye layık görmeyebilmektedir (Bowlby, 1980). Çocukluk döneminde başlayıp ergenliğe kadar pekişen bu içsel çalışma modelleri, ergenlik sonrasında daha stabil hale gelmekte ve yetişkinlikteki ilişkilerde yönlendirici bir rol oynamaktadır (Bowlby, 1973).

1.1.2.2. Ainsworth ve üçlü bağlanma modeli

Ainsworth vd. (1978) tarafından yapılan 'Yabancı Durum Deneyi', bebeklerin birincil bakım verenlerinin varlığı veya yokluğuna ve diğer durumlara nasıl tepki verdiğini gözlemlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak tanımlamışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin stres tepkilerine birincil bakım verenlerin duyarlı ve güvenilir bir şekilde yanıt verdikleri, güvensiz bağlanmış bebeklerde ise stres tepkilerine, birincil bakım verenlerin duyarsız bir şekilde yanıt verdikleri belirlenmiştir (Ainsworth vd., 1978).

Karen (1990) tarafından belirtilen çalışmada, kaygılı/kararsız bağlanmış bebeklerin stresli durumlar sırasında birincil bakım verenleri tarafından tutarsız davranışlara maruz

kaldıkları ifade edilmiştir. Bakıcıların aynı duruma farklı zaman ve yerlerde benzer olmayan tepkiler göstermeleri, bu tutarsız davranışların bebeğin güvenli bağlanma gelişimini olumsuz etkilediği görülmüştür. Tutarsız davranışlar, ebeveynlerin aynı durumlara farklı tepkiler vermesi veya çocuklarına koydukları kurallara bazen uygun davranıp bazen davranmamaları şeklinde örneklendirilebilir (Çetinkaya, 2013).

Kaçınan bağlanma gösteren bebeklerde ise birincil bakım verenlerin ihmalcı, soğuk ve reddedici davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Karen, 1990).

1.1.2.3. Hazan ve Shaver'ın üçlü bağlanma modeli

Bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanma stillerini inceleyen araştırmalar oldukça yaygındır. Ainsworth vd. (1978) çocuklarda gözlemlenen bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak tanımlamışlardır. Bu bağlanma modelleri üzerine çalışmalarında, Ainsworth ve ekip arkadaşları, bebeklerin annelerine erişilebilirlik ve duyarlılık beklentilerine odaklanmışlardır. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby, Ainsworth ve diğer araştırmacıların bebeklik dönemindeki bağlanma teorisinin temel bileşenlerini kullanarak, yetişkinler arasındaki romantik ilişkiler üzerine çalışmalarını yoğunlaştırmışlardır. Bu araştırmacılar, bebekler ve ebeveynleri arasında erken yaşam dönemlerinde kurulan sevgi bağları ile yetişkinler arasındaki romantik ilişkilerde kurulan sevgi bağlarının benzer olduğunu belirtmişlerdir.

Güvenli bağlanmış yetişkinlerin, diğer insanlara güvenme, yakınlık kurma ve romantik ilişkilere girmekte rahat oldukları ve duygularını olumlu bir şekilde yaşadıkları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stili gösteren yetişkinlerin ise yakınlık kurmaktan kaçındıkları ve kendilerine sevildikleri söylendiğinde şüphe duydukları belirtilmiştir. Bu bireyler, romantik ilişkilerde bir gün ayrılacaklarına dair düşünceler nedeniyle duygusal bağ kurmaktan çekinirler. Kaygılı-kararsız bağlanmış yetişkinler ise romantik ilişkilerinde partnerlerinin sevgisinden emin olamazlar ve bu nedenle kıskançlık ve takıntılı davranışlar sergileyerek fazla talepkar ve baskıcı olabilirler. Ayrıca, bu bireylerin ilişkilerinde aşırı ilgi beklentisi içinde oldukları saptanmıştır.

1.1.2.4. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü baēlanma modeli

Bowbly (1973) baēlanma tecrübelerinin temelinde geliēen ve baēkaları modeli ile benlik modeli olarak iki ana boyutta ayrılan zihinsel modelleri tanımlamıştır. Bu modeller; bir yandan baēlanma figürünün koruma ve yardım taleplerine nasıl yanıt verdiēi, diēer yandan kiēinin kendisini baēkaları, özellikle de baēlanma figürü tarafından yardıma deēer birisi olarak görüp grmediēi ile ilgilidir. Bu zihinsel modeller birbirlerini doērulayıcı ve tamamlayıcı bir Şekilde geliēmektedir.

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowbly'nin bu çalıēmalarını temel alarak, zihinsel modellerin baēlanma stillerini belirlediēini ne srmēlerdir. Bartholomew ve Horowitz, yetiēkin baēlanmasını baēkaları ve benlik modeli ile sınıflandırmıē ve bu modellerin olumlu veya olumsuz olabileceēini belirtmiētir. Olumlu benlik modeli, diēerlerinin onayından baēımsız olarak benimsenen 'sevilebilirlik' inancı ve zsayēı ile tasvir edilirken, olumsuz benlik modeli, diēerlerinden onay alma ihtiyaçı ve dēk zsayēı ile betimlenmiētir. Baēkaları modelinin olumlu olması, bireyin önemli diēerlerinin güvenilir ve ulaēılabilir olduēu beklentilerini ve bu kiēilere karēı destek ve yakınlık bekleme davranıēlarını iēerir. Baēkaları modelinin olumsuz olması ise, baēkaları ile samimi olmaktan kaēınma ve sosyal destek sunmayı ve almayı umursamama gibi olumsuz beklentileri iēermektedir.

Dörtlü baēlanma modeli çerçevesinde, benlik ve baēkaları modellerinin olumlu ve olumsuz kutuplarda deēerlendirilmesi sonucunda güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört temel baēlanma stili ortaya çıkmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

a. Güvenli baēlanma

Güvenli baēlanmanın oluēumu, annenin sıcak, hassas, ihtiyaç karēılamaya hazır ve baēlanabilir nitelikler göstermesiyle iliēkilidir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bartholomew ve Horowitz (1991) ise baēlanma stillerini, olumlu ve olumsuz olarak deēerlendirilen zihinsel modellerin kesiēim noktasında tanımlamaktadır. Güvenli baēlanma, olumlu benlik ve baēkaları modellerinin birleētiēi bir form olarak görülür. Güvenli baēlanma biēimindeki bireyler, yüksek zsayēı ve özgüvene sahip olup, baēkalarına güvenme konusunda daha rahat hareket ederler. Ayrıca, güvenli baēlanma stili, kendini sevmeye

değer görme ve diğerlerini kabul edici, sıcak ve hassas olarak değerlendirme inançlarına sahip olmayı içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma ilişkisine sahip çocuklar, stresli koşullarda güvenlik duygusunu koruyabilir ve keşfetme davranışları gösterebilirler. Çocuklarda güvenli bağlanmanın gelişmesi, aralıksız, hassas, tutarlı tepki veren ve sürekli ulaşılabilir bir bakıcının varlığına bağlıdır.

Güvenli bağlanma biçimine sahip kişiler, daha az güvenli bağlanma biçimine sahip kişilere kıyasla stres yaratan durumları daha az tehditkâr olarak algılamaktadır. Bu bireyler, stres yaratan durumlarla başa çıkabilecek özgüvene sahiptir, duygularını net bir şekilde ifade ederler ve başkalarından yardım istemeyi, stresle başa çıkabilmek için bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanırlar. Sorunları tartışır ve çatışmalardan kaçınmak yerine çözüm ararlar; problemlerin çözümlerine katkıda bulunurlar. Kızgınlıklarını kontrollü ve uygun şekilde ifade ederler. Özetle, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde olumlu duygu yaşantısını teşvik eden problem çözme yetenekleri gelişir (Belsky, 2002).

b. Kayıtsız bağlanma

Kayıtsız bağlanma, bireyin olumlu bir benlik modeline ve olumsuz bir başkaları modeline sahip olduğu bir bağlanma türüdür. Bu bağlanma biçimindeki kişiler, kendilerine karşı yüksek özsaygı, değerlilik ve sevgi gibi pozitif duygular beslerken, diğer insanlara karşı olumsuz tutum ve görüşler geliştirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma stili gösteren bireyler, özerkliklerini ön planda tutarlar ve bu yüzden insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Yakın ilişkinin gerekliliğini ve başkalarına olan ihtiyacı kabul etmezler. İlişkilerde hayal kırıklığı yaşama korkusu nedeniyle insanlara bağlanmak ve onlara güvenmekten çekinirler. Özgürlüklerine düşkün olan bu bireyler, bağımsızlıklarını koruyarak olumlu benlik algılarını sürdürme eğilimindedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

c. Saplantılı bağlanma

Saplantılı bağlanma, benlik modeli olumsuz ve başkaları modeli olumlu olduğunda ortaya çıkan bir bağlanma biçimidir. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini değersiz hissettikleri için sevmeye değer olmadıklarını düşünürler. Bu nedenle, ilişkilerinde kendilerini kanıtlama ve onay alma ihtiyacı içerisinde olurlar. Ayrıca, başkalarıyla kurdukları ilişkilerde takıntılı davranışlar sergileyip gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Bartholomew ve Horowitz'ın dörtlü bağlanma modelinde saplantılı bağlanma, Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelindeki güvenli ve kaygılı/kararsız stilleriyle ilişkilendirilir (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanma gösteren bireyler, derinlemesine bir değersizlik duygusu ve diğer insanlara karşı olumlu beklentilere sahiptir. Bu bireyler, tutarsız öz-değer algılarını doğrulama arzuları nedeniyle, kişisel ilişkilerinde aşırı yakınlık arayışı içinde olurlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Saplantılı bağlanan bireyler, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı arzularlar, ancak ilişki kurdukları kişilere fazla bağımlı bir şekilde davrandıkları için genellikle olumsuz tepkilerle karşılaşır. Bu kişilerin özgüven seviyeleri düşüktür ve ilişkilerinde terk edilme korkusu yaşarlar (Brennan vd., 1998).

d. Korkulu bağlanma

Korkulu bağlanma, hem benlik hem de başkaları modellerinin olumsuz olduğu bir bağlanma türüdür ve güvenli bağlanma gösteren bireylerin tutum ve görüşlerine zıt davranışlar sergiler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip bireylerde özgüven eksikliği ve derin bir değersizlik duygusu bulunur, bu da onların kendilerini sevmeye layık olmadıklarına inanmalarına yol açar açmaktadır. Ayrıca, diğer insanların güvenilmez olduğuna dair olumsuz inançlara sahiptirler. İlişki kurdukları insanlara karşı reddedilme ve sevilme korkuları nedeniyle yakın ilişki kurmaktan kaçınır ve yüksek kaygı seviyelerine sahip olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma gösteren bireyler, kendilerini sevebilir ve değerli hissedebilmek için başkalarına aşırı derecede bağımlı davranışlar sergilerler. Ancak, ilişki kurdukları insanlara karşı besledikleri olumsuz beklentiler nedeniyle yakınlık kurmakta zorlanırlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

1.1.2.5. Bağlanma stillerinin kişilik, tutum ve ilişkiler üzerindeki etkileri

Bowlby, bebeklerin bakım verenlerle bağlanma süreci sırasında zihinsel şemalar oluşturduğunu belirtmiş ve bu şemaları içsel çalışan modeller olarak tanımlamıştır (Çelik, 2004). Bowlby'ye göre, erken çocukluk döneminde anne babaların tekrarlı davranış örüntülerine yönelik olarak bireyin zihinsel şemaları şekillenir (Bowlby, 1969, 1979; Üstündağ vd., 2011). Bu şemalar, yaşam boyu etkisini sürdürür ve bireyin anne baba ile olan etkileşim tarzı, içsel çalışma modelini oluşturarak bireyin ilişkilerindeki beklentilerine, inanç ve tutumlarına etki edebilmektedir (Üstündağ vd., 2011). İçsel çalışan modeller, ayrıca bireyin gelecekle ilgili öngöründe bulunabilmesine ve bu öngörüye göre planlama yapabilmesine olanak tanır.

Olumlu zihinsel şemalara sahip kişiler yüksek kendilik değeri ve sosyal değerlere sahip olurken, olumsuz zihinsel şemalara sahip kişiler düşük kendilik değeri ve sosyal değerlere sahiptir. Olumlu şemalara sahip kişiler diğerlerini güvenilir olarak algılar ve bağlanabilirler. Olumsuz şemalara sahip kişiler ise diğerlerini güvensiz olarak algılar ve yakınlık kurmada güçlük ve endişe yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver'ın 1990'da gerçekleştirdiği çalışmalar, kaygılı/kararsız bağlanma stilineki bireylerin ikili ilişkilerde uç noktalarda yer aldığını, takıntılı düşüncelere, aşırı kıskançlık ve tutkulu duygulara sahip olduğunu ve manevi yönden benzeşme ve bütünleşme arzusunda olduğunu ortaya koymuştur. Kaçınmacı bağlanma stilineki kişilerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları, kendilerini ifade etmekten rahatsızlık duydukları ve sosyal ortamdan uzaklaşmak için iş yaşamını tercih ettikleri gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise yakın ilişkilerde rahatsızlık hissetmeyen, sosyal açıdan girişken ve kendine güvenen bireyler olduğu anlaşılmıştır (Çelik, 2004).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "Dört Kategori Modeli" adını verdikleri çalışmalarında, yetişkinlik bağlanma stillerini bireylerin kendilerini ve diğerlerini olumlu veya olumsuz olarak algılamalarına göre açıklamışlardır. Bu çalışma, Bowlby'nin erken çocukluk dönemindeki bağlanma ve içsel çalışan modellerini temel alırken, kendilik ve öteki modellerini entegre ederek yapılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Çalışır, 2009).

Olumlu kendilik modeline sahip kişiler, şartsız kendine saygı ve sevgi hissi taşıırken, olumsuz kendilik modeline sahip kişiler zayıf kendine saygı ve yüksek onaylanma ihtiyacı hissetmektedir. Ayrıca, olumlu öteki modeline sahip kişiler diğerlerinin güvenilir olduğunu algıırken, olumsuz öteki modeline sahip kişiler diğerlerini güvenilmez olarak algılamaktadır (Sümer, 2006).

Bu kavramların farklı kombinasyonları ile yetişkinlikte güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız olmak üzere dört bağlanma modeli ortaya çıkmaktadır. Güvenli bağlanma stili, hem kendilik hem de öteki modellerinin olumlu olduğu bireylerde görülmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde, kendilik modeli olumsuzken öteki modeli olumludur. Korkulu bağlanma stilinde hem kendilik hem de öteki modelleri olumsuzdur. Kayıtsız bağlanmada ise, bireyin kendilik modeli olumlu, öteki modeli olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Dört kategori modeline göre, güvenli bağlanma stilindeki kişiler olgun bir değerlilik duygusuna sahiptir, diğerlerini duyarlı olarak görür ve diğer kişiler tarafından kabul edileceğine inanır. Saplantılı bağlanma stilindeki kişiler, kendilerine yönelik değersizlik hissi taşıdığı ve diğerlerine karşı olumlu algılara sahip olduğu için diğerlerinin kabulünü ve onayını arar. Korkulu bağlanma stilindeki kişiler, yakın ilişkilerden kaçınarak reddedilme riskini azaltacaklarına ve kendilerini koruyacaklarına inanır. Kayıtsız bağlanma stilindeki kişiler ise, hayal kırıklığından kaçınmak ve zarar görmemek adına bağımsız kalmayı tercih etmektedir (Sümer, 2006).

1.2. Benlik Saygısı

1.2.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı, bireyin kendisini algılama ve kavrama biçimi olarak tanımlanabilir ve insan kişiliğinin temelini oluşturan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünüdür (Öztürk, 2002). Benlik, bireyin kendi hakkındaki düşüncelerini içerir ve zihinsel, bedensel, ruhsal, sosyal ve duygusal yönleri, arzuları ve başarıları ile ilgili düşüncelerini kapsar. Bu kavram, dinamik bir yapıya sahiptir ve sürekli olarak gelişir.

Rosenberg (1979) benliği bir tutum olarak ele alır ve bunu kararlılık ve tutarlılık gösteren bir yapı olarak açıklar. Rogers (1978) ise benlik bilincini, bireyin kendi hakkındaki düşüncelerini, algılarını ve inançlarını içeren, ancak her zaman gerçeği

yansıtmayabilen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Rogers'a göre, olumlu bir benlik gelişimi için şartsız sevgi önemlidir. Şartsız sevgi, kişinin ne yaparsa yapsın sevgi ve saygıyı hak ettiği fikrine dayanır ve bu tür bir sevgi ile büyüyen bireylerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur.

Erikson (1959), benlik gelişimini "İnsanın sekiz evresi" çerçevesinde açıklar. Bu teoriye göre, benlik her aşamada özgü gelişimleri tamamlar, engelleri aşar ve evreye özgü psikososyal bunalımları çözer. Özellikle beşinci evre olan kimlik evresinde, insanın "benlik kimliği" belirgin bir şekilde şekillenir.

Adler (2012) ise, kişinin kendine özgü davranış örüntüsünün çocukluk dönemindeki etkileşimler sonucunda oluştuğunu belirtir ve bunu "yaşam biçimi" olarak adlandırır. İnsanlar, yaşam deneyimleri sonucunda genel bir tepki örüntüsü geliştirirler ve bu, benlik kavramı ile örtüşen, kişilik gelişiminin yanı sıra öz olgusunun gelişimini de kapsayan bir süreçtir.

Horney (2015) her bireyin gerçek ve ideal bir benlik imgesine sahip olduğunu belirtir. Normal insanların benlik imgesi, hem iyi hem kötü yönleri barındıran, realist ve bütün bir yapıya sahiptir. Jung (2011) ise, benliğin ego düzeyinde kişiliği bütünleştiren bir sistem olarak işlev gördüğünü ve kişinin bilinçdışı içedönük ve dışadönük eğilimlerinin farklılaşmasında ve bütünleşmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir.

Fromm (1941), benlik gelişiminde sosyal yapının ve kültürün etkili olduğunu belirtir. İnsan, benlik oluşturma sürecinde temel gereksinimler ve toplumsal beklentiler arasında bir denge kurmaya çalışır (Oğurlu, 2006). Maslow (1970) ise insan ihtiyaçlarının bir hiyerarşi oluşturduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmasının benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Sevgi ve ait olma ihtiyacının benlik saygısında önemli bir rol oynadığını ve kendini gerçekleştirmenin temelinde yüksek benlik saygısının yattığını belirtmektedir.

Freud, kişilik yapısının üç ana bölümden oluştuğunu savunur: id, ego ve süperegö. Bu yapılar, insanın kişilik gelişiminde farklı zamanlarda ortaya çıkar ve birbirini etkiler (Freud, t.y.). İd, haz ilkesine göre çalışır ve cinsellik ile saldırganlık içerir. Ego, gerçekçi ve akılcı bir yapıyı temsil ederken, süperegö aile ve toplum tarafından aktarılan değerleri ve idealleri yansıtır. Freud'a göre, sağlıklı bir kişilik yapısında bu üç bölüm

bütünleşmiştir ve benlik saygısının oluşumunda çocukluk yaşantılarında ego ideallerini gerçekleştirebileceği mesajının ve kendini sevmenin önemi büyüktür (Freud, 1994).

Adams (1997), benlik kavramını bireyin yaşantılarından çıkardığı organize edilmiş bilişsel bir yapı olarak değerlendirmektedir. Bu kavrama göre, kendi farkındalığımız ve varlık olarak kendimizi nasıl değerlendirdiğimize dair oluşturduğumuz fikirler önemlidir. Adams, benlik kavramını benliğin bilişsel tarafı olarak, benlik saygısını ise benliğin duygusal tarafı olarak tanımlamaktadır. Buna göre, bireyin kim olduğuyla ilişkili belirli düşüncelerin yanı sıra, bu düşüncelere eşlik eden belirli duygular da vardır. Benlik saygısı, bireyin kendi benliğini değerlendirme ve değerli bulma derecesi olarak ifade edilmektedir (Onur, 2011).

James (1990) benliği, bireyin kendisinin ne olduğunu ifade edebileceği şeylerin toplamı olarak görmektedir. Bireyin sürekli olarak kendi varlığının ve kendisinin farkında olması ve bu farkındalığın birey tarafından gerçekleştirilmesi önemli bir rol oynamaktadır.

Coopersmith (1967), benliği kişinin kendine yönelik, kendisi hakkındaki düşünceleri olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlama, bireyin kendi kendine nasıl baktığı ve kendisini nasıl değerlendirdiği üzerine yoğunlaşmaktadır.

Bu teoriler, benlik kavramının bireyin kendi kendine yönelik düşünce ve duyguları, kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, benlik saygısının bu süreçte önemli bir etmen olduğu anlaşılmaktadır.

1.2.2. Benlik Saygısı

"Benlik saygısı, bireylerin kişisel değer sistemleri ile yakından ilişkilendirilen ve bu nedenle genellikle küresel bir yapı olarak kabul edilen bir kavramdır (Mercer, 2011). Bu özsaygı, çocukluk döneminden itibaren diğer insanlarla etkileşimler sonucunda gelişir (Doğan vd., 2009). Benlik saygısı, bireyin kendi yeteneklerini, duygusal yapısını değerlendirmesi, kişisel kararlarını alması ve kendine olan beğenisi ile ilgilidir (Dilek ve Aksoy, 2013). Ayrıca, bireylerin kendilerine ve kendi değerlerine duyduğu saygı ve değerlendirme olarak da tanımlanır (McTernan, 2013). Benlik saygısı, bireyin kendine

güveni ve öz yeterliliği ile ilgilidir ve gelecekteki performanslarını etkileyebilir (Minev vd., 2018).

Psikoloji literatüründe, benlik saygısının farklı bakış açıları ve kavramsallaştırmaları bulunmaktadır. Örneğin, Rosenberg, benliği bireyin kişiliğinin bütünü olarak tanımlar (Gecas, 1982). Rosenberg'e göre, benlik saygısı, bireyin kendine yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarının yüksek ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki boyutta değerlendirilebileceği bir kavramdır (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Rawls (2017) ise benlik saygısını, bireylerin kendi değerlerine yönelik hissiyatlarına, inançlarına, yaşam planlarına ve bu planları değerli olarak görmelerine yönelik psikolojik bir tutum ve eğilim olarak tanımlamaktadır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısının önemli bir rol oynamaktadır. Plummer'a göre, gelişim aşamalarında bireylere koşulsuz sevgi ve onay verilmediğinde, bireyler benlik saygılarını diğer insanlara bağlama eğilimindedir ve bu durum gelişimlerini olumsuz etkileyebilir (Kurtyılmaz, 2011).

Benlik saygısı, bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarını ifade eden bir kavramdır ve genellikle üç ana faktörün etkisi altında gelişir (Özkan, 1994):

- **Başkalarının Gösterdiği Saygı:** Bireyler, çevrelerindeki insanların kendilerine gösterdiği saygı ve onayın benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini hissederler. Pozitif geri bildirimler, sevgi ve takdir, bireylerin kendilerini değerli ve kabul görmüş hissetmelerine yardımcı olabilir. Aksine, eleştiri, aşağılama veya sürekli reddedilme, benlik saygısını olumsuz etkileyebilir.
- **Yeterlilik Duygusu:** Bireylerin kendilerini yeterli ve yetenekli hissetmeleri, benlik saygısının bir diğer önemli bileşenidir. Başarılar, becerilerin gelişimi ve kişisel hedeflere ulaşma yeteneği, bireylerin kendilerini saygıdeğer hissetmelerine katkıda bulunur. Tersine, sürekli başarısızlık deneyimleri veya sürekli olarak yetersiz hissetmek, benlik saygısını düşürebilir.
- **Kendilik Algısı:** Kişinin kendisine dair sahip olduğu algılar ve inançlar da benlik saygısını etkiler. Olumlu bir kendilik algısı, bireyin kendini kabul etmesi ve değerli hissetmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, negatif bir kendilik algısı, bireyin kendini eleştiriye veya reddetmeye daha yatkın olmasına neden olabilir. Bu nedenle,

olumlu bir kendilik algısı benlik saygısını artırabilirken, olumsuz bir kendilik algısı benlik saygısını düşürebilir.

Bu üç faktör, benlik saygısının karmaşık bir yapı taşıdığını ve bir bireyin kendini nasıl değerlendirdiğini, başkalarının ona nasıl davrandığını ve kendisini yetenekli veya yetersiz olarak nasıl algıladığını etkileyen önemli bileşenlerdir (Özkan, 1994).

Benlik saygısı, bireylerin düşünce, sevgi gösterme yetenekleri, konuşmaları, tercihleri, davranışları, kendilerine ve dünyaya olan bakış açıları ve cesaret gibi birçok farklı yönünü etkileyen önemli bir kavramdır (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Bu, bireylerin kendilerini sevmeleri, takdir etmeleri, değerli ve önemli hissetmeleri ve kendilerini onaylamaları gibi duygusal boyutları içermektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Benlik saygısı, bireylerin kendi karakterlerine ve davranışlarına yönlendirilen içsel bir durum olarak kabul edilir. Bireyler, kendilerini olumlu, olumsuz veya karmaşık düşünceler ve duygularla değerlendirir. Bu, benlik kavramını bilişsel bir boyut olarak tanımlarken, benlik saygısını duygusal bir boyut olarak ele almaktadır (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012).

Benlik saygısının iki ana yönü vardır: kişisel yeterlilik ve kişisel değer duygusu. Bu yönler, bireylere düşünme, karar verme, yargılama yapma, isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılama yeteneklerine güven kazandırırken, aynı zamanda kendi değerlerine olan güvenlerini de yansıtır. Bu iki yönün entegrasyonu, benlik saygısını etkilemektedir. (Branden, 1994; Koç ve Arslan, 2019).

Bir bireyin veya çocuğun kendisini sadece bir insan olarak değil, aynı zamanda iyi bir insan olarak görmesi, benlik saygısının bir göstergesidir (Kaya ve Oğurlu, 2015). Benlik saygısı, bireylerin yaşam döngüleri boyunca değişiklik gösterebilir. Bağımsız yaşamaya başlama, evlenme, orta yaşa gelme, yaşlanma veya psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel değişiklikler, bireylerin benlik saygılarını etkileyebilir (Dilek ve Aksoy, 2013).

Benlik saygısı, bireylerin yaşamlarına dair kararlarını ve davranışlarını etkileyen önemli bir kavramdır. Kişilerin kendileri hakkındaki olumlu veya olumsuz bakış açıları, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Bu kavram, yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki ana kavramı içermektedir (Çam vd., 2017; Dilek ve Aksoy, 2013). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değerli hissederler, kendilerini takdir ederler ve kendilerine güvenirlere. Bu durum, olumlu ilişkiler kurma

yeteneklerini artırabilir. Düşük benlik saygısına sahip olanlar ise kendilerini eleştirirler, korkuları vardır ve yeni kararlar almaktan veya dikkat çekmekten kaçınırlar (Çam vd., 2017). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerinden yüksek beklentilere sahip olabilirler ve olumlu inançlarından ve başarılarından dolayı kendilerine ve davranışlarının sonuçlarına güvenirler. Düşük benlik saygısına sahip olanlar ise kendilerini sürekli olarak değerlendirirler ve şüphe ile yaklaşırlar (Dilek ve Aksoy, 2013).

Yörükoğlu'na (1992) göre, benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini ve özüne güvenmesini sağlayan sağlıklı bir ruh halidir. Bu, kişinin kendi benlik kavramını kabul etmesi ve kendini değerli, olumlu ve sevmeye değer olarak görmesi anlamına gelir. Yavuzer'e göre, benlik saygısı, kişinin kendi değeri hakkındaki inançlarını yansıtır ve kendini beğenme ve kabul etme durumunu ifade etmektedir (Yavuzer, 1996).

1.2.2.1. Düşük ve yüksek benlik saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendi özelliklerini ve tutumlarını fark etmesini ve insanların geribildirimde bulunmasını sağlayarak kişinin kendisine dair tanımlamalar yapabilmesini mümkün kılmaktadır. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendini olumlu bir şekilde algıladığı anlamına gelirken, düşük benlik saygısı ise olumsuz ve çelişkili bir algıyı yansıtabilir (Burger, 2006).

Rosenberg (1979), bir kişinin kendisini olumlu bir şekilde değerlendirdiğinde benlik saygısının yüksek olduğunu, olumsuz bir değerlendirme yaparsa benlik saygısının düşük olacağını ifade etmiştir. Yüksek benlik saygısı, bireye birçok kazanım sağlarken, düşük benlik saygısı kayıplara yol açabilmektedir.

Benlik değeri olumsuz olan bireylerin özgüveni zayıftır ve sosyal çevrelerinde kendilerini ifade etmekten kaçınırlar. Gruplarda geride kalmayı tercih ederler ve konuşmak yerine dinlemekten hoşlanırlar. Bu davranış kalıpları, sosyal yaşamlarını ve akranlarıyla iletişimlerini sınırlayabilir (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Uçar ve Konal, 2018).

Bireyin benlik saygısının düzeyi, okul veya iş başarısını, stresle başa çıkma becerisini, arkadaşlık ilişkilerini ve yaşamın tadını çıkarma yeteneğini etkileyebilir. Benlik saygısı yüksek olan sağlıklı bireyler, canlılık ve enerjiyle ilişkilendirilir ve aynı zamanda

özgüvenleri iyidir. Düşük benlik saygısına sahip olanlar ise canlılıklarını kaybetmiş, özgüven eksikliği yaşayan ve kendilerini değersiz hisseden kişiler olabilirler. Bedenle ilgili ego biçimlendirmeleri farklı ihtiyaçlara bağlı olarak ortaya çıkabilir. Benlik saygısı düşük olan bir ergen, benlik saygısı yüksek olan bir başka ergene göre daha zayıf bir benlik imgesine sahip olabilir. Bu durum, benlik imgesiyle ilgilenmeye ve eleştirilmeye duyarlılığa neden olabilir (Onur, 2011).

1.2.3. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik, bireylerin çevrelerini tanıdıkça ilişkiler kurmaya başladıkları bir süreçte gelişmeye başlar ve yaşamda değişiklikler ve yapılar meydana geldikçe değişebilir. Benlik saygısı ise öğrenilen bir olgudur ve bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir (Onat vd., 2016). İlk yıllarından itibaren birey, kendisi ve dünya hakkında olumlu ve yeterli hissetme duyguları kazandıkça, benlik saygısı sağlam bir temele oturmaktadır (Kimter, 2011).

Yeni doğan bir bebek, kendisi ve diğerleri arasındaki ayrımı yapamaz, ancak benlik kavramının oluşması için sadece bu ayrımı yapmak yeterli değildir. Ayrıca isteklerde bulunma ve bu istekleri gerçekleştirme eyleminde bulunmalıdır (Kaya, 1997). Bebeklik dönemi ile birlikte gelişen benlik saygısı, çocuğun ebeveynleri ve çevresi ile kurduğu ilişkilerle şekillenir. Çocuğun benlik saygısını olumlu bir şekilde geliştirebilmesi için olumlu davranışları karşılığında sevgi, kabul ve ödüllendirme görmesi önemlidir (Öztürk vd., 2000).

Ergenlik dönemi başladığında, bireyler kendi benliklerini yeniden değerlendirmeye başlarlar. Kendilerini olumlu bir şekilde algılayıp değerli hissettiklerinde yüksek benlik saygısına sahip olduklarını söyleyebilirler. Ancak kendilerini uyumsuz, depresif ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşadıklarında düşük benlik saygısı geliştirmiş olabilirler (Yıldız ve Çapar, 2010). Benlik gelişimi sırasında olumlu geri bildirimler alan bireyler, kendilerini değerli hissederler ve bu da benlik saygısının gelişimine katkı sağlar (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012). Bu uyum ve süreklilik, benlik saygısına bağlı olarak gelişmektedir.

Benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerlendirdikleri ve bu değerlendirmenin sonuçlarına göre kendilerini olumlu veya olumsuz olarak algıladıkları bir öznel olgudur.

Benlik saygısı, yaşamın farklı evrelerinde gelişmeye başlar ve yaşa bağlı olarak değişebilir (Oktan ve Şahin, 2010). Bu gelişim, normatif değişikliklerin yanı sıra bireysel farklılıkları da içerir ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Bebeklikten itibaren başlayan benlik saygısı gelişimi, bireylerin çevreleriyle olan etkileşimleri ve ilişkileri tarafından şekillenmektedir. Diğer insanların bireyi olumlu değerlendirmesi, geribildirimde bulunması ve empatik bir şekilde davranması, bireyin yüksek benlik saygısı geliştirmesine katkı sağlar (Kaya ve Oğurlu, 2015). Benlik saygısının gelişiminde bireyin bilişsel yetenekleri ve sosyalleşme durumu gibi faktörler de etkilidir.

Çocuklar, kendilerini sözlü olarak ifade etmeye başladıkları yaşla birlikte benlik saygılarını davranışlarıyla da ortaya koymaya başlarlar. Araştırmalar, benlik saygısının genç yaşlarda arttığını, orta yetişkinlik ve 60'lı yaşlarda zirveye ulaştığını ve daha sonra yavaşça azalmaya başladığını göstermektedir (Erol ve Orth, 2014). Bu dönemlerde benlik saygısı daha istikrarlı hale gelir.

Benlik saygısının gelişimi, doğumdan itibaren başlayan bir süreçtir ve birey, kendisini ve başkalarını fark etmeye başladıkça kendini daha iyi anlar. Performans, pratik beceriler ve motor beceriler gibi yetenekleri keşfederek kişisel özelliklerini belirlemeye başlar (Minev vd., 2018). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, benlik saygısını etkileyen bireysel ve sosyal faktörler bulunmaktadır. Bu dönemlerde, ebeveynlerden ve akranlardan gelecek onay, destek ve yeterlilik duygusu, bireylerin benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynar (Mann vd., 2004).

- Erken ergenlik dönemi, bireylerin hayatlarının önemli bir geçiş dönemi olarak kabul edilir ve aynı zamanda benlik saygısının gelişimi açısından da kritik bir dönem olarak görülür. Bu durumun temel nedenleri şunlar olabilir:
- Bu dönemde, bireyler fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan önemli değişiklikler yaşarlar. Vücutları hızla büyür ve değişir, bu da kendilik algılarını etkileyebilir.
- Erken ergenlik dönemi, bireylerin kendilerine daha fazla dikkat etmeye başladığı bir dönemdir. Bedensel görünüşleri ve kişisel bakımları daha fazla önem kazanırken, içsel düşünce ve hisler de artan bir şekilde kendilik değerlendirmesinde etkili olabilir.

- Bu dönem, toplumsal cinsiyet rollerinin daha belirgin hale geldiği bir dönemdir. Bireyler cinsiyet kimliklerini ve rollerini anlamaya ve bu konuda düşünmeye başlarlar, bu da benlik saygısını etkileyebilir.
- Erken ergenlik dönemi, bireylerin okul kursları, kariyer hedefleri, yaşam tarzı seçimleri, sosyal ilişkiler ve hatta cinsel davranışlar gibi önemli kararlar aldıkları bir dönemdir. Bu kararlar, benlik saygısının gelişimini etkileyebilir çünkü bu kararlar ve seçimler bireylerin kendileri hakkında daha fazla düşünmelerine neden olabilir.
- Bu dönem, sağlam temellere dayanan özgüvenin sınamaların yaşandığı bir dönemdir. Bireylerin aldığı kararların sonuçları, benlik saygısındaki dalgalanmaları etkileyebilir (Bolognini vd., 1996).

1.2.3.1. Benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörler

Bireylerin benlik saygısını etkileyen birçok faktör mevcuttur. Aileleri, sosyal çevreleri, okulları ve arkadaş çevreleri, benlik saygısının gelişiminde önemli bir role sahiptir. Bireylerin etkileşimde bulunduğu ebeveynler, öğretmenler ve yakın arkadaşların duygu, düşünce ve davranışları, benlik saygısının oluşmasında büyük etki yapmaktadır (Erözkan, 2005).

Yüksek benlik saygısı geliştirmeye veya düşük benlik saygısı geliştirmeye neden olan bir dizi faktör vardır. Aile yaşantısı, ebeveynlerin tutum ve davranışları, okul ortamı, akran ilişkileri, fiziksel görünüm, sağlık durumu, akademik başarı, gerçek ve ideal benlik arasındaki denge, cinsiyet, maddi durum, kardeş sırası ve sayısı gibi birçok durum benlik saygısını etkileyebilir. Sosyo-kültürel faktörler de önemli bir rol oynayabilir (Kimter, 2008).

a. Aile

Aile, toplumun en küçük yapı taşıdır. Bireyler, doğdukları andan itibaren içinde bulundukları ve yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları bakımı ve desteği sunan sosyal bir yapı olarak kabul edilen aile içinde etkileşimde bulunurlar (Bayer, 2013). Aileler, bireylerin davranışları üzerindeki etkileri ile benlik kavramının ve benlik saygısının gelişimine katkıda bulunurlar (Buluş ve Samur, 2017). Benlik kavramı, bireylerin anne ve babalarının sözlü veya sözsüz tutum ve davranışlarına maruz kaldığı yaşamlarının erken dönemlerinde şekillenmeye başlamaktadır (Karadağ vd., 2008).

Benliğin ve benlik saygısının gelişiminde ailenin oynadığı önemli rol kabul edilir, çünkü bireyler doğdukları andan itibaren ilk etkileşimlerini aileleri ile yaşarlar. Ebeveynler, çocukların gelişiminde belirgin bir etki sağlarlar. Bireylerin aileleri tarafından desteklenmeleri, düşüncelerinin önemsenmesi ve kendilerini değerli hissettirilmeleri, yani sağlıklı bir aile ortamında yetişmeleri, sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Dokuyan, 2016). Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısını artırmalarına yardımcı olmak için, yeteneklerini ve başarılarını takdir etmek ve duygusal ve sosyal destek sağlamak önemlidir. Bu, gençlerin güven duygularını güçlendirerek benlik saygısının olumlu bir şekilde gelişmesine katkıda bulunabilir (Erbil vd., 2006). Ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocukların kendilerini yalnız, endişeli veya tehdit altında hissetmelerine neden olabilir. Aile ortamında sevgi ve kabul, koşulsuz bir şekilde sunulmalıdır. Ayrıca, çocukların gelişim dönemlerine uygun sorumluluklar verilerek, kendi yeteneklerini keşfetmelerine fırsat tanınmalıdır (Karadağ vd., 2008).

Bireylerin benlik saygısının olumlu yönde gelişebilmesi için, aile ortamının çocuğa sevginin koşulsuz olduğu, olumlu davranışların ödüllendirildiği, çocuğun kabul edildiği ve gelişimsel dönem özelliklerinin göz önüne alındığı bir ortam sunması gerekmektedir (Çetinkaya vd., 2006).

b. Sosyal çevre

Bireylerin kimlik ve kişilik gelişimlerinin yaşandığı evrelerde, hem fiziksel hem de ruhsal ihtiyaçlarının tatmin edildiği uygun bir fiziksel ve sosyal çevrenin bulunması gerekmektedir (Öztürk, 2014). Ebeveynleri ile olan etkileşimleri dışında, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevre de bireylerin benlik saygısı gelişimine katkı sağlar. Bireyler, sosyal çevreleriyle etkileşim halinde olma ihtiyacı duyarlar ve bu ihtiyaç, arkadaşları tarafından beğenilme ve kabul edilme gibi faktörlerle ilişkilendirilerek benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Çevik ve Atıcı, 2009).

Bireylerin benlik saygısı gelişiminde sosyal çevrelerinde karşılaştığı tepkiler, tutumlar, davranışlar ve destekler, kendilerini nasıl algıladıklarını ve gördüklerini etkiler (Polat, 2007). Bu etki, bireylerin duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerinde görülebilir. Benlik gelişimi dinamik bir süreç olup, benlik saygısının gelişimi de bu süreç içinde dış

çevre ile uyumlu bir şekilde ilerler (Dilek, 2007). Bireyin sosyal çevresinin yaklaşımları, benlik saygısının gelişiminde önemli bir role sahiptir.

c. Okul

Aile ortamında başlayan benlik saygısının gelişimi, çocukların okula başlamasıyla hız kazanırken, bir birey olarak sevgi ve değer görme ihtiyacının öğretmenler tarafından yeterince karşılanamaması, çocuklarda başarısızlık hissinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Kabalcı, 2008). Benlik saygısının gelişimi sırasında ortaokul dönemi, ergen bireylerin kendileri hakkında bilgi edinmeye başladıkları, fiziksel ve zihinsel deneyimler yaşadıkları, duygusal ve sosyal değişikliklerle karşılaştıkları, okulda öğretmenler ve arkadaşlarıyla zaman zaman çatışmalar yaşadıkları, başarılar elde ettikleri bir dönem olarak önem kazanmaktadır (Morin vd., 2013).

Benliklerini olumlu bir şekilde algılayan ergenler, okul yaşamlarını daha başarılı, özerk ve bağımsız bir şekilde sürdürme eğilimindedirler. Aynı zamanda diğer insanlarla daha etkili iletişim kurabilirler ve kontrol odaklı davranışlar sergileyebilirler (Çakar ve Karataş, 2017).

1.2.4. Benlik Saygısının Bileşenleri

Kimlik duygusunun gelişimine olanak sağlayan benlik saygısı, bireylerin yeteneklerine ve sosyal ilişkilere bağlı olarak gelişir ve bu durum, mükemmel bir 'ben' algısının oluşmasına katkıda bulunabilir. Benlik saygısı, özellikle geç ergenlik döneminde pekişme eğilimindedir. Bireyin temel ruhsal ihtiyaçlarının, doğuştan gelen yeteneklerinin ve yaşantılarının başarılı bir şekilde sürdürülmesi, kişinin kendi benliği ile özdeşleşmesi ve anlamlı özdeşimler kurması, benlik saygısının her dönemde artarak devam etmesine olanak tanımaktadır (Kimter, 2008).

Kohut (1971), benlik saygısının üç temel ögeden oluştuğunu belirtir: Başkalarının saygısı, yeterlik ve kendilik. İlgili ebeveyn desteği, çocuğun beceri ve yeteneklerinin gelişimine önemli bir katkı sağlar. Benlik saygısının oluşumunda, çocuğun beceri ve başarıları temel bir gerekliliktir. Ebeveynler tarafından sevilme, onaylanma ve kabul görme, bir bireyin varlığını gurur ve mutlulukla hissetmesini sağlar. Bu, çocuğun başarılarına dayanarak kendi yeteneklerine olan güvenini artırır. Örneğin, anne, çocuğun

oyun girişimlerini desteklediğinde ve oyuncaklarla oynadığında, çocuğun yeterliliği, başkalarının saygısına dayalı hale gelir. Annesinin onayı olmadan kalan çocuğun ego işlevleri gelişme aşamasında gecikme yaşayabilir veya bu gelişmeler olmayabilir (Yörükoğlu, 1985).

Başkalarının saygısı ve olumlu duygusal etkileşimler, kişinin kendisini sevmesini geliştirir ve duygusal kendilik ve özsaygı oluşturur. Neyin değerli ve sevilir olduğu düşüncesi, bilişsel kendilik ve özsaygıyı beslemektedir. Diğer insanların düşünce, yaklaşım ve duyguları, kişinin iç ruhsal yapısının bir parçası haline gelir (Sümer, 2006).

Kendilik değeri ile ilgili araştırmacıların ele aldığı başlıca değişkenler, bireyin cinsiyeti, yaşam becerileri, ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin eğitim seviyesi, anne baba tutumları ve öğrenilmiş çaresizliktir (Yücel, 2013).

Aksaray (2003), çalışmasında, bireylerin beceri ve aktivite gruplarına katılımının, kendilik değerlerinin yükselmesine neden olduğunu ve bu artan kendilik değerinin sürdürülebilir olduğunu belirtmiştir. İkiz (2000), çalışmasında, öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumunun, öğrencinin devam ettiği okul türünün, ders başarısının, ders dışı etkinliklere katılımının kendilik değerleri üzerinde etkisi olduğunu bulmuştur. Özel okullarda eğitim gören ergenlerin benlik saygısının yüksek olduğu, ders başarısının düşmesinin ergenin kendisini olumsuz algılamasına ve düşük bir benlik algısı oluşturmaya neden olduğu, ders dışı etkinliklere katılan ergenlerin ise kendilerini olumlu bir şekilde algıladığı bulgularına ulaşmıştır.

1.2.5. Kuramsal Çerçeveden Benlik Saygısı

Benlik saygısına yönelik teorik çerçeve, benlik saygısı üzerine çalışan sosyal bilimcilerin ve kişilik kuramcılarının görüşlerini içermektedir. Bu kuramcılardan biri olan William James, benlik saygısına odaklanan ilk psikolog olarak kabul edilir. James, benlik saygısının, bireylerin kendi istekleri ve başarıları arasındaki dengeye dayandığını ve yüksek benlik saygısının, bireylerin bu istediklerini başardıklarında yüksek olacağını savunmuştur (Sarıkaya, 2015). Ona göre, bireylerin benlik saygısı ile önemsedikleri alan arasında güçlü bir ilişki bulunmakta ve bu alanlarda başarı elde ettikçe, kendilerine olan inançları güçlenmekte ve kendilerine olan güvenleri artmaktadır (Güler ve Sezgin,

2019). Bu nedenle, kendimize duyduğumuz inançlar ve bu inançlara dayalı başarılarımız, kendilik saygısıyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır.

Rosenberg'in benlik saygısı hakkındaki görüşü ise bireylerin kendilerini olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin bir sonucu olduğunu öne sürmektedir (Otacıoğlu, 2017). Bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleri, zaman içinde benlik saygısını şekillendiren bir tutum haline gelmektedir. Rosenberg'e göre, ergenlik dönemi, benlik saygısının gelişimi açısından büyük bir öneme sahiptir ve bu dönemde ergenler, 'Ben kimim?' sorusunu sormak ve kendi kimliklerini oluşturmaya çalışmakla meşguldürler (Yücel, 2013). Bu dönemde bireyler, hem kendi kimliklerini ve özelliklerini keşfederken hem de çevrelerindeki insanların tepkileriyle kendilerini tanımlamaya başlarlar.

Coopersmith ise benlik saygısını, bireylerin kendilerini değerlendirmesi ile şekillenmeye başlayan ve bireylerin cinsiyet, yaş ve yaşantısal deneyimlerine bağlı olarak farklılık gösterebilen bir tutum olarak görmektedir (Konal, 2022). Coopersmith, bireylerin mevcut durumsal koşullarının, benlik saygısının olumlu veya olumsuz bir şekilde değişebileceği bir etkiye sahip olabileceğini kabul etmektedir.

Mruk, benlik saygısını bireysel temele dayalı bir kavram olarak ele almakta ve toplumun bireyleri genç yaşlarda kabul etmesiyle geliştiğini belirtmektedir (Sargın ve Koçer, 2020). Mruk'a göre, benlik saygısı, bireylerin kendilerini sevmesi ve öz yeterliliklerine olan inançlarına dayalı olarak gelişir (Kapıkıran ve Güzel, 2021). Bu boyutların yüksek olması, sağlıklı bir benlik gelişimi için önemlidir.

Psikanalitik kuram, bireylerin geçmiş deneyimlerinin ebeveyn-çocuk ilişkisine odaklanır ve bu ilişkinin bireylerin akranlarıyla ilişkilerindeki etkilerini vurgular. Freud'un öncülüğünde gelişen psikanalitik kuram, benlik saygısını id, ego ve süper ego olarak ele almaktadır (Karaaslan, 1993). Freud'a göre, id, bireylerin doğuştan getirdiği, ilkel bir yapıdır ve haz ilkesi üzerinde çalışır. İd, bilinçle ulaşılamayan, ahlaki olmayan, ilkel ve mantıksız bir yapıdır ve kişinin kendi bencil ihtiyaçlarına dayanmaktadır. Bu yapı, bireyin öznel dünyasına odaklanır ve nesnel dünyadan bağımsızdır.

Ego, gerçeklik ilkesi doğrultusunda çalışan ve zevk almayı ve acıdan kaçınmayı amaçlayan bir yapıdır. Ego, id ve süper ego arasında denge sağlayarak bireyin ihtiyaçlarını mantıklı ve uyumlu bir şekilde karşılar. Ego, id'in isteklerini gerçeklik

ilkesi doğrultusunda erteleyebilir veya doyuma ulaşmasını sağlayabilir (Freud, 1989). Süper ego, bireylerin çocukluk döneminde sosyal ve kültürel çevreleri ile kurduğu iletişim ve etkileşim sonucunda gelişen vicdani ve ahlaki bir yapıdır. Bu yapı, bireylerin toplumsal kuralları ve normları öğrenerek benliğin ahlaki yönünü oluşturur. Süper ego, bireyleri toplumsal normlara uygun davranmaya yönlendirir. Süper ego aktif bir şekilde çalıştığında, bireyler toplum tarafından onaylanmamaktan veya suçlanmaktan korkabilirler (Freud, 1989).

Bebeklik döneminde, bakım verenlerin yani önemli diğer kişilerin, bebeğin içgüdüsel isteklerini ve ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaları, egonun sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkıda bulunur. Psikanalitik kuram bağlamında, benlik ve benlik saygısının sağlıklı bir gelişimi için bebeklik döneminin büyük bir önemi vardır. Ancak, sadece ego değil, aynı zamanda süper ego da sağlıklı bir şekilde gelişmiş olmalıdır, çünkü bu, benlik saygısını etkileyen bir faktördür. Bir bireyde süper ego geliştikçe, iyi olma durumu birey tarafından dışsal onay ve kabulün ötesinde kendi içsel kaynaklarına dayalı hale gelir. Birey, yapmış olduğu şeylerin doğruluğuna ve keyfine önem vererek kendi memnuniyetini başkalarının onayından bağımsız bir şekilde sağlamaya başlar (Gündoğdu, 2019).

Erik Erikson'un gelişim evreleri psikososyal bir kurama dayanır ve benlik oluşumu sekiz farklı evreden oluşur. Bu evreler şunlardır (Taşçı ve Bilge, 2021);

- Temel güvene karşı güvensizlik evresi; temel güç kaynağı “umut”tur,
- Bağımsızlığa karşı şüphe ve utanç evresi; temel güç kaynağı “irade”dir,
- Girişimciliğe karşı suçluluk duyma evresi; temel güç kaynağı “amaç”tır, Başarı karşısında aşağılık duygusu evresi; temel güç kaynağı “yeterlilik”tir,
- Kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası evresi; temel güç kaynağı “bağlılık”tır,
- Yakınlığa karşı uzaklaşma evresi; temel güç kaynağı “sevgi”dir,
- Üretkenliğe karşı durgunluk evresi; temel güç kaynağı “ilgi”dir,
- Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresi; temel güç kaynağı “bilgelik”tir.

Erik Erikson, bireylerin gelişimini sekiz farklı boyutta ele alırken, ilk evre olan "temel güvene karşı güvensizlik evresi"nin benlik saygısı gelişimi için kritik bir öneme sahip olduğunu vurgular. Erikson'a göre, kimlik arayışı içindeki bir ergen, hayatındaki deneyimlerle başa çıkabilme yeteneklerini geliştirir. Bu deneyimlerle, kendi

potansiyellerini keşfeder ve gerçekçi bir benlik saygısı oluşturmaya başlar (Erikson, 1968; Özdemir vd., 2012).

Erik Erikson, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin ve toplumsal kurallara uyumun, ahlaki ve bilişsel gelişimin bir sonucu olarak daha anlamlı ve pozitif hale gelmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu gelişim, Erikson'un evrelerinin tamamlanmasıyla mümkün olur. Benlik saygısı sistemlerinin gelişmesi, bireylerin daha sağlıklı, olumlu ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır (Düzce, 2020; Erikson, 1950).

Erikson'a göre, bireylerin ilk beş yılı gelişimleri için kritik bir dönemdir ve bu dönemde aile yapısı, çevre ve arkadaşlar gibi faktörler bu sürece etki eder. Erikson, bireylerin temel ihtiyaçlarına vurgu yapar ve bu ihtiyaçların karşılanmasıyla benlik ve ego oluşumunun gerçekleştiğini belirtmektedir (Erikson, 1963; Gündoğdu, 2016).

Alfred Adler, benlik saygısının olumlu bir şekilde gelişmesi için bireylerin sosyal çevrelerinin ilgisinin önemli olduğunu vurgular. Sosyal çevrelerle kurulan ilişkiler ve işbirlikleri, benlik saygısının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Adler, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, bu duyguyu sonlandırmak için çevresindeki diğer insanlara üstünlük kurma çabasına girdiğini savunur (Uzun, 2020).

Jung'a göre, bireylerin bireyselleşme süreçlerinde, kişilerin kolektif bilinçdışındaki arketipleri ne kadar tanıdıkları ve kabul ettikleri, aynı zamanda benlik saygısının gelişimini de etkilemektedir. Jung'a göre, benlik saygısı, bireylerin evrenin toplam düzeninde kendilerine düşen rolleri ne kadar fark ettikleri ve kendilerini ne kadar geliştirdikleri ile ilişkilidir. Jung, bireylerin potansiyel güçlerini fark ederek olumlu yönlerini ortaya çıkarmalarının, benlik saygısının gelişimine katkı sağlayacağını savunmaktadır (Jung vd., 2014).

Sullivan, benlik saygısının temelinde kişiler arası ilişkilerin bulunduğunu ve bireylerin çevresindeki diğer insanları kendilerini değerlendiren kişiler olarak algıladığını ifade eder. Bireylerin diğerleri tarafından nasıl değerlendirileceklerine dair inançlarının, benlik saygısını kazanmak ve korumak için çaba göstermelerine neden olduğunu belirtir. Sullivan, benlik saygısının oluşumunda erken dönem aile içi yaşantıların, ergenlik öncesi döneminin ve ergenlik döneminin etkili olduğunu vurgulamaktadır (Sullivan, 2014).

Hümanist yaklaşım, benlik saygısının gelişimini bireylerin doğumuyla başlayan bir süreç olarak kabul eder ve bireylerin sadece fiziksel gelişimlerini değil, kişisel gelişimlerini de amaçladıklarını savunmaktadır (Ergin, 2018).

Abraham Maslow, bireylerin kendilerini gerçekleştirmesi için benlik saygısının önemli olduğunu vurgular. Maslow'a göre, benlik saygısı, bireylerin kendi yeterliliklerine, başarılarına, uzmanlıklarına, toplumun saygısına ve toplumsal değerlere dayalıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde benlik saygısı ihtiyacı bulunmaktadır (Maslow, 1970).

Carl Rogers, benlik saygısını açıklarken bireylerin 'olumlu saygı' veya 'olumlu benlik saygısı' ihtiyacı duyduğunu ifade eder. Rogers'a göre, bireylerin başkaları tarafından kabul edilmesi ve saygı görmesi olumlu saygıyı geliştirirken, bireylerin kendi benliklerine saygı duyması, olumlu benlik saygısını geliştirmektedir. Rogers, benlik saygısının olumlu bir şekilde gelişmesinin ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilerle ilgili olduğunu ve çocuğun koşulsuz kabul, sevgi ve samimiyet gördüğü durumda olumlu bir benlik saygısı geliştireceğini vurgular (Kaçar ve Can, 2021).

1.2.6. Benlik Saygısı Üzerine Yapılan Araştırmalar

1.2.6.1. Benlik saygısı üzerine yurtdışında yapılan araştırmalar

Heppner ve diğerlerinin (1983) yaptığı bir çalışmada, benlik saygısı ile kişisel problem çözme becerisi ve bilişsel değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, kendini daha etkin bir problem çözücü olarak gören kişilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Heppner vd., 1983; Ünüvar, 2003).

Lackovic ve diğerlerinin (1994) gerçekleştirdiği bir araştırmada, ergenlik dönemindeki kadınların anneleri ile kurduğu nitelikli ilişkinin benlik saygısı ile olumlu bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Çiğdemoglu, 2006).

Zimmerman ve diğerlerinin (1997) yaptığı bir araştırmada, cinsiyetin ve yaşın benlik saygısını nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırmada bulunan sonuçlara göre, kızların yaşları arttıkça benlik saygılarının düştüğü, ancak erkeklerin benlik saygısının orta ve yüksek seviyelerde kaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu çalışmada benlik saygısı yüksek

olan kişilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu ve kişiler arası iletişimde daha az sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Çiğdemoğlu, 2006).

Chuub ve Fertman (1997) tarafından 9-12 sınıf düzeyindeki 174 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, erkeklerin benlik saygısının kızlara oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çiğdemoğlu, 2006).

1.2.6.2. Benlik saygısı üzerine yurtiçinde yapılan araştırmalar

Çetinkaya vd. (2006), Sivas ilinde yaşayan 5-8 sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, sosyo-ekonomik seviyenin benlik saygısı ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan okullardaki öğrencilerin benlik saygısının anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Çankaya (2007), lise öğrencilerinin cinsiyet, sosyal kaygı ve akademik başarı düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi 500 öğrenci üzerinde incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak sosyal kaygı ve akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

1.3. Sosyal Kaygı

1.3.1. Sosyal Kaygı Tanımı

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal etkileşimlerde, performans gerektiren veya diğer insanların değerlendirmelerini beklediği durumlarda yaşadığı kaygı olarak tanımlanabilir. Bu tür kaygı, kişilerin diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme, küçük düşme ve utanç duygusu yaşama korkusuyla ilişkilendirilebilir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarla karşılaştıklarında açıkça görülen bir gerilim yaşamalarına ve bu tür durumlardan kaçınma eğilimi göstermelerine neden olabilir (Işık ve Taner, 2006).

Sosyal kaygı, diğer tür kaygılardan farklıdır çünkü kişinin gerçek veya hayali sosyal ortamlarda diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi veya böyle bir değerlendirme olasılığına maruz kaldığında ortaya çıkmaktadır (Shalom vd., 2015).

1.3.2. Sosyal Kaygının Özellikleri, Nedenleri ve Belirtileri

Sosyal kaygı, kişilerarası olumsuz değerlendirme korkusundan kaynaklanan ve sosyal durumlarda yaşanan endişe, korku ve rahatsızlık hissini ifade etmektedir. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), bu tür aşırı sosyal kaygının yaygın ve sürekli olarak yaşandığı bir psikolojik bozukluktur. Bu bozukluğa sahip bireyler, olumsuz değerlendirilme, eleştirilme veya utanç verici şekilde davranma korkusu yaşarlar ve bu kaygılar psikososyal sorunlara yol açabilir. Bu kişiler genellikle düşük özsaygıya sahiptir, kendilerini diğer insanlarla kıyasladıklarında sosyal olarak yetersiz hissederler ve yaşama ilişkin düşük beklentilere sahip olabilirler (Beck vd., 2011).

Bilişsel-davranışsal sosyal kaygı modelleri, sosyal kaygının altında yatan düşünce süreçlerini, irrasyonel inançları, yorumlama önyargılarını ve duygu düzenleme stratejilerini vurgular. Ayrıca, bağlanma stili ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki güçlü ilişkiye dikkat çekilmiştir. İşlevsiz bağlanma stilleri, bireyleri sosyal kaygı semptomlarına daha yatkın hale getirebilir (Manning vd., 2017; Yazıcı Çelebi, 2017; Zörer, 2015).

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda ilişki kurma durumlarında yaşadıkları endişe, korku ve rahatsızlık hissini ifade eder. Bu kaygılar genellikle kaçma ve kaçınma davranışlarına yol açar ve bireylerin sosyal ortamlarda eleştirilme, kabul edilmeme veya yetersiz bulunma korkusu gibi endişeler yaşamalarına neden olabilir. Temelde, sosyal kaygı bireyin tutum ve davranışlarını sergilemekten kaçınmasına yol açan potansiyel tepkileri önceden düşünmesiyle ilişkilidir (Işık ve Taner, 2006; Shalom vd., 2015).

Sosyal durumlardaki rahatlık seviyeleri, kişilik özelliklerine ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak değişir. Bazı insanlar doğal olarak çekingenken, diğerleri daha dışa dönüktür (Tagay vd., 2018).

Sosyal kaygı bozukluğu, günlük yaşantıları, ilişkileri, işi, okulu ve diğer etkinlikleri etkileyen korku, kaygı ve kaçınma ile karakterize edilen bir bozukluktur. Sosyal kaygı bozukluğu genellikle erken veya orta yaşlarda başlar, ancak bazen çocuklarda veya yetişkinlerde de başlayabilir (Ürün ve Öztürk, 2020).

Sosyal anksiyete bozukluğunun çeşitli belirtileri bulunmaktadır. Bunlar genel olarak aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020):

- Olumsuz yargılanabileceğiniz durumlardan korkma.

- Kendinizi utandırmaktan veya küçük düşürmekten endişe etme.
- Yabancılarla etkileşime girme veya konuşma konusunda yoğun korku yaşama.
- Başkalarının sizin endişeli olduğunuzu fark edeceğinden korkma.
- Kızarma, terleme, titreme veya titreyen ses gibi sizi utandırabilecek fiziksel semptomlardan korkma.
- Utanma korkusuyla bir şeyler yapmaktan veya insanlarla konuşmaktan kaçınma.
- İlgi odağı olabileceğiniz durumlardan kaçınma.
- Korkulan bir faaliyet veya olay beklentisiyle kaygı yaşama.
- Sosyal durumlarda yoğun korku veya endişe yaşama.
- Sosyal bir durumdan sonra performansınızın analizi ve etkileşimlerinizdeki kusurların belirlenmesi.
- Sosyal bir durum sırasında olumsuz bir deneyimden olabilecek en kötü sonuçların beklenmesi.
- Çocuklar için, yetişkinlerle veya akranlarıyla etkileşime girme kaygısı, ağlama, öfke nöbetleri geçirme, ebeveynlere sarılma veya sosyal ortamlarda konuşmayı reddetme.
- Topluluk içinde konuşurken veya performans sergilerken yoğun korku ve endişe yaşama.

Sosyal kaygının belirtileri arasında, fiziksel belirtiler de bulunabilir ve bu semptomlar bazen sosyal anksiyete bozukluğuna eşlik edebilir. Bu fiziksel belirtiler şunlar olabilir (Tagay vd., 2018; Ürün ve Öztürk, 2020):

- Kızarma
- Hızlı nabız
- Titreme
- Terleme
- Mide rahatsızlığı veya mide bulantısı
- Nefes almada sorun yaşama
- Baş dönmesi
- Zihnin boşaldığını hissetme
- Kas gerginliği
- Halsizlik
- Sakarlık

Bu fiziksel belirtiler, sosyal kaygı yaşayan bireylerde sıkça gözlemlenen semptomlardır. Bu semptomlar, sosyal kaygının fiziksel tepkilerini içerir ve kişinin stresli sosyal durumlarla başa çıkma mekanizmasının bir parçası olarak ortaya çıkabilir. Fiziksel belirtiler, sosyal kaygı bozukluğunu teşhis etmek ve tedavi etmek için kullanılan bir kriter olabilir.

Sosyal kaygı, bireylerin çeşitli sosyal aktivitelerde sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bu durumlardan bazıları şunlar olabilir (Ürün ve Öztürk, 2020):

- Tanıdık olmayan insanlarla veya yabancılarla etkileşim kurma
- Partilere veya sosyal toplantılara katılma
- İşe ya da okula gitme
- Sohbet başlatma
- Göz teması kurmak
- Flört
- İnsanların oturduğu bir odaya girmek
- Mağazada alışveriş yapma veya iade işlemleri yapma
- Başkalarının önünde yemek yeme
- Umumi tuvalet kullanma

Sosyal anksiyete bozukluğu tedavi edilmediğinde, bireylerin hayatlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Sosyal kaygı nedeniyle gelişen bazı olumsuz özellikler şunlar olabilir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020):

- Özgüven eksikliği: Sosyal kaygı yaşayan bireyler genellikle özgüven eksikliği yaşarlar ve kendilerine olan güvenleri azalır.
- İddialı olma sorunu: Sosyal kaygı, bireylerin risk almasını veya kendilerini ifade etmelerini engelleyebilir, bu da onların kariyer veya kişisel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir.
- Negatif kendi kendine konuşma: Sosyal kaygı yaşayanlar, sosyal etkileşimler sırasında sürekli olarak olumsuz düşüncelere veya kendine eleştirilere sahip olabilirler.
- Eleştiriye karşı aşırı duyarlılık: Sosyal kaygı yaşayan bireyler, başkalarının eleştirilerine veya olumsuz değerlendirmelerine aşırı duyarlı olabilirler, bu da ilişkileri olumsuz etkileyebilir.

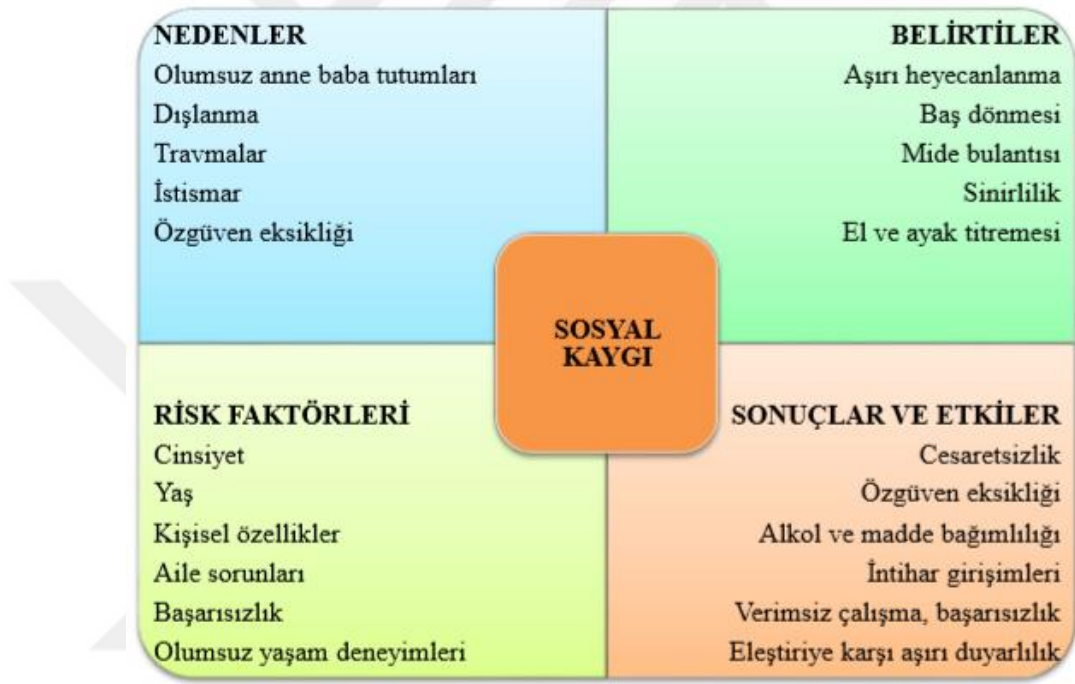
- Zayıf sosyal beceriler: Sosyal kaygı, sosyal becerilerin geliştirilmesini engelleyebilir ve bu da bireylerin sosyal ilişkilerde zorluk yaşamasına neden olabilir.
- Dışlanma ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşama: Sosyal kaygı, bireylerin topluluklara veya sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınmalarına neden olabilir, bu da izolasyona yol açabilir.
- Düşük akademik başarı: Sosyal kaygı, okul veya iş performansını olumsuz etkileyebilir, bu da akademik başarısızlığa yol açabilir.
- İş veriminde düşüklük: Sosyal kaygı, iş performansını ve verimliliği etkileyebilir ve kariyer ilerlemesini zorlaştırabilir.
- Alkol ve madde bağımlılığı: Bazı bireyler sosyal kaygılarını hafifletmek için alkol veya uyuşturucu madde kullanabilirler, bu da bağımlılığa yol açabilir.
- İntihar girişimleri: Sosyal kaygı ciddi bir sorun olabilir ve tedavi edilmediğinde intihar düşünceleri veya girişimleri riskini artırabilir.

Sosyal kaygı, kişinin başkalarıyla olan iletişim performansında meydana gelen stres durumunu ifade eder. Birey, kendisini başkaları tarafından dikkatle izleniyormuş gibi hisseder ve bu düşünce, tutum ve davranışlarını olumsuz etkileyebilir (Apak ve Yaman, 2019). Sosyal kaygı, kişinin konuşma, yazma, yeme içme gibi günlük yaşam aktivitelerinde dahi kendini gösterebilir (Kahyaoğlu, 2021).

DSM-5'e göre sosyal kaygı bozukluğu, iş ve okul performansı gibi çeşitli olaylar ve faaliyetlerle ilgili olarak en az 6 ay boyunca ve neredeyse her gün meydana gelen aşırı endişe ve endişeli beklentiler kaybı olarak tanımlanır. Ayrıca bu kaygı belirtileri aşağıdaki özelliklerden en az üçüyle ilişkilendirilmelidir (Aktan, 2018; Tagay vd., 2018):

- Huzursuzluk veya gergin hissetme.
- Kolayca yorulma.
- Konsantre olma zorluğu veya zihinsel boşluğa gitme.
- Sinirlilik.
- Kas gerginliği.
- Uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede zorluk veya huzursuz ve tatmin edici olmayan uyku gibi uyku bozukluğu.

Sosyal kaygı, anksiyete, endişe ve fiziksel semptomlarla kendini gösterir ve bu semptomlar genellikle kişinin sosyal, mesleki ve diğer önemli işlevsellik alanlarını etkileyebilir. Bu nedenle, sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerde klinik olarak belirgin bir sıkıntı ve işlevsellik bozulması görülebilir. Bu bireyler için uygun tedavi ve destek önemlidir (Kahyaoğlu, 2021).



Şekil 1. Sosyal Kaygı

Sosyal anksiyete bozukluğu, yaygın görülen bir kaygı bozukluğu türüdür ve özellikle çocuklar ve gençler arasında sıkça görülür. Araştırmalara göre, her yıl 3-17 yaş arasındaki çocukların yaklaşık %7'sinin anksiyete sorunları yaşadığı belirtilmektedir, ve bu semptomların çoğu sorunların ortaya çıkmasından 21 hafta önce başlar (Tagay vd., 2018).

Ayrıca, kadınların anksiyete bozukluklarına sahip olma olasılığının erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu, genel anksiyete bozukluğu içinde değerlendirilir ve belirtileri arasında yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik gibi duygusal semptomlar bulunabilir. Aynı zamanda göz teması kurmakta zorlanma, katı vücut duruşu sergileme, öz bilinç duyguları veya başkalarının olumsuz yargılayacağı korkusu gibi davranışsal semptomlar da ortaya çıkabilir (Onur, 2023).

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında sosyal etkileşim ve performansla ilgili belirli durumlar veya olaylar hakkında kaygı ve korku yaşaması şeklinde tanımlanır. Bu durum, toplum içinde açıkça bulunma ve davranış sergileme korkusu olarak da ifade edilebilir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020).

Araştırmalar, sosyal kaygının kadınlarda erkeklere göre daha sık görüldüğünü göstermektedir. Ancak, bu oranlar sosyal ve kültürel faktörlerden de etkilenebilir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerde sosyal kaygı bozukluğu oranı %3 iken, Türkiye gibi ülkelerde bu oran yaklaşık %10'dur. Her iki durumda da kadınların sosyal anksiyete bozukluğu riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılıkların kültürel, toplumsal ve çevresel faktörlere dayalı olduğu düşünülmektedir (Ürün ve Öztürk, 2020).

Sosyal kaygı, kişinin sosyal etkileşimlerde ve performans gösterme durumlarında yaşadığı yoğun kaygı ve korku ile karakterizedir. Bu kaygı, bireylerin kendilerini başkalarının gözünde olumsuz bir şekilde değerlendireceği veya mahcup edici bir şekilde davranacaklarından korkmalarıyla ilişkilidir. Sosyal kaygının nedenleri karmaşık olabilir ve kişisel faktörlerden kaynaklanabileceği gibi toplumsal ve kültürel etkenlerden de etkilenebilir (Ümmet, 2007).

Birçok kişi, utangaçlık ve sosyal kaygıyı karıştırabilir, ancak bu iki kavram arasında farklar vardır. Utangaçlık, sosyal kaygıya benzer bir şekilde kişinin sosyal etkileşimlerde rahatsızlık hissetmesi durumunu ifade eder, ancak utangaçlık daha hafif ve yaygın bir özellik olabilir. Sosyal kaygı ise daha yoğun ve belirgin bir anksiyete bozukluğu olarak kabul edilmektedir (Aydın ve Gençay, 2021).

Sosyal kaygının ortaya çıkışı, bireyin yaşamındaki çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Araştırmalar, sosyal kaygının özellikle genç yaşlarda başladığını ve zamanla şiddetlendiğini göstermektedir. Bu nedenle ergenlik dönemi, sosyal kaygının ilk belirtilerinin ortaya çıktığı bir dönem olabilir. Ancak, sosyal kaygının tedaviye başvuru için geçen sürenin uzun olduğu görülmektedir. İnsanlar sıklıkla bu kaygının bazı durumlara özgü olduğunu düşünürler ve profesyonel yardım aramada gecikebilirler (Aktan, 2018).

Sosyal kaygı bozukluğu, bireyler üzerinde uzun vadeli etkilere sahip olabilir. Sosyal kaygıya bağlı olarak göz teması kurmaktan kaçınma, tırnak yeme, kekeleme ve madde

kötüye kullanımı gibi alışkanlıklar gelişebilir. Ayrıca, sosyal kaygı bireylerin otorite kabul ettiği kişilerle iletişim kurmasını da zorlaştırabilir, çünkü korku ve endişe, kişinin doğru bir şekilde ifade etmesini engelleyebilir (Onur, 2023; Ürün ve Öztürk, 2020).

Sosyal kaygının tedavi edilmediği durumlarda, kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle erken teşhis ve profesyonel yardım almak önemlidir. Sosyal kaygıya sahip olan bireyler, uygun tedavi ile semptomları yönetebilir ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilirler (Tagay vd., 2018).

1.3.3. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri

Sosyal kaygının nedenleri karmaşık bir şekilde bir araya gelir ve bireysel farklılıklar, biyolojik faktörler, aile dinamikleri ve toplumsal etkenlerin bir kombinasyonu tarafından etkilenebilir. Bu faktörlerin bazıları şunlar olabilir (Aktan, 2018; Kahyaoğlu, 2021; Tagay vd., 2018):

- **Cinsiyet:** Araştırmalar, kadınların genellikle erkeklere göre sosyal kaygıdan daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Toplumsal cinsiyet algıları, kadınları daha fazla sosyal normlara ve beklentilere tabi tutabilir, bu da sosyal kaygı riskini artırabilir.
- **Yaş:** Sosyal kaygı genellikle ergenlik döneminin başlarında ortaya çıkar ve genç yetişkinlik dönemine kadar devam edebilir. Bu dönemde, bireyler sosyal ilişkileri daha fazla keşfetmeye başlarlar ve bu da sosyal kaygının artmasına neden olabilir.
- **Medeni Durum:** Boşanmış veya yalnız yaşayan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, ilişki durumlarına göre daha yüksek olabilir. Bu durum, sosyal izolasyonun veya stigmatizasyonun etkilerini yansıtabilir.
- **Eğitim Düzeyi:** Sosyal kaygı, düşük eğitim düzeyine sahip bireyler arasında daha yaygın olabilir. Ayrıca, sosyal kaygı eğitimde akademik başarının azalmasına da katkıda bulunabilir.
- **Aile ve Çevre:** Aile dinamikleri, çocukların sosyal kaygı riskini etkileyebilir. Özellikle aşırı koruyucu veya eleştirel ebeveyn tutumları, bu konuda risk faktörleri olabilir. Ayrıca, çocuğun yetiştirildiği çevre, sosyal kaygı üzerinde etkili olabilir.
- **Kültürel ve Toplumsal Faktörler:** Farklı kültürlerde sosyal kaygının görülme sıklığı farklılık gösterebilir. Toplumsal beklentiler, normlar ve değerler, sosyal kaygı üzerinde etkili olabilir. Örneğin, toplumsal cinsiyet rolleri, kişilerin nasıl davranması

gerektiği konusundaki baskıları artırabilir (Aktan, 2018; Kahyaoğlu, 2021; Tagay vd., 2018).

Sosyal kaygının nedenleri kişiden kişiye değişebilir ve genellikle birden fazla faktörün birleşimi sonucu ortaya çıkar. Tedavi amaçlı yardım arayan bireyler, bu faktörlerin etkisini anlamak ve kaygılarını yönetmek için terapi veya diğer tedavi yöntemlerine başvurabilirler (Aktan, 2018).

Sosyal ekonomik faktörlerin sosyal kaygı üzerindeki etkisi oldukça karmaşık bir konudur. Araştırmalar, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin nispeten daha yüksek olabileceğini gösterebilir, ancak bu ilişki her zaman açık ve kesin değildir. Sosyal kaygının gelişiminde çok sayıda faktörün rol oynadığını unutmamak önemlidir. Ayrıca, sosyoekonomik düzey ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır (Türe, 2018).

Anne baba tutumlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisi daha belirgin olabilir. Çocukların anne ve babalarıyla olan ilişkileri, aile içi dinamikler ve ebeveyn tutumları, çocukların kişilik gelişimi ve sosyal kaygı düzeylerini etkileyebilir. Özellikle aşırı koruyucu, eleştirel veya otoriter ebeveyn tutumları, çocukların sosyal kaygı geliştirmesine neden olabilir. Bu tür tutumlar, çocukların özgüvenlerini düşürebilir ve sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına yol açabilir. Diğer yandan, destekleyici, hoşgörölü ve demokratik bir ebeveyn tutumu, çocukların sosyal kaygı düzeylerini azaltabilir (Gómez-Ortiz vd., 2019; Kaya vd., 2012; Rana vd., 2013).

İstismar yaşantıları da sosyal kaygı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. İstismara maruz kalan bireyler, çoğu zaman kendilerini güvende hissetmezler ve bu da sosyal kaygının artmasına neden olabilir. Ayrıca, istismar yaşayan bireyler, çevrelerinin kendilerine karşı olumsuz algılar taşıdığını düşünerek sosyal kaygı yaşayabilirler (Çobanoğlu, 2021; Zörer, 2015).

Sosyal kaygının çok faktörlü bir sorun olduğunu ve bu faktörlerin karmaşık bir şekilde bir araya geldiğini belirtmek önemlidir. Her birey farklı bir sosyal kaygı deneyimi yaşar ve etkileyen faktörler kişiden kişiye değişebilir. Bu nedenle, sosyal kaygıya yönelik yaklaşımların kişiselleştirilmiş ve bireyin özel ihtiyaçlarına uygun olması önemlidir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020; Ürün ve Öztürk, 2020).

Sosyal kaygı bozukluğunun nedenleri karmaşık bir etkileşim içinde bulunur ve genetik, biyolojik ve çevresel faktörlerin tümü rol oynayabilir (Darçın ve Dilbaz, 2016; Er, 2020; Gómez-Ortiz vd., 2019; Kaya vd., 2012; Rana vd., 2013):

- **Genetik Faktörler:** Genetik yatkınlık, sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Aile geçmişi incelendiğinde, kaygı bozukluğu olan aile üyelerinin çocuklarında veya yakın akrabalarında daha yüksek bir risk olabileceği bulunmuştur. Ancak tam olarak hangi genlerin bu yatkınlığı etkilediği ve ne kadar etkili olduğu hala tam olarak anlaşılmış değildir. Genetik faktörler, bireyin kaygı düzeyini etkileyebilir, ancak sosyal kaygının gelişiminde diğer faktörlerle birleşir (Darçın ve Dilbaz, 2016).
- **Beyin Yapısı:** Beyindeki bazı yapılar, özellikle amigdala, sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Amigdala, tehdit algısı ve korku tepkileri ile ilgili bir bölgedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde amigdala daha aktif olabilir ve bu da sosyal durumlarla ilgili artan kaygıya yol açabilir. Bununla birlikte, beyin yapısının kaygı bozukluğu üzerindeki tam etkisi henüz tam olarak anlaşılmamıştır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Er, 2020).
- **Çevresel Faktörler:** Sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde çevresel faktörler de önemlidir. Bu faktörler arasında çocukluk dönemi deneyimleri, aile dinamikleri ve ebeveyn tutumları yer almaktadır. Örneğin, aşırı koruyucu veya eleştirel bir ebeveyn tutumu, çocuğun özgüvenini ve sosyal becerilerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, olumsuz veya utandırıcı sosyal deneyimler, sosyal kaygının gelişimine katkıda bulunabilir. Bu tür deneyimler, kişinin sosyal durumları kaçınma veya endişe ile ilişkilendirmesine neden olabilir (Gómez-Ortiz vd., 2019; Kaya vd., 2012; Rana vd., 2013).

Sosyal kaygı bozukluğunun gelişimine katkıda bulunan faktörler karmaşıktır ve her birey farklı bir kombinasyona sahip olabilir. Tedavi ve destek, bu faktörleri dikkate alarak kişiye özel bir yaklaşım gerektirir.

1.3.4. Sosyal Kaygının Oluşumunu Açıklayan Bazı Yaklaşımlar

Sosyal kaygının oluşumuna dair araştırmalar biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimini göstermektedir. Bu konuda bilişsel yaklaşımın

önemini vurgulayan birçok araştırmacı vardır. Bilişsel yaklaşım, bireylerin düşünce kalıpları, inançları ve olumsuz düşünceleri üzerinde durur ve bu düşüncelerin kaygıya katkı sağladığını öne sürer. Ayrıca, aile ve sosyal çevrenin rolünü vurgulayan birçok çalışma da bulunmaktadır. Aile içi ilişkiler, aile üyelerinin tutumları ve çocukluk dönemi deneyimleri sosyal kaygının oluşumunda etkili olabilir. Örneğin, aşırı koruyucu veya eleştirel bir ebeveyn tutumu, çocuğun özgüvenini ve sosyal becerilerini olumsuz etkileyebilir (Türkçapar, 1999).

Sosyal kaygıyı açıklayan diğer yaklaşımlar arasında öğrenilmiş davranış teorisi de bulunur. Bu teoriye göre, olumsuz sosyal deneyimler sosyal kaygının gelişimine katkıda bulunabilir. Birey, bu deneyimler sonucunda sosyal durumları kaçınma veya endişe ile ilişkilendirebilir (Kaya vd., 2012).

1.3.4.1. Bilişsel bakış açısına göre sosyal kaygı

Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal kaygı bireylerin yanlış yönlendirilmiş düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Bu yanlış düşünceler, deneyimlerinden yanlış çıkarımlar yapmalarına neden olur ve sonucunda kişi kendisini tehdit altında hisseder. Bilişsel yaklaşım, sosyal kaygıya sahip bireylerin kendilerini ve diğer insanların davranışlarını işlevsiz düşüncelerle yargıladığını öne sürer. Bu işlevsiz düşünceler, sosyal kaygıyı tetikler ve bireylerin sosyal performansını etkilemektedir (Onur, 2023).

Sosyal kaygıya sahip bireyler, genellikle "Ben sıkıcı, farklı ve tuhafım" gibi temel koşulsuz inançlara sahiptirler. Ayrıca, "Eğer birisine farklı bir şeyler söylersem, bana aptal derler ve reddederler" veya "Eğer saygılı görünmezsem, insanlar hakkımda kötü düşünürler" gibi koşullu inançları da vardır. Bu inançlar, bireylerin sosyal durumları olumsuz bir şekilde değerlendirmesine yol açmaktadır (Uygur, 2020).

Sosyal kaygılı bireyler, bu inançlara dayalı olarak "Söylediklerim aptalca", "Sıkıcıyım", "Beni sevmediler", "Sıkıntılı olduğumu fark ettiler" gibi otomatik düşünceler geliştirirler. Bu otomatik düşünceler, bireylerin sosyal kaygılarını artırır ve olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir (Sungur, 2000).

Bilişsel yaklaşım, bu yanlış düşüncelerin sorgulanması ve değiştirilmesi yoluyla sosyal kaygının azaltılabileceğini öne sürmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin düşünce kalıplarını tanımlamalarına, bu kalıpları sorgulamalarına ve daha gerçekçi ve olumlu düşüncelere

yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Böylece, sosyal kaygının üstesinden gelmelerine ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına yardımcı olunabilir (Onur, 2023).

Sosyal kaygıya sahip bireylerin kendilerine yönelik aşırı yüksek standartları ve olumsuz beklentileri bulunabilir. Bu bireyler, sosyal performanslarının mükemmel olması, her zaman akıcı ve zeki görünmeleri gerektiği gibi yüksek standartlar belirlerler. Kendi davranışlarının olumsuz değerlendirilme ihtimali olduğunda, reddedilme veya değer kaybına uğrama gibi endişeler yaşarlar. Ayrıca, çevresindeki diğer kişileri de potansiyel olarak olumsuz değerlendirebilecek dışsal tehditler olarak görme eğilimindedirler. Bu durum, bireyin kendine ve diğer insanlara karşı güvensiz ve şüpheli bir tutum geliştirmesine neden olabilir (Çelik, 2022; Mert, 2019).

Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal kaygılı bireyler, olumsuz düşüncelerini desteklemek için dikkatlerini ve ilgilerini bu düşüncelere yoğunlaştırabilirler. Bu, sosyal kaygının artmasına ve bireyin kendisini olumsuz bir şekilde değerlendirmesine neden olabilir. Bu düşünce kalıpları, bireyin sosyal performansının olumsuz etkilenmesine ve sosyal kaygının artmasına katkıda bulunabilir (Stopa ve Clark, 1993).

Sosyal kaygıya sahip bireyler, sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda kendilerine yoğun bir şekilde odaklanabilirler. Bu odaklanma, kendi olumsuz düşüncelerine ve endişelere odaklanma ile sonuçlanabilir. Sonuç olarak, bireyler aşağılanma, gülünç duruma düşme ve utanç gibi duygusal tepkilere kapılabilirler. Bu nedenle bilişsel yaklaşım, sosyal kaygının altında yatan yanlış düşünce kalıplarını tanımlamak ve değiştirmek amacıyla terapötik müdahaleler geliştirmekte kullanılır. Bu, bireylerin daha sağlıklı ve gerçekçi düşüncelere sahip olmalarına yardımcı olabilir ve sosyal kaygılarını azaltabilir (Dilbaz., 1997).

Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal kaygılı bireylerin temel koşulsuz inançları ve olumsuz koşullu inançları, otomatik düşüncelerini şekillendirir ve bu düşünceler kişinin baştaki olumlu beklentileri ile uyumsuzdur. Sosyal kaygılı bireyler, kendileri hakkında olumsuz inançlara sahip olabilirler, bu inançlar genellikle kendilerini eleştirir ve değersiz hissettirir. Örneğin, "Ben sıkıcıyım", "Başkaları beni sevmiyor" gibi düşünceler sıkça ortaya çıkabilir (Onur, 2023; Sungur, 2000; Uygur, 2020).

Ayrıca, sosyal kaygılı kişiler, diğer insanların davranışlarını olumlu bir şekilde değerlendirmek yerine, olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminde olabilirler. Yani,

başkalarının davranışlarını kötümser bir bakış açısıyla değerlendirirler ve bu da kaygılarını artırabilir. Örneğin, bir kişi bir toplulukta konuşma yapacaksa, sosyal kaygıya sahipse, dinleyicilerin onu olumsuz bir şekilde değerlendireceklerini düşünebilir ve bu düşünce kaygı ve stres yaratır (Stopa ve Clark, 1993).

Sosyal kaygılı bireyler aynı zamanda kendilerine yönelik zorlayıcı beklentilere sahiptirler. Bu beklentiler, genellikle gerçekçi olmayan ve başarıyı çok zorlayıcı bir şekilde tanımlayan düşünceleri içerir. Bu yüksek beklentiler, kişinin başkaları karşısında olumlu bir performans sergileme baskısı altında hissetmesine neden olabilir. Ancak, bu yüksek beklentilerin gerçekleşmeme olasılığı yüksektir ve bu da kişinin olumsuz deneyimler yaşamasına yol açabilir (Çelik, 2022; Mert, 2019).

1.3.4.2. Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı

Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumunu öğrenme süreçlerine dayandırmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyler sosyal kaygıyı öğrenirler ve bu kaygı belirtilerini deneyimledikçe bu kaygı artar ve devam eder. Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumunu üç temel yola dayandırır (Eker, 2021; Özdemir, 2021; Yeniçiktı, 2021):

- **Koşullanma:** Birey, endişe verici sosyal durumlarla karşılaştığında kaygı belirtileri gösterir. Bu kaygı belirtileri, aynı tür sosyal durumla tekrar karşılaştığında önceki olumsuz deneyimlerle koşullanır. Yani, birey bu duruma karşı kaygılı tepkileri tekrarlamaya başlar. Örneğin, bir kişi bir topluluk önünde konuşma yaparken aşırı kaygı yaşarsa, bu deneyim sonucunda bir sonraki topluluk önünde konuşma yapması gerektiğinde yine aynı kaygıyı yaşama eğilimindedir.
- **Yaklaşım Alma:** Birey, çevresindeki önemli kişilerin davranışlarını gözlemleyerek sosyal kaygıyı öğrenir. Özellikle aile üyelerinin veya rol model olarak kabul edilen kişilerin sosyal kaygılı davranışları, bireyin sosyal kaygı geliştirmesine neden olabilir. Birey, bu rol modellerini taklit ederek sosyal kaygı belirtileri geliştirebilir.
- **Bilgi Aktarımı:** Birey, sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisini, sözel veya sözel olmayan yollarla (örneğin, tutumlar yoluyla) kendisine aktarıldığında sosyal kaygı oluşabilir. Bu bilgiler, bireyin sosyal durumları olumsuz bir şekilde değerlendirmesine ve kaygılı tepkiler vermesine neden olabilir.

Davranışçı yaklaşıma göre, bu öğrenme süreçleri sonucunda bireyler olumsuz duygularını kendi davranışlarından veya çevrelerindeki kişilerin davranışlarından elde ettikleri bilgilerle beslerler. Bu durum, sosyal kaygının devam etmesine ve kaçınma davranışlarının artmasına neden olabilir. Yani, birey olumsuz deneyimlerden kaçınmak için kaygılı tepkiler verir, bu da kaygının sürmesine neden olur. Bu nedenle, davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının öğrenilmiş bir davranış olduğunu ve bu davranışın değiştirilebileceğini öne sürmektedir. Terapötik müdahaleler, bireyin olumsuz davranış kalıplarını değiştirmesine yardımcı olabilir ve bu sayede sosyal kaygıyı azaltabilir (Türkçapar, 1999).

1.3.4.3. Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygı

Psikanalitik yaklaşım, sosyal kaygının oluşumunu içsel dürtülerin ve savunma mekanizmalarının etkileşimi üzerinden açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre, kaygı, bilinçdışı cinsel veya saldırgan dürtülerin bilince çıkmasını engelleyen bir savunma mekanizması olarak işlev görür. Birey, bu tür içsel dürtülerin bilince çıkması durumunda cezalandırılacağına inanır ve bu nedenle benlik, bu dürtüleri bastırmak ve kaçınmak için çeşitli savunma mekanizmalarını kullanır (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygının psikanalitik açıklaması da benzer bir mantıkla işlemektedir. Sosyal kaygılı bireyler, çevrelerinde onaylanma ve dikkat çekme arzusu taşırlar. Ancak bu arzu, reddedilme ve utandırılma korkusuyla birleşir. Bu korkuların kaynağı, genellikle bilinçdışında yer alır ve çocukluk dönemine dayanmaktadır. Sosyal kaygıya sahip bireyler, olumsuz bir sosyal tepki veya aşağılanma durumu yaşama korkusuyla başkalarından uzak durma veya kaçınma davranışları sergileyebilirler (Aydın, 2004).

Bu kaygının psikanalitik açıklamasında üç temel dinamik öne çıkar:

- Utanç yaşantıları: Birey, çevresi tarafından olumlu şekilde değerlendirilmek ister, ancak bu arzusu çevresel onay alamadığında veya olumsuz bir tepki aldığında utanç yaşantıları yaşar.
- Suçluluk duyguları: Sosyal kaygılı bireyler, rekabetçi bir şekilde diğerleriyle ilgi çekme veya onay alma arzusu taşıyabilirler. Bu arzu, rakipleri yok etme veya korkutma düşüncelerine yol açabilir, bu da suçluluk duygularına neden olabilir.

- Ayrılma kaygısı: Birey, çocukluk döneminde özerklik kazanma ve aynı zamanda aile tarafından korunma arzusu arasındaki çatışma nedeniyle ayrılma kaygısı yaşayabilir. Özerklik kazanmanın süperego tarafından cezalandırılacağına dair bir tehdit algılar, bu da sosyal kaygıya katkıda bulunabilir (Öztürk Kılıç, 1999; Türkçapar, 1999).

Psikanalitik yaklaşımın sosyal kaygıya bakış açısı, çocukluk dönemindeki ebeveynlerle kurulan ilişkilerin, ilerleyen yıllarda bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilere yön verdiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, sosyal kaygılı bireyler, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından olumsuz tepkilere maruz kalmışlarsa veya onaylanmamışlarsa, yetişkinlik döneminde diğer insanlarla kuracakları ilişkilerde de benzer endişeler taşıyabilirler (Öztürk, 2014).

Özellikle, bu bireylerin sosyal ortamlarda veya ilişki kurarken karşılarındaki insanların olumsuz tepkilerini bekleyip, bu nedenle kaçınma davranışları sergiledikleri görülür. İlgilendikleri veya onay almak istedikleri halde, olumsuz duyguları deneyimlememek adına kaçınma davranışlarına başvurabilirler. Bu kaçınma davranışları, sosyal kaygının başa çıkma mekanizmalarından biri olarak işlev görür ve bireyin sosyal etkileşimlerini sınırlamaktadır (Karagün vd., 2010; Keskin ve Orgun, 2008).

1.3.5. Sosyal Kaygının Gelişimine Etki Eden Ailesel Faktörler

Kişilerin davranışlarını anlamak ve açıklamak için aile geçmişi ve yetiştiği ortamın bilinmesi önemlidir (Cüceloğlu, 1998). Bireylerin aile içinde gözlemledikleri davranışlar ve ailenin bireye yönelik tutumları, bireylerin gelişimi üzerinde etkili olabilir ve ilerleyen yıllarda bireylerin davranışlarını etkileyebilir (Bozaslan vd., 2012). Sosyal kaygının oluşumunda etkili olan faktörler arasında ailenin rolü de önemli bir yer tutmaktadır. Mancini vd. (1996), sosyal kaygının risk faktörlerini inceledikleri bir çalışmada, sosyal kaygılı ebeveynlere sahip olan bireylerin sosyal kaygı geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ülkemizde yapılan bir başka araştırma da İzgiç vd. (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir ve sosyal kaygısı olan genç yetişkinlerin, sosyal kaygısı olmayanlara göre ailelerinde psikiyatrik rahatsızlık bulunma yüzdesinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Sosyal kaygının oluşumunda ailenin etkisi, sadece aile üyelerinin kendi sosyal kaygılarıyla değil, aynı zamanda aile içindeki ilişki dinamikleriyle de ilgilidir. Hudson ve Rapee (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, anne babaların çocuk yetiştirme tarzlarının, özellikle çocuklarını sosyal ortamlarda çok az bulundurmalarının ve çocukların sosyal durumlarda anne babalarını model almalarının, çocuklarda sosyal kaygının oluşmasına katkıda bulunabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin aile algıları da araştırma konusu olmuş ve bu bireylerin ailelerinin aşırı koruyucu davranışlar sergileyebileceği, aynı zamanda ilgisiz veya reddedici olabileceği ve bu şekilde çocuklarını utandırabileceği gözlemlenmiştir (Hudson ve Rapee, 2000).

Bögels vd. (2001) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kaygısı olan çocukların ebeveynlerinin, diğer insanların değerlendirmelerine aşırı önem verme, sosyal etkileşimi sınırlama ve çocuklarını sosyal davranışlara yönlendirmede daha az teşvik edici tutumlar sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca Messer ve Beidel (1994) tarafından yapılan bir çalışmada da sosyal kaygılı çocukların ailelerinin bağımsızlık geliştirmeye yönlendirme konusunda yetersiz olduklarını ifade ettikleri ve bu çocukların olumsuz kendi yeterlilik algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Sosyal kaygı ile ilişkilendirilen ailesel faktörler incelendiğinde, bireyin ve ailenin arasındaki etkileşimin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Anne babaların sosyal kaygılı davranışları, model alma yoluyla çocuklara geçebilir ve bu da çocukların daha sonraki yaşamlarında sosyal kaygı yaşamalarına neden olabilir. Genel olarak, ailelerin bireyleri fazla koruyan veya ilgisiz ve reddedici tutumlar sergileyen, aynı zamanda çocuklarına sosyal davranışları teşvik etmeyen ailelerin, bireylerin sosyal kaygı yaşamlarında etkili olabileceği bildirilmektedir. Ailelerin tutumlarının bireyler üzerinde etkisi olduğu ve bu tutumların bireylerin bilişsel yönden etkileyebileceği ve kendi yeterlilik algılarını olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır (Gómez-Ortiz vd., 2019; Kaya vd., 2012; Rana vd., 2013).

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bağlanma stilleri, bireylerin başkalarıyla duygusal bağlar kurma ve sürdürme biçimlerini şekillendiren temel psikolojik kavramlardır. Bu stiller genellikle çocukluk dönemindeki deneyimler ve birincil bakım verenlerle kurulan ilişkilerden etkilenmektedir. Bu araştırma, güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin sosyal kaygı düzeylerine nasıl yansıdığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkilerin anlaşılması, psikolojik danışma ve terapi uygulamalarında ruh sağlığının ve kişilerarası ilişkilerin iyileştirilmesine yönelik değerli bilgiler sağlayabilir.

Araştırmanın alt amaçları:

- Yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
- Yetişkin kadın bireylerde benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
- Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri puanları farklılık göstermekte midir?
- Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde benlik saygısı puanları farklılık göstermekte midir?
- Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde sosyal kaygı düzeyi puanları farklılık göstermekte midir?

2.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma birkaç nedenden dolayı önem taşımaktadır:

- Psikolojik İyi Hali: Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini anlamak, ruh sağlığı profesyonellerinin psikolojik iyilik halini artırmaya yönelik daha etkili terapötik müdahaleler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

- Kişilerarası İlişkiler: Bu çalışmadan elde edilen bulgular, sosyal kaygı ve düşük benlik saygısına katkıda bulunan altta yatan bağlanma sorunlarını ele alarak kişilerarası ilişkilerin iyileştirilmesine katkı sağlayabilir.
- Terapötik Uygulamalar: Bulgular, danışmanlar ve terapistler için daha iyi destek araçları sunarak, bağlanma ile ilişkili sorunlarla başa çıkmada etkili terapötik uygulamalar geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Kişisel Gelişim: Bağlanma, benlik saygısı ve sosyal kaygı dinamiklerini anlamak, bireylerin kişisel gelişimlerine yönelik çalışmalar yapmalarını sağlayarak daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- H.1). Yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.
- H.2). Yetişkin kadın bireylerde benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.
- H.3). Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde bağlanma stilleri puanları farklılık göstermektedir.
- H.4). Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde benlik saygısı puanları farklılık göstermektedir.
- H.5). Sosyo-demografik değişkenlere göre yetişkin kadın bireylerde sosyal kaygı düzeyleri puanları farklılık göstermektedir.

2.4. Araştırmanın Sayıltıları, Sınırlılıkları ve Kısıtlılıkları

- Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını içten ve yansız biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.
- Bu araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli illerinde 18-65 yaş aralığındaki kadın bireylerle sınırlıdır.
- Bu araştırmaya katılan kadın bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı “Sosyo demografik bilgi formu” soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.

- Araştırmada ilgili veriler, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcıların kendi bildirimine dayalı olduğu için sorular gerçekçi bir biçimde yanıtlanmamış olabilir. Bu noktada özellikle ihmal ve istismar yaşantılarına ilişkin toplumsal ön yargılar veya güven sorunları yanıtların bir kısmının yanlış veya çarpıtılmış olma ihtimalini bulundurmaktadır.

2.5. Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimleyici ve kesitsel nitelikte bir çalışma tasarımıdır. Araştırma likert tipte bir anketle veri toplanacağı için nicel bir araştırmadır. İlişkisel yöntemler, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini ortaya koymaktadır (Karasar, 2022). Bu yöntemin seçilme nedeni ilişkisel tarama modellerinden olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesi ve bu ilişkilerle ilgili daha üst araştırmalar yapılmasına olanak sağlayan ipuçları vermesi yönünden önemli görülmektedir (Büyüköztürk vd., 2010).

2.6. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli illeri içinde 18-65 yaş grubundaki yetişkin kadın bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında örnekleme kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 299 kadın birey oluşturmaktadır.

Örnekleme yer alan kişilerin seçilmesinde şu ölçütler benimsenmiştir.

- Okur yazar olmaları
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmaları
- 18-65 yaş aralığında olmaları

Dışarda bırakma kriterleri ise aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- Okur yazar olmamak.
- 18 yaşından küçük 65 yaşından büyük olmak.

2.7. Araştırmada Kullanılan Veri Araçları

Bu araştırmada katılımcıların cevapları anket yöntemi ile alınmıştır. Verilen ifadeden hareketle; araştırmada ilk olarak katılımcıların araştırmaya kendi rızalarıyla

katıldıklarını gösteren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve katılımcılar çalışmaya katılmak istediklerini belirten onayla araştırmaya dahil edilmişlerdir. Araştırmacı tarafından hazırlanan anket katılımcılara çevrim içi (Google – formlar uygulaması) ile anketler şeklinde uygulanmıştır. Çalışmada veri toplama araçları ile çalışmacının oluşturduğu Sosyo Demografik Bilgi Toplama Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

2.7.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından bireylerden bilgi alma amacı ile hazırlanmış, kişilerin yaş, medeni durumu, çocuk sahibi olma durumu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, mesleği ve aylık gelirini öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır.

2.7.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Fraley ve Shaver (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Selçuk vd. (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanter, 7'li Likert tipinde toplam 36 maddeden oluşmakta ve bu maddelerin 18'i kaygı, 18'i ise kaçınma alt faktörlerini oluşturmaktadır. Envanterdeki 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Analiz sürecinde, kaygı boyutunun hesaplanmasında tek sayılı soruların, kaçınma boyutunun hesaplanmasında ise çift sayılı soruların ortalaması dikkate alınmaktadır. Her bir alt boyuttan elde edilen puanlar 18 ile 126 arasında değişkenlik göstermekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin kaçınmacı bağlanma veya bağlanma kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,90, kaygı alt boyutunun ise 0,86 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutları için test-tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,81 ve 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin ilişkilerinde kaygı yaşadıklarını ve başkalarından uzak durma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Selçuk vd., 2005).

2.7.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilmiş olup, benlik saygısını öz-yeterlik ve kendini sevmek üzere iki boyutta ele almaktadır. Bu iki boyut, benlik saygısının temel bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Ölçek, 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir ölçüm aracıdır. Ölçekte, Kendini Sevmek ve Öz Yeterlilik adı verilen iki alt boyut bulunmaktadır ve her bir alt boyut 8'er madde ile temsil edilmektedir. Ölçekteki 1, 6, 7, 8, 10, 13, 15 ve 16. maddeler olumsuz anlam içerdiğinden, bu maddeler için ters kodlama yapılması gerekmektedir. Tafarodi ve Swann (2001), ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarını "öz-yeterlik" alt boyutu için kadınlarda .83, erkeklerde .82; "kendini sevmek" alt boyutu için ise hem kadınlarda hem de erkeklerde .90 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları "öz-yeterlik" alt boyutu için .78, "kendini sevmek" alt boyutu için ise .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, "kendini sevmek" alt boyutu için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .83, "öz-yeterlik" alt boyutu için ise .74 olarak hesaplanmıştır.

2.7.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin korku ve kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 'kaygı' ve 'kaçınma' olmak üzere iki alt boyuttan oluşan dördümlük likert tipi bir ölçektir. Her iki alt boyutta da aynı 24 madde yer almaktadır. 'Kaygı' boyutu, kişinin sosyal ortamlardaki etkileşimlerden ve performans göstermekten duyduğu kaygıyı; 'kaçınma' boyutu ise bu ortamlardan kaçınma düzeyini ölçmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puanlar 24 ile 96 arasında değişirken, iki alt boyutun toplamından elde edilen toplam puan 48 ile 192 arasında olabilmektedir. Yüksek puanlar, kaygı ve kaçınmanın şiddetli olduğunu göstermektedir. Ölçek, toplam kaygı, sosyal etkileşim kaygısı, performans kaygısı, toplam kaçınma, sosyal etkileşimlerden kaçınma ve performans göstermekten kaçınma olmak üzere 6 alanda değerlendirme yapmaktadır. Ölçekteki maddeler, "(1): Yok ya da çok hafif", "(2): Hafif", "(3): Orta derecede" ve "(4): Şiddetli" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışması Heimberg vd. (1999) tarafından

yapılmış ve Cronbach Alfa değerinin 0,81 ile 0,92 arasında değiştiği bulunmuştur. Türkiye'de ise Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Cronbach Alfa değerinin 0,95 ile 0,96 arasında değiştiği ve ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısının 0,97 olduğu saptanmıştır.

2.8. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için Sosyal Bilimler için istatistik programı (SPSS) kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları olan; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma yönteminden faydalanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmış (bkz. Tablo 2.) ve bu anlamda niceliksel verilerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (independent samples) t testi, niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın bulgularına ilişkin genel veriler paylaşılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişken Türü	Gruplar	n	Yüzde
Yaş	18-25 Yaş	38	12,7
	26-40 Yaş	161	53,8
	41-65 Yaş	100	33,4
Medeni Durum	Evli	162	54,2
	Bekar	82	27,4
	Boşanmış	24	8,0
	İlişkisi Var	31	10,4
Eğitim Durumu	Lise ve Daha Düşük	64	21,4
	Üniversite	201	67,2
	Lisansüstü	34	11,4
Çocuk Olma Durumu	Evet	147	49,2
	Hayır	152	50,8
Çalışma Durumu	Evet	196	65,6
	Hayır	103	34,4
Meslek	Sosyal Bilimler Sektörü	87	29,1
	Sayısal Bilimler Sektörü	78	26,1
	Sağlık Bilimleri Sektörü	33	11,0
	Çalışmıyor (İşsiz-Ev Hanımı)	42	14,0
	Öğrenci	37	12,4
	Diğer	22	7,4
Toplam		299	100,0

Araştırmaya katılan 299 kişinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur. Katılımcıların %12,7'si (n = 38) 18-25 yaş, %53,8'i (n = 161) 26-40 yaş ve %33,4'ü (n = 100) 41-65 yaş aralığındadır. Medeni durum açısından katılımcıların %54,2'si (n = 162) evli, %27,4'ü (n = 82) bekar, %8'i (n = 24) boşanmış ve %10,4'ü (n = 31) ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Eğitim durumuna bakıldığında, katılımcıların %21,4'ü (n = 64) lise ve daha düşük seviyede, %67,2'si (n = 201) üniversite ve %11,4'ü (n = 34) lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların %49,2'sinin (n = 147) çocuğu varken, %50,8'inin (n = 152) çocuğu yoktur. Çalışma durumu incelendiğinde, katılımcıların %65,6'sı (n = 196) çalışmakta, %34,4'ü (n = 103) ise çalışmamaktadır. Meslek gruplarına göre dağılım ise şu şekildedir: %29,1'i (n = 87) sosyal bilimler sektöründe, %26,1'i (n = 78) sayısal bilimler sektöründe, %11'i (n = 33) sağlık bilimleri sektöründe çalışmaktadır. Katılımcıların %14'ü (n = 42) çalışmamakta (işsiz veya ev hanımı), %12,4'ü (n = 37) öğrenci ve %7,4'ü (n = 22) diğer meslek gruplarındandır.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Skewness	Kurtosis	$\bar{x}$	S	Geçerlik Analizi Sonuçları					Güvenilik Analizi Sonuçları (Cronbach Alpha)
					Kaiser-Meyer Olkin (KMO) Testi	Yaklaşık Ki-Kare	df	P	Açıklanan Varyans (%)	
YİYE (Skor)	-0.652	0.712	4.03	0.141	0,690	1456,424	180	0,001*	71,107	0.78
BSÖ (Skor)	-0.172	0.027	3.18	0.141	0,700	1375,214	170	0,001*	53,014	0.73
SKÖ (Skor)	0.451	-0.159	2.07	0.141	0,810	9276,234	1128	0,001*	62,562	0.96

*p<0,05

Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı/betimleyici analizlerin sonuçlarının yer aldığı Tablo 2 incelendiğinde; çalışmada kullanılan ölçeklerin skewness ve kurtosis değerlerinden hareketle normal dağılım gösterdiği ve güvenilir değere sahip olduğu saptanmıştır. YİYE ölçeğinin ortalaması ($\bar{x}$ = 4,03), BSÖ ölçeğinin ortalamasının ($\bar{x}$ = 3,18) olduğu ve son olarak SKÖ ölçeğinin ortalamasının ($\bar{x}$ = 2,07) olduğu belirlenmiştir. Verilen sonuçlardan hareketle çalışmanın analizinde ilgili ölçek ve alt boyutlarına parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, T ve Anlamlılık Değeri

Ölçek	Çocuk Sahibi Olma	$\bar{x} \pm SD$	t	p
YİYE (Skor)	Evet	3.99 $\pm$ 0.597	-1.062	0.289
	Hayır	4.06 $\pm$ 0.532		
BSÖ (Skor)	Evet	3.19 $\pm$ 0.310	0.388	0.698
	Hayır	3.18 $\pm$ 0.284		
SKÖ (Skor)	Evet	2.06 $\pm$ 0.586	-0.256	0.798
	Hayır	2.08 $\pm$ 0.629		

Tablo 3'te çocuk sahibi olma durumuna göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) puanlarının t-testi sonuçları sunulmuştur.

YİYE skorları incelendiğinde, çocuk sahibi olanların puan ortalaması $\bar{x}$ = 3.99 (ss = 0.597) iken, çocuk sahibi olmayanların puan ortalaması $\bar{x}$ = 4.06 (ss = 0.532)'dir. Yapılan t-testi sonucunda, çocuk sahibi olma durumuna göre YİYE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (t = -1.062, p = 0.289).

BSÖ skorları açısından, çocuk sahibi olanların puan ortalaması $\bar{x}$ = 3.19 (ss = 0.310), çocuk sahibi olmayanların puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 3.18 (ss = 0.284)'tür. Yapılan t-testi

sonuçlarına göre, çocuk sahibi olma durumuna göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0.388$, $p = 0.698$).

SKÖ skorları değerlendirildiğinde, çocuk sahibi olanların puan ortalaması $\bar{x} = 2.06$ ($ss = 0.586$), çocuk sahibi olmayanların puan ortalaması ise $\bar{x} = 2.08$ ($ss = 0.629$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, çocuk sahibi olma durumuna göre SKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($t = -0.256$, $p = 0.798$).

Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, T ve Anlamlılık Değeri

Ölçek	Çalışma Durumu	$\bar{x} \pm SD$	t	p
YİYE (Skor)	Evet	4.00 ± 0.600	-1.145	0.254
	Hayır	4.07 ± 0.491		
BSÖ (Skor)	Evet	3.18 ± 0.319	-0.220	0.826
	Hayır	3.19 ± 0.251		
SKÖ (Skor)	Evet	2.05 ± 0.621	-0.765	0.445
	Hayır	2.11 ± 0.582		

Tablo 4'te çalışma durumuna göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) puanlarının t-testi sonuçları sunulmuştur.

YİYE skorları incelendiğinde, çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 4.00$ ($ss = 0.600$) iken, çalışmayanların puan ortalaması $\bar{x} = 4.07$ ($ss = 0.491$)'dir. Yapılan t-testi sonucunda, çalışma durumuna göre YİYE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t = -1.145$, $p = 0.254$).

BSÖ skorları açısından, çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.18$ ($ss = 0.319$), çalışmayanların puan ortalaması ise $\bar{x} = 3.19$ ($ss = 0.251$)'dur. t-testi sonuçlarına göre, çalışma durumuna göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0.220$, $p = 0.826$).

SKÖ skorları değerlendirildiğinde, çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 2.05$ ($ss = 0.621$), çalışmayanların puan ortalaması ise $\bar{x} = 2.11$ ($ss = 0.582$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda, çalışma durumuna göre SKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($t = -0.765$, $p = 0.445$).

Tablo 5. Yaşa Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri

Ölçek	Yaş	$\bar{x} \pm SD$	F	P
YİYE (Skor)	18-25 Yaş	4.17 ± 0.548	2.363	0.096
	26-40 Yaş	4.04 ± 0.533		
	41-65 Yaş	3.95 ± 0.611		
BSÖ (Skor)	18-25 Yaş	3.18 ± 0.271	0.021	0.979
	26-40 Yaş	3.19 ± 0.309		
	41-65 Yaş	3.18 ± 0.290		
SKÖ (Skor)	18-25 Yaş	2.06 ± 0.713	2.462	0.087
	26-40 Yaş	2.14 ± 0.579		
	41-65 Yaş	1.97 ± 0.600		

Tablo 5'te yaşıya göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) puanlarının ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur.

YİYE skorları incelendiğinde, 18-25 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 4.17$ ($ss = 0.548$), 26-40 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 4.04$ ($ss = 0.533$) ve 41-65 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 3.95$ ($ss = 0.611$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda, yaşıya göre YİYE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F = 2.363$, $p = 0.096$).

BSÖ skorları açısından, 18-25 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 3.18$ ($ss = 0.271$), 26-40 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 3.19$ ($ss = 0.309$) ve 41-65 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 3.18$ ($ss = 0.290$) olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaşıya göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($F = 0.021$, $p = 0.979$).

SKÖ skorları değerlendirildiğinde, 18-25 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 2.06$ ($ss = 0.713$), 26-40 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 2.14$ ($ss = 0.579$) ve 41-65 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x} = 1.97$ ($ss = 0.600$) olarak hesaplanmıştır. **Yapılan** ANOVA testi sonucunda, yaşıya göre SKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F = 2.462$, $p = 0.087$).

Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri

Ölçek	Eğitim Durumu	$\bar{x} \pm SD$	F	P
YİYE (Skor)	Lise ve Altı	3.96 ± 0.658	1.111	0.330
	Üniversite	4.06 ± 0.547		
	Yüksek Lisans-Doktora	3.93 ± 0.471		
BSÖ (Skor)	Lise ve Altı	3.21 ± 0.280	0.334	0.716
	Üniversite	3.17 ± 0.310		
	Yüksek Lisans-Doktora	3.20 ± 0.253		
SKÖ (Skor)	Lise ve Altı	2.16 ± 0.538	1.753	0.175
	Üniversite	2.07 ± 0.643		
	Yüksek Lisans-Doktora	1.92 ± 0.482		

Tablo 6'da eğitim durumuna göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) puanlarının ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur.

YİYE skorları incelendiğinde, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.96$ ($ss = 0.658$), üniversite mezunlarının puan ortalaması $\bar{x} = 4.06$ ($ss = 0.547$) ve yüksek lisans-doktora derecesine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.93$ ($ss = 0.471$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda, eğitim durumuna göre YİYE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F = 1.111$, $p = 0.330$).

BSÖ skorları açısından, değerlendirildiğinde lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.21$ ($ss = 0.280$), üniversite mezunlarının puan ortalaması $\bar{x} = 3.17$ ($ss = 0.310$) ve yüksek lisans-doktora derecesine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.20$ ($ss = 0.253$) olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, eğitim durumuna göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($F = 0.334$, $p = 0.716$).

SKÖ skorları değerlendirildiğinde, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 2.16$ ($ss = 0.538$), üniversite mezunlarının puan ortalaması $\bar{x} = 2.07$ ($ss = 0.643$) ve yüksek lisans-doktora derecesine sahip olanların puan ortalaması $\bar{x} = 1.92$ ($ss = 0.482$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda, eğitim durumuna göre SKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F = 1.753$, $p = 0.175$).

Tablo 7. Meslek Grubuna Göre YİYE, SKÖ ve BSÖ Ölçeklerinden Alınan Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Anlamlılık Değeri

Ölçek	Meslek Grubu	$\bar{x} \pm SD$	F	P
YİYE (Skor)	Sosyal Bilimler Sektörü	4.08 $\pm$ 0.550	0.790	0.558
	Sayısal Bilimler Sektörü	4.03 $\pm$ 0.509		
	Sağlık Bilimleri Sektörü	3.96 $\pm$ 0.675		
	Çalışmıyor (İşsiz-Ev Hanımı)	4.10 $\pm$ 0.542		
	Öğrenci	3.93 $\pm$ 0.601		
	Diğer	3.90 $\pm$ 0.628		
BSÖ (Skor)	Sosyal Bilimler Sektörü	3.17 $\pm$ 0.318	0.615	0.688
	Sayısal Bilimler Sektörü	3.21 $\pm$ 0.300		
	Sağlık Bilimleri Sektörü	3.20 $\pm$ 0.255		
	Çalışmıyor (İşsiz-Ev Hanımı)	3.16 $\pm$ 0.252		
	Öğrenci	3.21 $\pm$ 0.285		
	Diğer	3.10 $\pm$ 0.366		
SKÖ (Skor)	Sosyal Bilimler Sektörü	2.00 $\pm$ 0.634	1.330	0.251
	Sayısal Bilimler Sektörü	2.17 $\pm$ 0.714		
	Sağlık Bilimleri Sektörü	1.96 $\pm$ 0.529		
	Çalışmıyor (İşsiz-Ev Hanımı)	2.09 $\pm$ 0.672		
	Öğrenci	2.14 $\pm$ 0.747		
	Diğer	1.85 $\pm$ 0.517		

Tablo 7'de meslek grubuna göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) puanlarının ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur.

YİYE skorları incelendiğinde, sosyal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 4.08$ (ss = 0.550), sayısal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 4.03$ (ss = 0.509), sağlık bilimleri sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.96$ (ss = 0.675), çalışmayanların (işsiz-ev hanımı) puan ortalaması $\bar{x} = 4.10$ (ss = 0.542), öğrencilerin puan ortalaması $\bar{x} = 3.93$ (ss = 0.601) ve diğer meslek gruplarının puan ortalaması $\bar{x} = 3.90$ (ss = 0.628) olarak hesaplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda, meslek grubuna göre YİYE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (F = 0.790, p = 0.558).

BSÖ skorları açısından, sosyal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.17$ (ss = 0.318), sayısal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.21$ (ss = 0.300), sağlık bilimleri sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 3.20$ (ss = 0.255), çalışmayanların (işsiz-ev hanımı) puan ortalaması $\bar{x} = 3.16$ (ss = 0.252), öğrencilerin puan ortalaması $\bar{x} = 3.21$ (ss = 0.285) ve diğer meslek gruplarının puan ortalaması $\bar{x} = 3.10$ (ss = 0.366) olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, meslek grubuna göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (F = 0.615, p = 0.688).

SKÖ skorları değerlendirildiğinde, sosyal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 2.00$ (ss = 0.634), sayısal bilimler sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 2.17$ (ss = 0.714), sağlık bilimleri sektöründe çalışanların puan ortalaması $\bar{x} = 1.96$ (ss = 0.529), çalışmayanların (işsiz-ev hanımı) puan ortalaması $\bar{x} = 2.09$ (ss = 0.672), öğrencilerin puan ortalaması $\bar{x} = 2.14$ (ss = 0.747) ve diğer meslek gruplarının puan ortalaması $\bar{x} = 1.85$ (ss = 0.517) olarak hesaplanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda, meslek grubuna göre SKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (F = 1.330, p = 0.251).

Tablo 8. YİYE, BSÖ ve SKÖ Ölçeklerine Uygulanan Pearson Kolerasyon Analizi Sonuçları

Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
YİYE Genel	1								
YİYE Kaygı	,829**	1							
YİYE Kaçınma	,830**	,375**	1						
BSÖ Genel	-,508**	-,546**	-,296**	1					
BSÖ Sevmeye	-,501**	-,544**	-,287**	,940**	1				
BSÖ Öz Yeterlilik	-,439**	-,466**	-,263**	,919**	,731**	1			
SKÖ Genel	,250**	,204**	,210**	-,286**	-,267**	-,265**	1		
SKÖ Kaygı	,249**	,204**	,209**	-,282**	-,265**	-,261**	,999**	1	
SKÖ Kaçınma	,249**	,203**	,210**	-,290**	-,269**	-,270**	,998**	,994**	1

**p<0,01; YİYE = Bağlanma Stilleri; BSÖ = Benlik Saygısı; SKÖ= Sosyal Kaygı

Tablo 8’de YİYE, BSÖ ve SKÖ ölçeklerine uygulanan pearson kolerasyon analizi sonuçları yer almaktadır. YİYE genel puanı ile BSÖ genel puanı arasında orta düzeyde negatif bir korelasyon gözlenmiştir (r = -.508, p < .01). YİYE genel puanı ile SKÖ genel puanı arasında zayıf pozitif bir korelasyon bulunmuştur (r = .250, p < .01). BSÖ genel puanı ile SKÖ genel puanı arasında zayıf negatif bir korelasyon gözlenmiştir (r = -.286, p < .01). YİYE, BSÖ ve SKÖ ölçeklerinin alt boyutları arasında da benzer ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 9. YİYE ve BSÖ’nün SKÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Tolerans	VIF
YİYE	,140	2,191	,029	,742	1,347
BSÖ	-,215	-3,351	,001	,742	1,347

Bağımlı Değişken = SKÖ

Model: F=15,815; p=0,000; R²=0,090

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)’nin Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) üzerindeki etkisini incelemek için gerçekleştirilen çoklu

doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F = 15.815$, $p < .001$) ve varyansın %9’unu açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .090$).

Analiz sonuçlarına göre, YİYE ($\beta = .140$, $t = 2.191$, $p = .029$) ve BSÖ ($\beta = -.215$, $t = -3.351$, $p = .001$) SKÖ’yü anlamlı şekilde yordamaktadır. YİYE puanları arttıkça SKÖ puanları da artmakta, BSÖ puanları arttıkça ise SKÖ puanları azalmaktadır.

Çoklu bağlantı problemi olup olmadığını kontrol etmek için Tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Hem YİYE hem de BSÖ için Tolerans değeri .742 ve VIF değeri 1.347 olarak bulunmuştur. Tolerans değerlerinin 0.10’dan büyük ve VIF değerlerinin 10’dan küçük olması, değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, sosyal kaygı üzerinde bağlanma stillerinin pozitif, benlik saygısının ise negatif ve anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, bağlanma stillerinin etkisinden daha güçlü olduğu görülmektedir.

Tablo 101. YİYE ve BSÖ Alt Boyutlarının SKÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Tolerans	VIF
YİYE Kaygı	,030	,440	,661	,645	1,550
YİYE Kaçınma	,130	2,165	,031	,847	1,180
BSÖ Sevme	-,117	-1,363	,174	,412	2,424
BSÖ Öz Yeterlilik	-,131	-1,605	,110	,458	2,182

Bağımlı Değişken = SKÖ

Model: $F=8,136$; $p=0,000$; $R^2=0,087$

YİYE ve BSÖ alt boyutlarının SKÖ üzerindeki etkisini incelemek için gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F = 8.136$, $p < .001$) ve varyansın %8.7’sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .087$).

Analiz sonuçlarına göre, YİYE'nin alt boyutlarından yalnızca kaçınma ($\beta = .130$, $t = 2.165$, $p = .031$) SKÖ’yü anlamlı şekilde yordamaktadır. YİYE kaygı alt boyutu ($\beta = .030$, $t = 0.440$, $p = .661$) ile BSÖ'nün alt boyutları olan sevme ($\beta = -.117$, $t = -1.363$, $p = .174$) ve öz yeterlilik ($\beta = -.131$, $t = -1.605$, $p = .110$) SKÖ üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Çoklu bağlantı problemi olup olmadığını kontrol etmek için Tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tüm değişkenler için Tolerans değerlerinin .1'den büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması, değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, bağlanma stillerinin kaçınma boyutunun sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu gösterirken, diğer alt boyutların anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Kaçınma puanları arttıkça, sosyal kaygı düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA

Bu çalışmada kadın bireylerde bağlanma stilleri ve benlik saygısının sosyal kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, bağlanma stilleri (kaçınan bağlanma ve bağlanma kaygısı) ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları ise kaçınan bağlanmanın sosyal kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, özellikle kaçınmacı bağlanma düzeyindeki bir artışın sosyal kaygı düzeyinde de bir artışa yol açtığını göstermektedir.

Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişki, psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma teorisi, bireylerin erken dönem bakım veren ilişkilerinin, ileriki yaşamlarındaki sosyal ve duygusal gelişimlerini nasıl etkilediğini açıklamaktadır (Bowlby, 1969). Bu bağlamda, güvensiz bağlanma stillerinin, bireylerin sosyal etkileşimlerde yaşadıkları kaygı düzeylerini artırabileceği öne sürülmektedir.

Güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma, bireylerin ilişkilerinde aşırı endişeli ve terk edilme korkusu yaşayan bir tutum sergilemelerine neden olmaktadır. Bu durum, sosyal ortamlarda da kendini göstererek, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarına ve sosyal kaygı belirtileri göstermelerine yol açabilmektedir (Mickelson vd., 1997). Kaçıngan bağlanma stili ise, bireylerin yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olmalarına ve başkalarına güvenmekte zorlanmalarına neden olmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde de benzer bir kaçınma davranışı sergileyebilmekte ve bu durum sosyal kaygının gelişimine katkıda bulunabilmektedir.

Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin nedensel mekanizmaları incelendiğinde, güvensiz bağlanmanın bireylerin benlik algılarını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği görülmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle düşük öz-saygı ve yetersizlik duyguları yaşamakta, bu da sosyal ortamlarda kendilerini yetersiz hissetmelerine ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerini düşünmelerine neden olabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca, güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin sosyal becerilerinin gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Erken dönemde bakım verenlerle sağlıklı ilişkiler

kuramayan bireyler, ileriki yaşamlarında da sosyal etkileşimlerde zorlanabilmekte ve bu durum sosyal kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (La Greca ve Lopez, 1998).

Belsky (2002), bağlanma stillerinin gelişimsel kökenlerini ve yetişkinlikteki sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini vurgulamıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ilişkilerden kaçınma eğiliminde oldukları için sosyal kaygı düzeylerinin artabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşayabilecekleri, çünkü ilişkilerdeki endişe duygularının genellikle sosyal kaygı ile ilişkilendirildiği ifade edilmektedir (Manning vd., 2017; Yazıcı Çelebi, 2017; Zörer, 2015). Bu bağlamda, araştırmada ulaşılan bulgunun literatürle uyumlu olduğu belirtilebilir. Literatürde benzer bulgulara ulaşan başka çalışmalar da olduğu görülmektedir.

Örneğin, Manning vd. (2017) tarafından yürütülen sistematik derlemede, yetişkin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, sosyal kaygının gelişiminde bağlanmanın rolü üzerine mevcut literatür sentezlenmiştir. MEDLINE, PsycINFO ve Web of Science veri tabanlarında yapılan aramalar sonucunda, yetişkin örneklem gruplarında geçerli sosyal kaygı ve bağlanma değerlendirmelerini kullanan çalışmalara yer verilmiştir. Toplamda 30 çalışmadan 28'inde güvensiz bağlanma ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin özellikle bağlanma kaygısı dikkate alındığında daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Vertue (2003) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, güvensiz bağlanma stillerinin sosyal kaygı ile güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Tamannaeifar ve Sanatkarfar (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, lise öğrencileri arasında başa çıkma tarzları ve bağlanma tarzlarının sosyal kaygı ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma, İran/Kashan'da bulunan liselerdeki erkek ve kız öğrenciler arasından küme örnekleme yöntemiyle seçilen 440 öğrenci (196 erkek ve 244 kız, 17-18 yaş) üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlar, sosyal kaygının güvenli bağlanma tarzı ile negatif, kaçınan bağlanma tarzı ve kararsız bağlanma tarzı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal kaygı ile problem odaklı başa çıkma tarzı, duygu odaklı başa çıkma tarzı ve kaçınma başa çıkma tarzı arasında anlamlı

korelasyonlar olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, başa çıkma ve bağlanma tarzlarının sosyal kaygı üzerindeki rolünü desteklemekte ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin insanları sosyal kaygıya yatkın hale getirdiğini göstermektedir. Ayrıca, güvensiz-kararsız bağlanma tarzına sahip bireylerin sosyal kaygıya daha duyarlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Read vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin bağlanma boyutlarıyla sosyal kaygı arasındaki ilişki ve duygusal düzenleme stratejilerinin (yeniden değerlendirme ve bastırma) bu ilişkideki rolü incelenmiştir. Çalışma, 18-74 yaş aralığındaki 253 yetişkinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, hem kaçınan bağlanma hem de kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı belirtileri üzerinde doğrudan pozitif etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, yeniden değerlendirmenin, kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık ederken, kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık etmediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Eng vd. (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerde daha yüksek oranda görüldüğü tespit edilmiştir.

Onur (2023) tarafından yapılan bir araştırma, güvensiz bağlanan bireylerin sosyal kaygı ve kaçınma davranışlarını deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sağlık ve Ergen (2020) tarafından yapılan çalışmada, güvensiz bağlanmanın sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bayramkaya (2009) tarafından yürütülen çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin, terk edilmekten endişe duydukları veya başkalarına bağlı kalmakta sorun yaşadıkları anlamına gelen, sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Brumariu ve Kerns (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma örüntülerinin sosyal kaygı boyutlarıyla (olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal kaygı ve sıkıntı ve yaygın kaygı ve sıkıntı) ilişkileri incelenmiştir. Boylamsal analizler, kararsız bağlanmanın sosyal kaygı ile en tutarlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, daha düşük güvenli bağlanma ve daha yüksek kararsız bağlanmanın daha yüksek sosyal kaygı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Adams vd. (2018), depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemiş ve güvensiz bağlanma stillerinin her iki durumla da güçlü bir

şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, bağlanma stillerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektiften ele alarak, sosyal kaygının yanı sıra diğer psikolojik sorunlarla da bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir (Adams vd., 2018).

Bununla birlikte, bazı çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, Conrad vd. (2021), sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde öfke bastırma ve kaygılı bağlanmanın belirgin olduğunu, ancak bu bağlanma stiline sosyal kaygı doğrudan etkilemediğini bulmuşlardır. Bu farklılıklar, çalışma yöntemleri, örneklem özellikleri ve kültürel faktörler gibi değişkenlerden kaynaklanabilir. Örneğin, bu çalışmada kullanılan örneklem sadece kadın bireylerden oluşurken, Conrad ve arkadaşlarının çalışması daha geniş bir demografik yelpazeyi kapsamaktadır. Ayrıca, kültürel farklılıklar, bağlanma stillerinin ve sosyal kaygının nasıl ifade edildiği ve algılandığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Bir diğer bulgu olarak, araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları ise benlik saygısının sosyal kaygı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, benlik saygısı düzeyindeki bir artışın sosyal kaygı düzeyinde bir azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik genel değerlendirmesi ve öz-değer algısı olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Sosyal kaygı ise, bireyin sosyal ortamlarda yaşadığı yoğun endişe ve korku durumu olarak ifade edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Düşük benlik saygısı, sosyal kaygının gelişiminde önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Kendini yetersiz ve değersiz hisseden bireyler, sosyal ortamlarda da benzer duyguları yaşama eğiliminde olmaktadır. Bu durum, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarına ve sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına neden olabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip bireyler, sosyal ipuçlarını daha olumsuz yorumlama eğiliminde olmakta ve bu da sosyal kaygının artmasına katkıda bulunmaktadır (Stopa ve Clark, 2000).

Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin nedensel mekanizmaları incelendiğinde, düşük benlik saygısının bireylerin bilişsel süreçlerini etkileyerek sosyal

kaygıya yol açabileceği görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, genellikle olumsuz öz-değerlendirme şemalarına sahip olmakta ve bu şemalar, sosyal ortamlarda otomatik olarak aktive olmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerde kendilerine yönelik aşırı eleştirel olmalarına ve başkalarının da kendilerini olumsuz değerlendireceğine inanmalarına neden olmaktadır. Ayrıca, düşük benlik saygısı, bireylerin sosyal becerilerinin gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Kendine güveni düşük olan bireyler, sosyal etkileşimlerde daha çekingen ve pasif davranma eğiliminde olmakta, bu da sosyal becerilerinin gelişimini engelleyebilmektedir (Beidel vd., 1985). Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin çift yönlü olabileceği de unutulmamalıdır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle zamanla benlik saygılarını kaybedebilmektedir. Bu durum, sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı arasında bir kısır döngü oluşturabilmekte ve tedavi sürecini zorlaştırabilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997).

Bu bağlamda, araştırmada ulaşılan bulgunun literatürle uyumlu olduğu belirtilebilir. Literatürde benzer bulgulara ulaşan başka çalışmalar da olduğu görülmektedir. Örneğin, Izgic vd. (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük benlik saygısının sosyal kaygı bozukluğu için önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, de Jong (2002) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında güçlü bir negatif korelasyon olduğu ortaya konulmuştur.

Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen Sümer ve Helvacı (2010), düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal kaygı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Tagay vd. (2018), ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Eriş (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, benlik saygısı düşük bireylerin sosyal kaygı yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışma, Bolognini vd. (1996) tarafından yürütülmüş ve erken ergenlik döneminde benlik saygısının zihinsel sağlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmamızın bulgularıyla uyumludur.

Sağlık ve Ergen (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırmacılar, düşük benlik saygısının sosyal kaygı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır. Kılıçarşan ve Parmaksız (2020) tarafından yapılan bir araştırma, ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerkliği incelemiş ve sosyal kaygının benlik saygısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Kurtyılmaz (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve benlik saygısının sosyal kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen Apak ve Yaman (2019) da benlik saygısının sosyal kaygıyı doğrudan etkilediğini bulmuşlardır. Son olarak, Taşçı ve Bilge (2021) tarafından yapılan bir çalışma, psikososyal kişilik kuramı ve otantiklik çerçevesinden kimlik gelişimi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve benlik saygısının sosyal kaygıyı azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak bu araştırmada ulaşılan, kaçınan bağlanmanın sosyal kaygıyı artırdığı, benlik saygısının ise sosyal kaygıyı azalttığı yönündeki bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Diğer taraftan, bu çalışmada katılımcıların bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin yaş, medeni durum, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu ve mesleğe göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonucun mevcut çalışmanın bağlamsal faktörlerinden kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları sosyal kaygının bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ile pozitif, benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Regresyon analizleri sonucunda ise kaçınan bağlanmanın sosyal kaygıyı artırdığı, benlik saygısının ise sosyal kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak uygulayıcılara yönelik aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bağlanma stillerinin ve benlik saygılarının değerlendirilmesi önemlidir. Terapistler, danışanların bağlanma stillerini ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek için uygun ölçüm araçlarını kullanmalıdır.
- Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bireylere yönelik terapötik müdahaleler, güvenli bağlanmayı teşvik etmeli ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla güven ve yakınlık geliştirmeye odaklanmalıdır.
- Düşük benlik saygısının sosyal kaygıyı artırabileceği dikkate alınmalıdır. Terapistler, danışanların benlik saygısını yükseltmeye yönelik teknikler kullanmalı ve olumlu bir benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olmalıdır.
- Sosyal kaygının tedavisinde, bağlanma temelli ve benlik saygısını artırmaya yönelik terapötik yaklaşımlar entegre edilmelidir. Bu yaklaşımlar, bilişsel-davranışçı terapi, şema terapi veya ilişki odaklı terapiler olabilir.
- Demografik özelliklerin sosyal kaygı, bağlanma stilleri ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı göz önünde bulundurularak, tedavi planları bireyselleştirilmelidir. Her danışanın benzersiz ihtiyaçları ve deneyimleri dikkate alınmalıdır.

- Araştırma sonuçları, sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisi için bağlanma ve benlik saygısına yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Ruh sağlığı profesyonelleri, bu faktörleri dikkate alarak kapsamlı tedavi stratejileri geliştirmelidir.

Son olarak, tüm araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın bu sınırlılıklarına dayalı olarak gelecek araştırmalar için geliştirilen önerileri aşağıdaki gibidir:

- Bu araştırma, yalnızca yetişkin kadın bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalar, erkek katılımcıları da içeren daha geniş ve çeşitli bir örneklemle yapılabilir. Böylece, cinsiyetler arası farklılıklar ve bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler daha kapsamlı bir şekilde incelenebilir.
- Araştırma, kesitsel bir tasarıma sahiptir ve nedensel ilişkiler hakkında kesin sonuçlar çıkarmak mümkün değildir. Gelecekteki araştırmalar, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri boylamsal olarak inceleyebilir. Böylece, bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler ve zaman içindeki değişimler daha iyi anlaşılabilir.
- Çalışmada kullanılan ölçüm araçları öz-bildirime dayalıdır ve katılımcıların yanıtlarında sosyal istenirlik etkisi olabilir. Gelecekteki araştırmalarda, öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra, gözlemler, görüşmeler veya deneysel yöntemler gibi farklı veri toplama teknikleri kullanılabilir. Bu şekilde, değişkenler hakkında daha objektif ve kapsamlı bilgiler elde edilebilir.
- Araştırma, Türkiye'nin çeşitli illerinden katılımcılarla yapılmıştır, ancak örneklemin temsil gücü sınırlı olabilir. Gelecekteki çalışmalar, daha geniş ve temsili bir örneklemle yapılabilir. Farklı bölgelerden, sosyoekonomik düzeylerden ve kültürel geçmişlerden katılımcıların dahil edilmesi, sonuçların genellenebilirliğini artırabilir.
- Bu çalışmada, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Gelecekteki araştırmalar, bu değişkenlerin yanı sıra başka faktörleri de (örneğin, kişilik özellikleri, travmatik yaşam olayları, aile dinamikleri) dikkate alabilir. Böylece, sosyal kaygının gelişimini ve sürdürülmesini etkileyen faktörler hakkında daha bütüncül bir anlayış elde edilebilir.

- Araştırmada, bağlanma stillerinin ve benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Gelecekteki çalışmalar, bu ilişkilerde aracılık veya moderatörlük rolü oynayabilecek başka değişkenleri de (örneğin, duygu düzenleme becerileri, sosyal destek) araştırabilir. Bu sayede, değişkenler arasındaki ilişkilerin altında yatan mekanizmalar daha iyi anlaşılabilir.
- Bu çalışma, genel popölasyondan bir örnekleme yapılmıştır. Gelecekteki araştırmalar, klinik örneklemeler (örneğin, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış bireyler) üzerinde yapılabilir. Klinik ve klinik olmayan gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesi, sosyal kaygının doğasını ve tedavisini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Adams, G. C., Wrath, A. J., Mondal, P. ve Asmundson, G. J. (2018). Depression with or without comorbid social anxiety: Is attachment the culprit? *Psychiatry Research*, 269, 86-92.
- Adams, G. R. (1997). Identity: A brief critique of a cybernetic model. *Journal of Adolescent Research*, 12(3), 358-362.
- Ainsworth, M. D. (1969). Attachment and expolatory behavior of one-year-olds in strange situation. *Determinants of Infant Behavior*, 111-136.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Altmann, U., Nodop, S., Dinger, U., Ehrenthal, J. C., Schauenburg, H., Dymel, W. ve Strauss, B. M. (2021). Differential effects of adult attachment in cognitive-behavioural and psychodynamic therapy in social anxiety disorder: A comparison between a self-rating and an observer rating. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 373-383.
- Altunbayrak, D. E. ve Kaya, F. Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeyi ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 388-401.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. bs.). American Psychiatric Publishing.
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, A. T. (2004). *Sosyal fobi olgularında aile içi yaşantıların incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, Ö. ve Gençay, S. (2021). Takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 75-86.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129.

- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayramkaya, M. (2009). *Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective basic books* (V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23(2), 109-117.
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attach Hum Dev*, 4, 166-170.
- Besdine, M. (1972). *Attachment and loss* (Cilt 1). Basic Books.
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W. ve Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 9(3), 233-245.
- Bowlby, J. (1958) The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation* (Cilt. 2). Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss* (Cilt. 3). Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview (J. A. Simpson ve W. S. Rholes, Ed.). *Attachment theory and close relationships* içinde (ss. 46-76). Guilford Press.
- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402.
- Buluş, M. ve Samur Öztürk, A. (2017). Beş-altı yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumunu yordamada ebeveyn benlik saygısı, temel ihtiyaçları ve öz yeterliğin rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 105-119.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. ve Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16.
- 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 (ss. 69-93). Guilford Press.

- Conrad, R., Forstner, A. J., Chung, M. L., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J. ve Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-9.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı* (8. bs.). Remzi Kitapevi.
- Çakar, F. S. ve Karataş, Z. (2017). Ergenlerin okula bağlanmalarının yordayıcıları olarak benlik saygısı, okul öfkesi ve yaşam doyumu. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 121-136.
- Çam, M. O., Engin, E. ve Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Journal of International Social Research*, 10(51), 508-514.
- Çelik, B. A. (2022). *Obsesif belirtilerin yordayıcıları olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment-oriented-psychoeducational-group training on improving the preoccupied attachment styles of university students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Çetinkaya, B. (2013). *Sevdiğinizle bağlı mısınız bağımlı mısınız?* Pegem Akademi.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F. ve Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9(3), 116-122.
- Çevik Büyükaşahin, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise I. Sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Dalmış, A. (2018). *Okul öncesi çocuğu olan farklı sosyoekonomik düzeylerde ailelerin çocuklarının sosyal uyum becerilerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kıbrıs Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Darçın, A. E. ve Dilbaz, N. (2016). Sosyal kaygı bozukluğu genetiği. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 9(1), 76-79.
- de Jong, P. J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 501-508.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.

- Dilek, H. ve Aksoy, A. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95109.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Doinita, N. E. (2015). Adult attachment, self-esteem and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 570-574.
- Dokuyan, M. (2016). 12. Sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 1-21.
- Düzce, H. A. (2020). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin demokratik algı ve tutumları ile ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Eker, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz saygı (benlik saygısı) açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365.
- Engin, C. (2022). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Er, M. (2020). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlık açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum*, 3(10), 7-15.
- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Eriş, D. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 135-149.
- Freud, S. (1989). *The ego and the id*. WW Norton & Company.

- Freud, S. (1994). *Psikanalize yeni giriş dersleri* (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınları.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1-33.
- Gervai, J. (2009). Environmental and genetic influences on early attachment. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 1-12.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Jiménez-Castillejo, R., Ortega-Ruiz, R. ve García-López, L. J. (2019). Parenting practices and adolescent social anxiety: A direct or indirect relationship? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19(2), 124-133.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430- 445.
- Güler, Ö. (2007). *Tanrı'ya yönelik atıflar, benlik algısı ve günahkarlık duygusu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkanı. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(17), 373-404.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Social Psychology*, 52, 511-524.
- Horney, K. (2015). *Nevrozlar ve insan gelişimi*. (E. Erbatur, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129.
- Işık, E. ve Taner, Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. Golden Print. (Orijinal Baskı Tarihi 2013).
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jung, C. G., Adler, G. ve Hull, R. F. C. (2014). *The development of personality*. Routledge.
- Kabalıcı, T. (2008). *Akademik başarının yordayıcısı olarak benlik saygısı. Sınav kaygısı ve sosyo-demografik değişkenler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Kaçar, S. ve Can, F. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 74-98.
- Kahyaoglu, İ. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kapıkıran Acun, N. ve Güzel, C. (2021). İki boyutlu benlik saygısı: Diğer benliklerle ilişkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1294-1310.
- Karaaslan, A. (1993). Benlik-saygısı: Genel bir gözden geçirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(1), 71-74.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z. ve Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 139-144.
- Karakuş, E., Mutlu, E. ve Coşkun, Y. D. (2018). Toplumsal cinsiyet eşitliği açısından öğretim programlarının incelenmesi. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 17, 31-54.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (37. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karen, R. (1990). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 208-225.
- Kaya, F. ve Oğurlu, Ü. (2015). The relationship among self-esteem, intelligence, and academic achievement benlik saygısı, zekâ ve akademik başarı ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kesebir, S., Kvzaoglu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-278.

- Kılıçarslan, S. ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14.
- Kimter, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kimter, N. (2011). Üniversiteli gençlerde dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 39-60.
- Koç, H. ve Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 821-840.
- Konal, B. (2022). *Ergenlerde karanlık üçlü kişilik özelliklerinin yordayıcıları: Beş faktör kişilik özellikleri, benlik saygısı ve değerler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Main, M. (1995). Recent studies in attachment: Overview, with selected implications for clinical work (S. Goldberg, R. Muir ve J. Kerr Ed.). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* içinde (ss. 407-474). Analytic Press.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. ve De Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2. bs.). Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (A. H. Maslow, Çev.). Harper.
- Mcternan, E. (2013). The inegalitarian ethos: Incentives, respect, and selfrespect. *Politics, Philosophy & Economics*, 12(1), 93-111.
- Mercer, S. (2011). *Towards an understanding of language learner selfconcept* (Cilt 12). Springer Science and Business Media.
- Mert, A. (2019). Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygının yordayıcıları olarak değerler ve mükemmeliyetçilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (49), 276-301.
- Messer, S. C. ve Beidel, D. C. (1994). Psychosocial correlates of childhood anxiety disorders. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(7), 975-983.

- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M. ve Strebkova, R. (2018). Self-Esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092-1106.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Morin, A. J., Maiano, C., Marsh, H. W., Nagengast, B. ve Janosz, M. (2013). School life and adolescents' self-esteem trajectories. *Child Development*, 84(6), 1-22.
- Moss, E., Cyr, C. ve Dubois-Comtois, K. (2004). Attachment at early school age and developmental risk: Examining family contexts and behavior problems of controlling-caregiving, controlling-punitive, and behaviorally disorganized children. *Dev Psychol*, 40, 519-532.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. ve Uğurlu, F. (2016). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 9-15.
- Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik yaşlılık ölüm*. İmge Kitapevi.
- Onur, T. (2023). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 187-196.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özdemir, R. (2021). *Lise öğrencilerinde anne baba tutumu ile öz saygı, sosyal kaygı ve meslek belirleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Öztürk O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, E. (2014). Türkiye’de aile içi şiddet ve kadın sığınmaevleri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 39-55.

- Öztürk, M., Sayar, K., Tüzün, Ü. ve Kandil, S. T. (2000). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu'nda metilfenidat ve benlik saygısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(3), 139-143.
- Page, T. (1999). The attachment partnership as conceptual base for exploring the impact of child maltreatment. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 16, 419-437.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555
- Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi* (Bilim uzmanlığı tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Rana, S. A., Akhtar, S. ve Tahir, M. A. (2013). Parenting styles and social anxiety among adolescents. *New Horizons*, 7(2), 21-34.
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rawls, J. (2017). A theory of justice. *Applied ethics* içinde (ss. 21-29). Routledge.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J. ve Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS One*, 13(12), e0207514.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 435-455.
- Sargın, S. ve Koçer, L. L. (2020). Marka kişiliği ve benlik saygısı kavramlarının tüketici satın alma tarzları üzerindeki etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 50, 23-57.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O. ve Lipsitz, J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267.
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273-283.
- Sullivan, H. S. (2014). The interpersonal theory of psychiatry. *An introduction to theories of personality* içinde (ss. 137-156). Psychology Press.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27-32.

- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 52-68.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 57, 1-2.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Sayıl, M. ve Berument, S. (2016). *Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2000). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma. Benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şendağ, A. M. (2020). *Duygu düzenlemede yıkım: Dezorganize bağlanma ve çözümlenmemiş travma* (G. C. Soysal ve E. Ö. Arı, Ed.). Duygu düzenleme. Nobel Yayıncılık.
- Tagay, Ö., Önen, Ö. ve Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.
- Tamannaefar, M. ve Sanatkarfar, M. (2017). Social anxiety study based on coping styles and attachment styles. *Practice in Clinical Psychology*, 5(2), 115-122.
- Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). Psikososyal kişilik kuramı ve otantiklik çerçevesinden kimlik gelişimi. *Güncel Psikoloji Araştırmaları II*.
- Taşkın, E.O. (2009). Psikanaliz ve psikanalitik psikoterapi. *Türkiye Klinikleri*, 2(2), 1-7.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4).
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 2439.
- Uçar, M. ve Turma, H. (2021). Benlik saygısının meslek seçimi üzerindeki etkisi: turizm mesleğini seçen kişiler üzerine bir araştırma. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11(4), 756-769.
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmenler ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 92-136.

- Uygur, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Uzun, S. (2020). Yaşlılarda, kadınlarda ve adölesanlarda kişilik algısı değişimi ve nedenleri. *Journal of Human and Social Sciences*, 3(1), 431-449.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Verschuere, K. (2020). Attachment, self-esteem, and socio-emotional adjustment: There is more than just the mother. *Attachment & Human Development*, 22(1), 105-109.
- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk psikolojisi*. Altın Kitapları Yayınevi.
- Yazıcı Çelebi, G. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Yeniçikti, N. T. (2010). *Sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı*. Tisa Matbaası.
- Yörükoğlu, A. (1992). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. Özgür Yayın Dağıtım.
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Zörer, P. B. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Adınız Soyadınız:

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: Evli O Bekar O Boşanmış O

Çocuğunuz var mı? Evet O Hayır O

Eğitim Durumunuz: İlköğretim O
Ortaöğretim O
Lise O
Üniversite O
Yüksek lisans ve Doktora O

Çalışıyor musunuz? Evet O Hayır O

Mesleğiniz:

Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi: O 10.000-17.000 O 17.000-25.000 O 25.000 ve üstü

EK 2. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ ÖİÇEĞİ II (YİYE II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız.

MADDELER	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek							

endişe duymam.							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							

EK 3. İKİ BOYUTLU BENİİK SAYGISI ÖİÇEĞİ (KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİK)

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2.Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3. Kendimle oldukça barışığım					
4. Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5. Kendi değerimden eminim.					
6. Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7. Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8. Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9. Kendimden gayet memnunum.					
10. Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11.Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12. Birçok konuda oldukça başarılıyım.					
13. Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14. Çok yetenekliyim.					
15. Kendime yeterince saygım yoktur.					
16. Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

EK 4. LEOBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖİÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

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

Teşekkürler.

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

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

ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ

İSTANBUL
NİŞANTAŞI
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

Evrak Tarihi
01.02.2024

Evrak Numarası
38240281-31

Sayın **Burcu Gamze Dinçel**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji (Tezli)

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Etik Kurulu Başkanlığına 12:00:00 AM tarihinde incelenmek üzere başvurmuş olduğunuz "Yetişkin Kadın Bireylerde Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanız, 01/02/2024 tarihli 2024/02 numaralı etik kurul toplantısında değerlendirilmiştir. Kurulumuz tarafından yapacağınız araştırmanın etik açıdan uygunluğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

01.02.2024

Doç. Dr. Güzde MERT
Etik Kurulu Başkanı

BAŞVURU BİLGİLERİ

Araştırmacı(lar)	Burcu Gamze Dinçel	Başvuru Tarihi	12:00:00 AM
Danışman/Yürütücü	Dr. Öğr. Üyesi Mine Aktay	Araştırma Türü	Tarama Çalışması
Program/Alan	Psikoloji (Tezli)	Etik kurul Toplantı Tarihi	01/02/2024
Çalışma Niteliği	Yüksek Lisans Tezi	Etik Kurul Karar No	2024/02