

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elifnaz ÖZKUL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı Elifnaz ÖZKUL

Tezin Dili Türkçe

Tezin Adı Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı Psikoloji

Tezin Türü Yüksek Lisans

Tezin Tarihi 26.12.2024

Sayfa Sayısı 96

Tez Danışmanları Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Dizin Terimleri Bağlanma Stilleri, Sosyal Kaygı

Türkçe Özet Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması.

Dağıtım Listesi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Elifnaz ÖZKUL

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

**BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elifnaz ÖZKUL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul-2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

.../.../2025

Elifnaz ÖZKUL



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Elifnaz ÖZKUL' un “**Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bağlanma teorisi, bireylerin erken yaşlarda geliştirdikleri güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişim üzerindeki uzun dönemli etkilerini açıklamaktadır. Sosyal kaygı ise, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yoğun kaygı durumları olarak tanımlanır. Bu tezde, bağlanma stillerinin sosyal kaygı ile ilişkisi incelenmektedir. Araştırmaya 18-74 yaş arasındaki 369 kadın 134 erkek toplamda 503 kişi katılmıştır. Betimsel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda, yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin medeni durumu, kardeş sayısı, katılımcının doğum sırası, anne-babanın tutumu ve annenin çalışma durumu sorulmaktadır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package Social Sciences) istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde bağımsız örneklem t testi, ANOVA analizi, tukey HSD testi, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile sosyal düşük ve orta ekonomik gelir düzeyine sahip bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma seviyeleri, yüksek ekonomik gelir düzeyine sahip bireylerden daha yüksektir. Orta gelir düzeyindeki bireylerin, yüksek gelir düzeyindeki bireylere kıyasla sosyal kaygı puanları ve kaygı alt boyutu puanları daha yüksektir. Ayrıca, ilk ve beşinci çocuklar arasında kaygı alt boyutu seviyeleri anlamlı bir şekilde farklı bulunmuş, 1. çocuk olanların kaygı seviyesi daha yüksek olmuştur. Aile tutumları açısından, ilgisiz anne tutumuna sahip bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri, ilgili anne tutumuna sahip bireylerden daha düşüktür. Bazen ilgili bazen ilgisiz anne tutumuna sahip bireyler ise kaygılı-kararsız bağlanma düzeyinde daha yüksek puanlar almışlardır. Benzer şekilde, ilgisiz baba tutumuna sahip bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma puanları, ilgili baba tutumuna sahip bireylerden daha fazladır. Bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında yapılan korelasyon analizine göre, güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki, kaçınan bağlanma ile sosyal kaygı arasında ise zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanma ile sosyal kaygı

arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca, kaygı ve kaçınma alt boyutları ile kaygılı/kararsız bağlanma arasında pozitif yönlü korelasyonlar gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanmanın sosyal kaygı ya azaltıcı etkiye sahip olduğu, kaygılı kararsız bağlanmanın ise sosyal kaygı düzeyini artırıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Sosyal Kaygı, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma



SUMMARY

The purpose of this study is to examine the relationship between attachment styles and social anxiety. Attachment theory explains the long-term effects of secure, avoidant, and anxious/ambivalent attachment styles, developed in early childhood, on social relationships and personal development. Social anxiety is defined as the intense feelings of anxiety that arise from the fear of negative evaluation in social situations. This thesis investigates the relationship between attachment styles and social anxiety. The study involved 369 women and 134 men, totaling 503 participants aged between 18 and 74. The descriptive research method, specifically the relational screening model, was used. The data collection tools included a Personal Information Information Form, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Liebowitz Social Anxiety Scale. Personal Information Form asks about age, gender, family economic status, parents' marital status, number of siblings, the participant's sibling, the attitude of the parents, and the mother's employment status. The obtained data were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program. The analysis used independent samples t-test, ANOVA analysis, Tukey HSD test, correlation analysis and regression analysis. According to the results of the study, the following conclusions were drawn: individuals with low and medium economic income levels have higher anxious/ambivalent attachment levels than those with high economic income levels. Participants with medium economic income levels report higher social anxiety scores and anxiety subscale scores compared to those with high income levels. A significant difference was found between the anxiety subscale levels of first-born and fifth-born children, with first-born children having higher anxiety levels. In terms of parental attitudes, individuals with uninvolved maternal attitudes have lower secure attachment levels than those with involved maternal attitudes. Those with mixed involved/uninvolved maternal attitudes had higher anxious-ambivalent attachment levels compared to those with involved maternal attitudes. Similarly, individuals with uninvolved paternal attitudes have higher anxious/ambivalent attachment scores than those with involved paternal attitudes. Correlation analysis between attachment styles and social anxiety revealed a weak negative relationship between secure attachment and social anxiety, and a weak positive relationship between avoidant attachment and social anxiety. A moderate positive correlation was

found between anxious/ambivalent attachment and social anxiety. Additionally, positive correlations were observed between the anxiety and avoidance subscales and anxious/ambivalent attachment. It has been determined that secure attachment has a reducing effect on social anxiety, while anxious ambivalent attachment has an increasing effect on social anxiety.

Keywords: Attachment Styles, Social Anxiety, Secure Attachment, Avoidant Attachment, Anxious/Ambivalent Attachment



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1.Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Sınırlılıklar	6
1.5. Varsayımlar	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma.....	8
2.1.1.Çocuklukta Bağlanma	10
2.1.2.Ergenlikte Bağlanma	11
2.1.3.Yetişkinlikte Bağlanma	12
2.2. Bağlanma Stilleri.....	12
2.2.1.Üçlü Bağlanma Stili	13
2.2.2.Dörtlü Bağlanma Stili.....	14
2.3.Bağlanmayı Etkileyen Faktörler	17
2.4. Sosyal Kaygı	17
2.4.1 Sosyal Kaygının Nedenleri.....	19
2.4.2. Sosyal Kaygının Belirtileri.....	19
2.4.3. Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar	21
2.4.3.1. Biyolojik yaklaşım.....	21
2.4.3.2. Psikolojik Yaklaşımlar	21
2.5. Sosyal Kaygının Tedavisi	25

2.6.Bağlanma ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki	25
--	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli	29
3.2 Evren ve Örneklem	29
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	30
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Analizi.....	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	33
4.2. Normallik Analizi.....	34
4.3. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	35
4.4. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Ailenin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	36
4.5. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Ebeveynlerin Evli ya da Boşanmış Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması	38
4.6. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	39
4.7. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Bireyin Kaçınıcı Çocuk Olduğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	41
4.8. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Yaklaşımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	43
4.9 Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Annenin Çalışıp Çalışmadığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	49
4.10. Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi.....	50

TARTIŞMA	55
-----------------------	-----------

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	62
-----------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	65
-----------------------	-----------

EKLER.....	73
-------------------	-----------

KISALTMALAR

DSM-III: Diagnostic and Statical Manuel of Disorders Third Edition

DSM-IV: Diagnostic and Statical Manuel of Disorders Fourth Edition

ICD-10: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems

WHO: World Healty Organization

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri	33
Tablo 4.2. Normallik analizi	34
Tablo 4.3. Bağlanma stilleri ve sosyal saygı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi	35
Tablo 4.4. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ekonomik durum değişkenine göre ANOVA Analizi.....	36
Tablo 4.5. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ekonomik durum değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırması.....	37
Tablo 4.6. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma değişkenine göre t-testi analizi.....	38
Tablo 4.7. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA analizi.....	40
Tablo 4.8. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının Kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre ANOVA analizi.....	41
Tablo 4.9. Sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırması.....	43
Tablo 4.10. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne yaklaşımına göre ANOVA analizi.....	43
Tablo 4.11. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği anne yaklaşımı değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırması.....	45
Tablo 4.12. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba yaklaşımı değişkenine göre ANOVA analizi.....	46
Tablo 4.13. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba yaklaşımı değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırması.....	48
Tablo 4.14. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının annenin çalışıp çalışmadığı değişkenine göre t-testi analizi.....	49
Tablo 4.15. Bağlanma Stilleri ile sosyal kaygı ölçeği arasındaki korelasyonlar....	50
Tablo 4.16. Bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi.....	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

2.1. Dörtlü bağlanma modeli.....	15
----------------------------------	----



ÖNSÖZ

Öncelikle tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu Çokluk'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Manevi olarak destekleriyle bu çalışmaya ve bana olan katkılarından dolayı süreçte yanımda olan arkadaşlarım ve aileme emekleri, destekleri ve sabırları için sonsuz teşekkür ederim.

Ruh halimdeki değişimlere ve gerginliklerime yakından şahit olan, her an yanımda olarak bana sabırla ve anlayışla destek veren kuzenim Gökhan Can Özkul'a teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman bana destek ve güven veren, hep yanımda olan değerli annem Selda Özkul ve babam Fuat Özkul'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Elifnaz Özkul

Aralık, 2024

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca birçok çeşitli sosyal bağlar kurarlar ve bu bağların bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkileri vardır. Bağlanma bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurduğu ilk duygusal bağlar aracılığıyla gelişir ve bu bağlanma biçimi bireyin hayat boyu kurdukları ilişkilere yansır (Bowlby, 1988). Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma teorisine göre, çocukların bakım verenleriyle kurdukları bu ilk bağlar, onların hem kendileri hakkında hem de sosyal çevreleri hakkında temel inançlar ve beklentiler geliştirmelerine yol açar. Bu bağlanma stilleri, bireyin, güven, bağlılık ve başkalarıyla olan ilişkilerinde kendilerini ifade edebilme becerisini etkileyerek, psikolojik uyum süreçlerinde belirleyici rol oynar (Ainsworth, 1979). Özellikle sosyal kaygı gibi sosyal ortamlarda yaşanan duygu durumlarının bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri, bireyin erken dönemde bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerde gelişen, güvenli veya güvensiz bağlanma temelli duygusal eğilimleri yansıtır. Güvenli bağlanma bireyin sosyal ilişkilerinde kendine güven duymasını, karşı tarafa olumlu ve yapıcı bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler genellikle çevreleriyle sağlıklı, destekleyici ve kendini ifade etmeye dayalı ilişkiler kurmaya yatkındır. Güvensiz bağlanma ise kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere iki alt gruba ayrılır. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, başkalarıyla duygusal yakınlık kurmaktan kaçınır, diğer insanlara karşı mesafeli ve bağımsız olmak isterler. Kaygılı bağlanma ise bireyin başkaları tarafından terk edilme ya da reddedilme korkusu taşıdığı, buna bağlı olarak sürekli onaylanma arayışı içine girdiği bir bağlanma stildir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stilleri bireylerin sosyal ilişkilerinde ne tür kaygılar yaşadığını anlamak için önemli bir çerçeve sunar.

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca çevresindeki diğer insanlarla etkileşim ve iletişim halinde olmak durumundadır (Çelebi, 2017). Sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşimler sırasında kendisini değerlendirme endişesi altında hissetmesi durumudur ve birey özellikle olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle bu ortamlarda gerginlik ve rahatsızlık yaşayabilir (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygıya sahip bireyler, başkalarının kendini eleştireceği ya da olumsuz değerlendireceği korkusuyla sosyal etkileşimlerden kaçınırlar. Bu durum bireyin sosyal ilişkilerini

sınırlandırır ve aynı zamanda kişinin eğitim, iş hayatı ve günlük işlerindeki performansını olumsuz etkiler. Sosyal kaygıya sahip olan kişi topluluk önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma gibi durumlarda kendini aşırı derecede gergin ve huzursuz hisseder. Bu durumlar bireyin kendilik algısını olumsuz etkiler ve sosyal ortamlarda güvenle hareket etmeyi zorlaştırır (Leary, 2001). Sosyal kaygı aynı zamanda bireyin zihinsel işleyişini de etkiler. Sosyal kaygıya sahip bireyler çoğu zaman sosyal etkinlikler sırasında düşüncelerini diğer insanların kendileri hakkında ne düşündüğüne yoğunlaştırır ve bu zihinsel süreç bireyin kaygı düzeyini daha da artırır (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygının altında yatan psikolojik dinamikler oldukça karmaşıktır ve birçok faktör sosyal kaygının gelişmesinde rol oynayabilir. Bağlanma stillerinin ise bu faktörlerden bir tanesi olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stillerinin sosyal kaygı ile ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalar bu iki kavram üzerindeki bağlantıları incelemektedir. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat ve kendine güvenli davrandıkları, güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin, özellikle de kaygılı/kararsız bağlanma stile sahip olanların sosyal kaygı yaşama daha yatkın olduğu öne sürülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının onayını kazanma ve reddedilme korkusu yaşadıkları için sosyal etkileşimlerde kendilerini gergin ve huzursuz hissedebilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde oldukları için sosyal kaygı düzeyleri düşük olabilir fakat kaçınma davranışları onların sosyal ilişkilerini ve duygusal bağlılık geliştirme süreçlerini kısıtlayabilir. Bu bağlamda bireyin sahip olduğu bağlanma stiline, sosyal kaygı üzerindeki rolünü anlamak hem psikolojik iyi oluşu desteklemek hem de sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yönelik müdahaleler geliştirmek için önemlidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlar ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamını devam ettirebilmesi için çevresi ile iletişim ve etkileşim halinde olması gerekmektedir. Sosyal ortamlarda utanmak, çekinmek ortamın niteliğine göre değişkenlik gösterebilmekle beraber her bireyin yaşayabileceği bir durumdur. İnsanların çoğu başkalarının değerlendirmesi altında olduğunu düşündüğü durum ve ortamlarda kaygı yaşayabilir. Bu kaygı düzeyi bazı insanlara daha fazla olurken bazı insanlarda daha az olabilir. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-IV' kitabındaki tanıma göre sosyal kaygı; "Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır". Başka bir tanımlamayla sosyal kaygı bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirileceği, küçük düşeceği, rezil olacağı düşüncesi ile birçok durumdan korkma olarak tanımlanabilecek bir kavramdır (Işık, 1986). Sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan uzak durma gibi sorunlu davranışlar, bireylerin özgüvenlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Oluşan bu durum hayata dair pek çok alana etki ederek olumsuz süreçlerin yaşanmasına zemin hazırlar (Aktan, 2018). Sosyal kaygı karmaşık bir yapıya sahiptir ve oluşmasında birçok faktör rol oynayabilir. Bunlardan bazıları biyolojik, psikolojik ya da kültürel nedenlerle açıklanabilir. Yapılan bazı araştırmalarda bağlanma stillerinin de sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği görülmüştür.

Dünyaya gözlerini açan bir yeni doğan fiziksel olarak bakım vereninin ilgisine muhtaçtır yani bağımlıdır. Bu süreçte bakım vereni ile kurduğu birebir ilişki bebeğin zihinsel ve duygusal gelişimi açısından önemlidir, bebeğin biyolojik yetersizliğinden dolayı bakım verenine karşı bağlanmanın oluşması kaçınılmazdır (Tüzün, 2006). Bakım veren kişi genelde annedir. Yaşamın ilk yıllarında anne ile kurulan bu bağ, çocuğun karakterinin önemli bir kısmında rol oynamakta ve hayatı boyunca değişime direnç göstermektedir (Carver, 1998). Harlow'a göre anne ve çocuk arasında kurulan

karşılıklı sevgi bağının ileriki yaşamda en büyük etkisi diğer insanlarla kurulan ilişkilerde güvenin oluşmasıdır.

Sosyal kaygı, karmaşık bir psikolojik durumdur. Bu durum, bireylerin günlük yaşamlarında önemli zorluklar yaşamalarına neden olarak sosyal ilişkilerden kaçınmaya, özgüven kaybına ve profesyonel ya da akademik hayatlarında performans düşüklüğüne yol açabilir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, genellikle sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde olurlar, bu da onları izolasyona ve yalnızlığa sürükleyebilir. Bu nedenle, sosyal kaygının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin derinlemesine anlaşılması, bu durumun erken aşamalarda tespit edilmesi ve etkili bir şekilde ele alınması büyük önem taşır. Araştırmalar, bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin anlaşılmasının, bireylerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek, sosyal ilişkilerde karşılaştıkları güçlükleri azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak, sosyal kaygı ile baş etme süreçlerine yönelik stratejiler geliştirmek açısından önemlidir.

Çalışma, sosyal kaygıyı daha iyi anlamayı, bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve bağlanma dinamiklerini anlayarak daha uygun tedavi planları geliştirilmesini amaçlamaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, sosyal kaygıyı hafifletmeye yönelik yeni yaklaşımlar geliştirilmesine, daha güçlü sosyal bağlar kurmayı hedefleyen müdahalelere katkı sağlayabilir ve bireylerin psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeye yönelik daha etkili stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlayabilir.

1.2.Araştırmanın Önemi

İlgili literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların daha çok ergen örnekleme üzerinden yürütüldüğü görülmüştür. Sosyal kaygının bireyin yaşam kalitesini düşürdüğü ve ilişkilerini kısıtladığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalar bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bağlanma teorisine bağlı olarak yapılan çalışmalar, erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireyin üzerinde yaşam boyu etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışma teorik çerçeveyi destekleyerek bağlanma stillerinin yetişkinlikte de bireyin sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkisinin bulunduğunu,

çalışmanın örnekleminin geniş yaş aralığı göz önünde bulundurarak literatüre katkı sağlamaktadır.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada bağlanma stillerinin ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Bağlanma stilleri ailenin ekonomik durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Bağlanma stilleri ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Bağlanma stilleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
5. Bağlanma stilleri bireyin kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
6. Bağlanma stilleri anne-baba yaklaşımı değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
7. Bağlanma stilleri annenin çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
8. Sosyal kaygı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Sosyal kaygı ailenin ekonomik durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark göstermekte midir?
10. Sosyal kaygı ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
11. Sosyal kaygı kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
12. Sosyal kaygı bireyin kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
13. Sosyal kaygı anne-baba yaklaşımı değişkenine göre anlamlı bir fark

göstermekte midir?

14. Sosyal kaygı annenin çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma 18 yaşından büyük bireylerin katılımıyla sınırlıdır.
2. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar araştırmanın yapıldığı zaman ile sınırlıdır.
3. Araştırmada katılımcıların bağlanma stilleri Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, sosyal kaygı düzeyleri Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Araştırma online olarak yapılmıştır, internet kullanan bireylerin katılımıyla sınırlıdır.
5. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen bulgular katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan bağlanma stilleri ölçeği ve sosyal kaygı ölçeğinin geçerli ve güvenilir özelliklere sahip olduğu, katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katıldıkları ve katılımcıların anketi doğru şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Sosyal Kaygı: “Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır” (DSM-IV-1994).

Bağlanma: Bağlanma bireyin kendisi için önemli olan kişilere karşı geliştirdiği güçlü duygusal bağ olarak tanımlanır. Yaşamın ilk yıllarında oluşturulan bağlanma stilleri içsel çalışan modeller aracılığıyla yaşamın daha sonraki dönemlerine pek fazla değişime uğramadan aktarılır. (Morsünbül ve Çok, 2011).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma, çocuğun bakım verenlerinden yeterli düzeyde destek ve ilgi aldığı anda oluşan bağlanma stildir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Kaygılı bağlanma: Bakım verenlerin tutarsız ve belirsiz yanıtları sonucunda

gelişen bir bağlanma stilidir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınan bağlanma: Bakım verenlerin duygusal olarak uzak ve yetersiz olduğu durumlarda gelişen bağlanma stilidir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri ve sosyal kaygı kavramlarının açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. Bağlanma

Bireyin dünyaya geldiği andan başlayarak kurduğu etkileşimler yaşamı boyunca nasıl biri olacağına etkili role sahiptir. Bireylerin kurduğu iletişim ve ilişkilerin niteliğini etkileyen en önemli kavramlardan biri bağlanmadır (Subaşı ve Kazan, 2020). Bağlanma bebeğin dünyaya gözlerini açtığı ilk andan itibaren bakım veren kişi ile kurduğu duygusal bağ olarak açıklanmaktadır. Bebeklerin bakım vereni ile kurdukları duygusal bağlanma teorisi ilk olarak John Bowlby tarafından öne sürülmüştür (Dalgar, Civil, Savaş & Şahin, 2022). Bağlanma kuramı İngiliz bir psikiyatrist olan John Bowlby tarafından 2. Dünya Savaşı döneminde Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) evsiz çocukların psikolojik sağlığı ile alakalı rapor istemesiyle ortaya çıkmıştır (Arslan, Özen ve Gülaçtı, 2022).

Kişilerarası ilişkilerin dinamiğini anlama yönelik geliştirilen bağlanma teorisi, bebeklikten itibaren bakım verene ya da güven duyulan başka bir kişiye olan bağımlılık duygusunun ömür boyu önemini açıklamaya çalışan bir kuramdır (Arslan, Özen ve Gülaçtı, 2022). John Bowlby bağlanmayı insanların hayatlarında kendileri için önemli olan kişilere karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlar (Bowlby, 1969). Bağlanma yaşamın ilk zamanlarında bebek ve bakım vereninin arasında başlayan ilişki sırasında oluşan ve özellikle stresli dönemlerde kurulan duygusal bağdır. Bu bağ bebek ile bakım vereni arasında gelişir, bebeğin ilerideki yaşamını ve diğer insanlarla kuracağı bağları şekillendirir (Bowlby, 1988). Bebeğin bakım vereni ile kurduğu bağ, ilişki şekli yaşamın ileriki dönemlerinde iş, arkadaş, eş ile olan ilişkilerini etkileyebilecek kadar önem arz eder (Subaşı ve Kazan, 2020).

Bireyin yaşamı için bağlanmanın 3 ana işlevi vardır.

1. Bebek dünyayı keşfederken geri dönebileceğini bildiği güvenli bir liman olma
2. Fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmek
3. Hayata dair güvenlik duygusu geliştirebilme şansı (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby'e göre yenidoğanlar sadece onlara bakmak ve korumak isteyen bakım veren varsa yaşamlarını sürdürebilirler. Bebek emme, gülümseme, izleme, dokunma, ağlama gibi özelliklerle dünyaya gelir ve bu özellikler bakım veren ile etkileşim kurmayı sağlar (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bebek ve bakım veren arasında kurulan ilişki bebeğin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, duygusal yakınlık beklentilerinin olumlu bir şekilde karşılanması şeklinde ilerlerse, bebek bakım vereni ile kurduğu ilişkinin sonucunda kendisinin sevilmeye ve onaylanmaya layık görür, önemli olduğunu hisseder ve dünyayı da güvenilir olarak algılayacaktır. Oluşturulan güvenli temel, kişinin kendisi ve dünya ile ilgili olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturur. Bu modeller içsel çalışma modelleri ve zihinsel temsiller olarak kavramsallaştırılmıştır (Çalışır, 2009). İhtiyaç duyduğu zamanlarda bakım verenden gereken desteği ve olumlu tepkiyi gören çocuk, bakım verenin ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna dair bilişsel şemalar oluşturur. Eğer bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalırsa ya da olumsuz tepki verirse, çocuk bakım vereni yani bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevilmeye ve desteklenmeye değer görülmeyen birisi olarak algılar (Çelik, 2018). Hayatın ilk yıllarında oluşan içsel çalışma modellerinin, hayatın diğer dönemlerine çok fazla değişime uğramadan aktarıldığı öne sürülmüştür (Tok ve Özçelik, 2018). Kişinin sahip olduğu içsel çalışma modeli özellikle ailenin tutumuna bağlı gelişen yetiştirilme tarzıyla pekiştirildiğinden değişime dirençlidir fakat her ne kadar dirençli olursa olsun kişinin hayatındaki deneyimlerden öğrendikleriyle ve sosyal çevresinin etkisiyle değişim mümkündür (Çalışır, 2008).

Bağlanma kuramının temelinde birincil bakım veren (bu genelde anne olur) ve çocuğu alan Bowlby, çocuğun ileriki yaşamında her açıdan sağlıklı bir birey olabilmesi için kurulan ilişkinin önemli olduğunu vurgular. Bağlanma birden ortaya çıkmaz, bakım veren ile kurulan ilişkinin zaman içinde gelişmesiyle oluşur (Arslan, Özen ve Gülaçtı, 2022).

Bowlby bağlanmayı 4 aşamada kavramsallaştırmıştır:

1. Aşama (0-2 ay arası): Yenidoğanın bağlanmasını bir insana yönlendirdiği süreçtir. Bu aşamada yabancılar ya da yakın bakım verenler bebeğin gülme, ağlama, emme, yutma gibi tepkilerini ortaya çıkartır.
2. Aşama (2-7 ay arası): Bebekler artık tanıdıkları ve tanımadıkları kişileri ayırt etmeye başlar ve asıl bakım verenine bağlanma gelişir.
3. Aşama (7-24 ay arası): Artık bağlanma özel olarak gelişir. Bebek ilgisini ihtiyaçlarını karşılayan, onunla ilgilenen bakım verenine yöneltir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).
4. Aşama (24 ay sonrası): Çocuklar artık çevrelerindeki diğer insanların da farkındadırlar ve ona göre davranırlar (Arslan, Özen ve Gülaçtı, 2022).

Bowlby genel olarak bağlanma teorisinin öncüsü olarak kabul edilir. Daha sonra teori Mary Ainsworth tarafından da benimsenmiştir (Demirdağ, 2017). Bowlby'in bağlanma teorisini deneysel olarak ilk kez Ainsworth test etmiştir. İlk olarak Uganda'da daha sonra da Baltimore'da yaptığı deneysel çalışmalar bağlanma teorisinin biçimini değiştirmiştir. Ainsworth'ün çalışmaları, Bowlby'nin bağlanma teorisinin büyük bir kısmını doğrulamakla birlikte, bağlanma teorisinin gelişmesinde katkısı olan çok önemli fikirleri de içinde barındırıyordu. (Wallin, 2024).

2.1.1.Çocuklukta Bağlanma

Bireylerin sağlıklı kişilik geliştirebilmesinde önemli faktörlerden bir tanesi erken çocukluk yıllarında kurulan bağın kaliteli olmasıdır. Bu etkileşimlerin kaliteli olması bireylerin hayatlarının ileriki dönemlerinde kuracakları ilişkilerin bağlamını da etkilemektedir. Çocukların duygusal yönden sağlıklı bireyler olabilmesindeki en önemli rol anneye yani birincil bakım verenine düşer. Erken çocukluk döneminde edinilen bağın kalitesinin, çocuklukta akran ilişkilerinde, yetişkinlikte eş ile olan ilişkilerinde ya da iş hayatında kurdukları ilişkilerde etkisi görülebilmektedir (Dalgac, Civil, Savaş & Şahin, 2022). Bağlanma anne ve çocuk arasında aşamalı bir şekilde sevgiye dayalı olarak oluşur. Anne ve baba ile çocukları arasında karşılıklı etkileşimlerin sonucunda bağlanma gelişir (Tulman, 1981). 3-6 yaş arasında çocuğun anne ile geliştirdiği güvenli ve güvensiz bağlanma diğer insanlarla ve nesnelere kuracağı ilişkileri de büyük ölçüde belirler (Hamilton, 2000).

Çeşitli faktörlerden etkilenerek gelişen bağlanma, annenin bağlanma tarzından da etkilenir. Güvenli bağlanma geliştirmiş anneler okul öncesi dönemde çocuklarını

ayrılık için hazırlarlar ve ilk ayrılık yaşandıktan sonra çocuklarına karşı daha duyarlı davranırlar (Crowell ve Feldman, 1991). Kaçınan bağlanma geliştiren çocukların anneleri, çocuğun yakın olma isteğine karşı uzak ve bu isteği reddeden annelerdir. Kaygılı bağlanma geliştiren çocukların anneleri ise çocukların isteklerine karşı çoğu zaman tutarsız, nadiren tepkisiz ve genellikle müdahaleci tutum sergileyen annelerdir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

2.1.2.Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik aile dışındaki ilişkilerin ön plana çıktığı, bireyin ebeveynlerinden bağımsızlaştığı kritik bir dönemdir (Çam ve Keskin, 2007). Ergenlik döneminde bireyler bedensel ve bilişsel açıdan değişim yaşar. Bireyde meydana gelen bu değişiklikler, bazı sorunlar yaşamasına sebep olabilir. Ergenlik döneminin bitmesiyle birlikte sorunlar da son bulur. Bireyde değişimlerin ön planda olduğu ergenlik döneminin rahat ve en sorunsuz haliyle geçmesi, çocukluk dönemiyle ilişkilidir. Çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkinin niteliği, gelişimsel aşamaların başarıyla tamamlanması ergenlik döneminin nasıl geçeceğini belirler (Tok ve Özçelik, 2018).

Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkar, ebeveynler ile daha az vakit geçirilir. Bebeklikten itibaren her türlü ihtiyacı ebeveynleri tarafından sağlanan birey, artık onlar tarafından kontrol edilip yönlendirilmek istemez ve bağımsızlık ve özerklik arzusu içindedir (Demir, 2010). Her ne kadar ergenler ebeveynlerinden duygusal anlamda bağımsızlaşmaya başlasa da ebeveyn desteği ergenlik döneminde kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynleri ile kurdukları güvenli bağı koruyan ergenler daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurarlar (Allen ve Land, 1999). Ebeveynlerin duyarlı ve destekleyici tutumları, ergenlerin stresle karşılaştıklarında baş etme tarzlarını ve sağlıklı ilişki kurma kalıplarını geliştirir. Fakat aşırı koruyucu ya da ilgisiz davranışları olan ebeveynleri olan ergenlerin güvensiz bağlanma tarzı pekişir ve sosyal gelişimleri olumsuz etkilenir (Steinberg, 2001).

Bu dönemde akran ilişkileri ve romantik ilişkiler bireyin kendilik algısını güçlendirmesi, sosyal kimliğini oluşturması ve sosyal, duygusal becerilerini geliştirmesi için önemli bir alandır (Collins ve Laursen, 2004). Güvenli bağlanma geliştirmiş ergenler romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde daha empatik, hoşgörülü, destekleyici ve yapıcı olurken, güvensiz bağlanma geliştirmiş olan ergenlerde daha

fazla sosyal kaygı ve ilişki içi çatışmalar görülür (Furman ve Buhrmester, 2009). Ergenlerin anne ve baba ile olan bağlanma ilişkisini inceleyen çalışmalara göre, ergenlik döneminde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı oldukları, sosyal ortamlarda kendilerinin daha yeterli hissettiklerini, özsaygılarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

2.1.3.Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Bebekken meydana gelen zihinsel süreçler, çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de devam etmektedir (Bowlby, 1988). İnsanların bebeklik döneminde bakım vereni ile kurdukları ilişki ile yetişkinlikte kurdukları romantik ilişki benzerlikler göstermektedir. Çocuğun bakım vereni yanında olduğunda ve ihtiyaçlarına duyarlı davrandığında çocuğun kendini güvende hissetmesi gibi, yetişkinler de ilişki içinde oldukları kişi (eş, sevgili) yanlarında olduğunda ve gereksinimlerine doyum bulduklarında kendilerini güvende hissederler. Yetişkinlikte bireyin eşi güvenli bir temel olma özelliği taşır (Çam ve Keskin).

Yetişkinlikte kurulan romantik çift arasındaki bağlanma ile çocuk ve bakım veren arasında gelişen bağlanma arasında farklılıklar da bulunmaktadır. Yetişkin bağlanma ilişkileri bağlanma, bakım ve cinsel birleşme içermektedir. Yetişkin bağlanması karşılıklı bir şekilde gerçekleşmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlikte bağlanma özellikle romantik ilişkilerde ortaya çıkar. Güvenli bağlanan bireyler uzun süreli ve tatmin edici ilişkiler kurarken, güvensiz bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşayabilirler. Partnerlerine karşı aşırı bağımlı davranabilirler ya da duygusal yakınlıktan uzak durarak ilişkilerinde mesafeli olurlar (Shaver ve Mikulincer, 2002).

2.2.Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri ilk defa Ainsworth ve arkadaşları tarafından tanımlanmıştır. Bağlanma stillerinin ilk olarak bebeklik döneminde geliştiğini ve hayatın ilerleyen dönemlerinde geliştirilen bağlanma stilinin bireyde yansımalarının görüleceğini vurgulamıştır. Ainsworth bağlanma stillerini çocuğun anneden ayrılma durumunda gösterdiği davranışlara göre üçlü bağlanma stili modelinde tanımlarken, Bartholomew ve Horowitz benlik ve diğerleri ile alakalı algılara göre dördü bağlanma stili modelinde tanımlamıştır (Arslan, Özen ve Gülaçtı, 2022).

2.1.1.Üçlü Bağlanma Stili

Ainsworth tarafından geliştirilen üçlü bağlanma stili modeli bebek ve annesi arasındaki bağlanmayı daha açık anlayabilmek için “yabancı ortam” olarak bilinen deneysel bir ortamda gerçekleştirilerek ortaya çıkmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Yabancı ortam deneyinde 12 ayını tamamlamış 26 bebek ve onların bakım verenleri katılmıştır ve yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Bebekler oyuncaklarla dolu bir odaya alınır, odada ilk olarak hem bakım vereni hem de bir yabancı bulunur. İlk olarak bakım veren odadan çıkartılır ve bebek yabancı ile kalır ve bebeklerin tepkileri ölçülür. Daha sonra bakım veren odaya girer ve bebeklerin tepkisi tekrar ölçülür (Wallin, 2024).

Yapılan deneyin sonucunda Ainsworth bebeklerde bağlanmayı güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak üç şekilde tanımlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bebekler kendilerini güvende hissettikleri zaman yani bakım verenleri yanlarındayken, çevreyi keşfetme konusunda ilgili ve meraklı görünürler. Bakım vereni odadan ayrıldığında huzursuz ve stresli hissetseler de ortama ayak uydurmaların daha hızlı ve kolay olduğu aynı zamanda yabancı kişiyle iletişim kurabildikleri ve bakım veren odaya geri döndüğünde çevreyi keşfetmeye devam ettikleri gözlemlenmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bu şekilde bir değişime adapte olma, bakım verenin bebekten gelen işaretlere ve iletişim çabasına yanıt verdiğini ve duyarlı olduğunu gösterir (Wallin, 2024). Güvenli bağlanmanın gelişmesi için bebeğin tutarlı ve ihtiyaç hissettiği anlarda ulaşabildiği bir bakım verenine sahip olması gerekmektedir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Güvenli bağlanmada bebek, bakım vereni ile etkileşimde bulunarak güvenli bir üssün varlığını hisseder (Bialy, 2006).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanan bebekler bakım verenini görmezden gelir ve bakım veren kişi odadan çıktığında hiç etkilenmemiş gözükürler. Bakım verenin odadan çıkmasına tepki göstermezler ve bakım veren odaya tekrar döndüğünde yakınlık göstermeyip odaklarını kendi alanlarına yoğunlaştırdıkları gözlemlenmiştir. Ainsworth kaçınan bağlanan bebeklerin bakım vereninin bu bebeklerin ilişki kurma isteklerini aktif biçimde reddettiğini tespit etmiştir.

(Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Kaçınan bağlanan bebekler bakım verenine karşı güven hissetmezler (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Kaçınan bağlanan bebekler bakım verenine karşı bir protesto tavrı göstermektedir. Gösterilen bu protesto tavrı hem bebeğin öfkesini azaltmasında yardımcı olur hem de bebeğin bakım verenden uygun uzaklıkta olmasını sağlayan savunma mekanizmasıdır (Ainsworth, 1979).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: Kaygılı/Kararsız bağlanma geliştiren bebekler bakım vereni ile her an yakın temasta bulunmak isterler. Bakım veren odadan çıktığında huzursuz olurlar, ağlarlar ve öfke nöbetleri geçirirler. Kaygılı/Kararsız bağlanan bebekler çok zor sakinleşirler ve çevreyi keşfetme konusunda aşırı isteksiz ve ilgisizdirler. Bakım veren odaya geri döndüğünde de sakinleşmeleri kolay olmaz, öfkeli davranışlarda bulunurlar ve bakım vereni reddederler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bu bağlanma stiline gelişmesi bakım verenin bebeğe karşı olan tutarsız davranışlarının sonucudur (Çam ve Keskin, 2007). En az rastlanan bağlanma stildir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Yetişkinlikte güvenli bağlanan bireyler, kendilerini daha değerli hissetme ve olumlu özelliklerine daha fazla odaklanma eğilimindedirler (Tepeli Temiz, 2018). Çevreyi olumlu algırlar ve çevreye güven duyarlar, bunun sonucunda çevreleriyle olan iletişim ve etkileşimleri daha tutarlı ve yapıcı gelişmektedir (Düşünceli, Kaya ve Yaşa Sumeli, 2023). Güvenli bağlanma stili geliştiren bireyler, diğerleriyle özerkliklerini yitirmeden yakın ilişkiler kurabilirler ve diğerlerinin de kendileriyle yakın ilişkiler kurmasına olumlu yaklaşırlar. Bu bireyler girişken, yakın ilişkilerinde tutarlı ve güvenilir olduklarından ilişkileri sürdürülebilir niteliktedir (Kuşçi ve Oğuz Duran, 2022).

2.2.2.Dörtlü Bağlanma Stili

Bartholomew ve Horowitz (1991), Dörtlü Bağlanma Stilini Bowlby'nin bağlanma teorisinden yola çıkarak kişinin kendisini ve başkalarını algılama şekline göre içsel çalışan modeller temelinde oluşturmuşlardır (Set, 2019).

Bartholomew ve Horowitz kendileri ile ilgili görüşleri ve diğerleriyle ilgili görüşleri içeren iki boyutlu bir model geliştirmişlerdir (Kidd, Hamer ve Steptoe, 2011). Olumlu ve olumsuz benlik algılarına göre güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak dört farklı bağlanma stili ortaya çıkmıştır. Olumlu benlikte bireyin

benlik saygısı yüksektir ve kendini diğerlerinin düşüncesinden bağımsız olarak sevilmeye değer görür. Diğerlerine ait düşüncesi onların da sevilebilir ve güvenilebilir olduğu yönündedir. Olumsuz benlikte bireyin benlik saygısı düşüktür ve genel olarak başkalarından onay alma isteği içindedir. Diğerlerine ait düşüncesi güvenilir olmadıkları, reddedici oldukları yönündedir ve ilişki kurmaktan kaçınırlar, ilişkilere ait düşünceleri olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz 1991).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde hem kendi benliklerine hem de diğerlerine dair olumlu algılar mevcuttur (Çelik, 2018). Güvenli bağlanan kişiler kendilerini sevilmeye layık, değerli, diğerlerini ise güvenilir ve iyi niyetli olarak görürler. Terk edilme ile ilgili endişeleri yoktur. Hem başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilir hem de özerk kalabilirler. Güvenli bağlanma stili bireyin kişilerarası ilişkilerde rahat olduğunu gösterir. Güvenli bağlanan bireylerde duygularını bastırma, kaçınma, reddetme ihtiyacı çok azdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Stresli durumlarda duygu düzenleme stratejilerini aktif bir şekilde uygularlar (Set, 2019). Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin bakım verenleri, bireylerin ihtiyaçlarını duyarlı ve tutarlı bir biçimde karşılarlar (Bartholomew, 1990).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde benlik algılarına karşı olumsuz, diğerlerine karşı olumlu bir algı vardır (Kidd, Hamer ve Steptoe, 2011). Genellikle kendilerini değersiz hissederler ve sevilmeye değer olmayan kişiler olduklarını düşünürler (Bakiler ve Satan, 2020). Bu bireyler kendilerini diğerlerine kanıtlama, doğrulama ve onlardan onay alma meşguliyeti içindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğerleriyle yakın ilişkiler kurmak isterler fakat, takıntılı düşünceleri nedeniyle rahatsız edici olabilirler (Derin, Tapan ve Mutlu, 2019). Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerin kaygı düzeyleri yüksek, kaçınma düzeyleri düşüktür (Kidd, Hamer ve Steptoe, 2011).

Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler benlik algılarında olumlu, diğerlerine karşı olumsuz algılara sahiptir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Kayıtsız bağlanan bireyler özgürlüklerine düşkünlüdürler, başkalarına gerek duymazlar ve ilişkilerde bağlılığı gereksiz bulurlar. Uzak durma, kaçınma, narsizm gibi davranışları daha çok sergilerler (Bartholomew, 1990). Bu tutumlarının sebebi kendilerini üzölmekten ve özgürlüklerinin kısıtlanmasından korumaktır. Hayal kırıklığına uğramamak için yakın ilişkilerden kaçınırlar ve olumlu benlik algılarını sürdürmek isterler. (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bakım

verenin duyarsız davranışları nedeniyle başkalarına karşı olumsuz algılara sahip olan bireyde düşük kaygı yüksek kaçınma görülmektedir (Kidd, Hamer ve Steptoe, 2011).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde hem benlik algıları hem de diğerlerine karşı olan algı olumsuzdur. Birey kendisini sevmez ve kendisine kıymet vermez aynı zamanda diğerlerini de sevmeye ve değer vermeye layık görmez. Diğerlerinin de güvenilmez ve reddedici olduğunu varsayar (Sümer ve Güngör, 1999). Sosyal ilişkiler kurmak isterler fakat reddedilme ihtimalinden korunmak için kaçınma davranışı gösterirler. Yüksek kaygı ve yüksek kaçınma davranışı gösterirler (Kidd, Hamer ve Steptoe, 2011).

Korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri diğerleri ile ilişki kurmaktan kaçınma noktasında benzerlik göstermektedir fakat iki bağlanma stilinin benlik algılarına bakış açıları tamamen farklıdır. Korkulu bağlanma stilinde olumsuz benlik algısı varken kayıtsız bağlanma stilinde olumlu benlik algısı görülür. Korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stilin olumsuz benlik algılarına sahip olma konusunda benzerlik gösterebilir de ilişki kurma açısından farklılık gösterirler. Korkulu bağlanma stilinde hayal kırıklığına uğramamak için ilişkiden kaçınılırken, saplantılı bağlanma stilinde bağımlı kalma ihtiyacı duydukları için kaçınma olmaz (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli
(Klohn ve Oliver, 1998).



2.1. Dörtlü bağlanma modeli

2.3.Bağlanmayı Etkileyen Faktörler

Bireyin yetişkin hayatında diğer insanlarla kuracağı ilişkinin niteliğini ve diğerlerinden beklentilerini belirleyen, bireyin hayatının erken dönemlerinde bakıvereni ile kurduğu bağlanma ilişkisidir. Bağlanma iki tarafın da birbirlerinin ihtiyaçlarını karşıladığı çift taraflı bir ilişkidir.(Tüzün ve Sayar 2006).

Yapılan çalışmalar bağlanmanın doğum öncesi dönemde başladığını, özellikle

26. haftadan sonra fetüsün algılama, tepki verme, yakalama yeteneği ile annenin duygularına cevap verdiği ileri sürülmektedir (Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019). Gebelik döneminde yaşanan kusma, bulantı gibi rahatsızlık veren semptomların ve anne adaylarının eşlerinin ilgisiz olması ve yetersiz desteği bağlanmayı olumsuz etkileyen etmenler arasındadır. Aynı zamanda gebelik sırasında depresyon da bağlanmayı olumsuz etkilemektedir (Dereli Yılmaz, 2013).

Doğum sonrasında ilk karşılaşma sonrası anne ve bebeğin temas etmesi, emzirmenin başlatılması ve kanguru bakımının verilmesi bağlanmanın olumlu gelişebilmesi açısından önemlidir (Bat Tonkuş ve Muslu, 2021).

Annenin bebek bakımı konusunda eğitim alması, ailenin bebek bakımı konusunda yeterli sosyo-ekonomik düzeyde olması, annenin karşılaştığı güçlüklerde özellikle eşinin ve çevresinin destekleyici olması bağlanmayı olumlu şekilde etkilemektedir. Annenin eşiyle olan ilişkisi ve iletişimi, evliliğinden memnuniyeti bağlanmayı önemli düzeyde etkileyen faktörlerdendir. Buna bağlı olarak evlilik hayatında mutlu olan ve olmayan bir annenin bebeğiyle kuracağı bağlanma birbirinden farklı olacaktır (Durualp, Kaytez ve Aykanat Girgin, 2017).

Bağlanma sürecini olumsuz etkileyen etmenlerden bir tanesi bebeğin aşırı ağlamasıdır. Aşırı ağlama ve kucağa almaya tepki göstermeyen bebekler, bakım verenleri üstünde sevilmediği, uygun olmadığı ve engellendiği hislerini ve düşüncelerini uyandırır ve bakım veren bebeği reddedebilir (Tüzün ve Sayar, 2006).

2.4.Sosyal Kaygı

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve hayatını sürdürmek, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarıyla etkileşimde bulunmak zorundadır. Sosyal yaşamın bireylerin mutluluk düzeyleri ve psikolojik iyi olma durumları

üzerinde etkisi bulunmaktadır (Akboğa ve Gürkan, 2019). Sosyal ilişkiler kurabilmek için etkili iletişim becerileri ve kişiler arası ilişkilere sahip olmak gerekir (Ateş, 2015). Bazı bireyler iletişim sürecinde rahat ve girişimci olabilirken, bazı bireyler geri planda kalmayı tercih edebilir (Yazıcı ve Çelebi, 2017). Bireyi birçok sosyal ortamdan alıkoyan, yaşam kalitesini azaltan, kişiler arası iletişim kurmaktan uzaklaştıran önemli bir faktör sosyal kaygıdır (Özdikmenli ve Demir, 2014).

Her insan başkaları üzerinde olumlu bir izlenime sahip olmak ister ve başkalarının kendileri ile ilgili ne düşündükleriyle ilgilenir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleriyle ve onlardan onay alma ile yoğun bir şekilde ilgilenirler. Yoğun bir şekilde kabul edilme ve onay alma ihtiyacı yüksek kaygı yaşamaya yol açmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler, diğerleri üzerinde yaratmak istedikleri olumlu izlenimleri, yaratamayacaklarına inanırlar. Olumsuz değerlendirilme korkusu onay alma çabalarıyla yakından ilişkilidir. Sosyal kaygılı bireyler, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korktukları için sosyal ortamlardan bilerek kaçınma davranışı gösterirler (Erkan, 2002).

Sosyal kaygı, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan bireyleri tanımlamak için ilk kez 1903'te Janet tarafından kullanılmıştır. 1966'da Marks ve Gelder tarafından tanımlanmış ve ilk kez DSM-III'de yer almıştır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı kişinin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır” (DSM-IV-1994). ICD-10 ise sosyal kaygının temel özelliğinin göreceli olarak küçük gruplarda diğer insanlar tarafından incelenme korkusu şeklinde belirlenmiştir (WHO 1993). Sosyal kaygı bireyin diğerleri tarafından değerlendirileceği, küçük düşeceği düşüncesinin varlığından dolayı birçok durumdan korkma olarak da tanımlanmıştır (Işık, 1986). Leary (1983) göre sosyal kaygı gerçek ya da hayali sosyal ortamlarda kişilerarası bir değerlendirme olasılığı ya da varlığının sonucu ortaya çıkan kaygı durumudur.

Sosyal kaygı toplumda oldukça yaygın görülen bir bozukluktur ve popülasyonun

%3 ile %13'ünü etkilemektedir. En yaygın görülen ikinci kaygı bozukluğu olmasına karşılık tanı alan kişilerin sadece %1,1'i tedavi seçenekleri araştırmaktadır (Yalçın ve Tekinsav Sütçü, 2016). Sosyal kaygının başlangıç yaşı tam olarak tespit

edilememektedir. Fakat sosyal kaygının başlangıç yaşına ilişkin çalışmalar bozukluğun genellikle ergenlik döneminde başladığını ortaya koymaktadır (Ergün, 2005). Sosyal kaygının başlangıç yaşı 13-24 yaş arası değişmekte olup, başvurma yaşı genel olarak başlangıçtan 15-20 sene sonra 30 yaşlarında olmaktadır. Kişilerin başvurmada bu kadar geç kalması sosyal kaygının tedavi edilebilir bir hastalık olduğunun bilinmediği yönünde açıklanmaktadır (Dilbaz, 1997).

2.4.1.Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygı karmaşık bir durumdur ve çok çeşitli nedenleri olabilir. Sosyal kaygının nedenleri arasında bireyin kendi kimliğini oluşturma sürecinde, bağımsız olma ve kendi kendine yetebilme çabası, yetersizlik, beklenti, sorumluluk ve özgüven gibi temel kimlik kavramlarında çıkan problemler olabileceği ve bu sürece eşlik eden nedenler arasında ailenin çocuklarını yetiştirme biçimleri, onlardan beklentileri, tutumları ve çevresel faktörlerin etkisi olduğu söylenebilir (Arslan, Emre, Varlıklöz, Ulutaş Keskinlik, Alagöz ve Akto, 2022). Bu faktörler arasına aile ile olan ilişkiler önemli bir rol oynamaktadır (Çelebi, 2017). Sosyal kaygısı olan bireylerin aileleri aşırı müdahaleci ya da aşırı koruyucu olabilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997).

Sosyal kaygının temelinde mizaç, yetiştirilme tarzları, akran ilişkileri, olumsuz yaşam olayları gibi çeşitli faktörlerin rol oynadığı ve bu faktörlerin bireylerde başarısızlık, umutsuzluk, yetersizlik gibi temel inançların oluşmasını sağladığı, bu nedenle sosyal kaygının ortaya çıktığına dair bulgular bulunmaktadır (Bilge, Sezgin ve Ersal, 2022).

Sosyal kaygının diğer nedenleri arasında kültürel, genetik faktörlerinde etkisi olabilmektedir. Sosyal kaygının nedenlerini araştıran çalışmalar biyolojik ve çevresel faktörlerin sosyal kaygının gelişmesinde diğer nedenlerden çok daha belirleyici olabildiğini vurgulamaktadır (Ergün, 2005).

2.4.2.Sosyal Kaygının Belirtileri

Sosyal kaygı bireyde belirtilerini farklı biçimlerde gösterebilir. Bu belirtiler zihinsel, fiziksel ve davranışsal olarak 3 farklı şekilde görülür.

Zihinsel belirtiler aşağıdaki şekildedir;

- kusursuz ve mükemmel olmalıyım

- kimseyi mahcup etmemeliyim
- beni herkes sevmeli,
- rahat gözükiip kaygı duyduğumu belli etmemeliyim düşünceleri
- başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunun hâkim olması,
- bireyin kendisini yetersiz veya değersiz hissetmesi
- sosyal durumlarda yetersiz hissetmesi,
- beğenilmeme ve kendini çirkin hissetme duyguları sosyal kaygının zihinsel belirtileri arasındadır.

Fiziksel belirtiler aşağıdaki şekildedir;

- Eller, yüz ve vücudun genelinde terleme
- sosyal durumlar sırasında artan ve hissedilen kalp atışı yani çarpıntı
- vücut genelinde titreme
- yüz kızarması
- nefes almada güçlük yaşama
- mide bulantısı
- mide ağrısı
- kas gerginliği
- sıcak basması
- üşüme gibi belirtiler de sosyal kaygının fiziki belirtileri arasında yer alır.

Zihinsel belirtiler aşağıdaki gibidir.

- sosyal etkinliklerden, topluluk önünde konuşmaktan, yabancılarla tanışmaktan kaçınma,
- göz teması kurmamak için çaba harcama,
- sosyal durumlara önceden hazırlanma,
- kendi hareket ve konuşmalarına aşırı derecede dikkat etme,
- ortamda destek arama ihtiyacı,

- konu değiştirme ve konudan konuya atlama sosyal kaygının davranışsal belirtileri arasında gösterilebilir (Terlemez, 2018).

2.4.3.Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar

Sosyal kaygı kavramını açıklamak için şimdiye kadar çeşitli yaklaşımlar ne sürülmüştür, bu yaklaşımlar sosyal kaygının oluşumunda ve gelişiminde rol oynayan etkenlere farklı bakış açıları sunarak bu durumun karmaşık yapısını anlamaya yardımcı olur. Sosyal kaygıyı açıklayan Biyolojik, psikoanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar mevcuttur.

2.4.3.1.Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre kalıtım ve beyin sosyal kaygıya etki eden faktörler arasındadır. Ebeveynleri yaşamış olduğu sosyal kaygı kalıtım olarak çocuklarına aktarılabilir ve sosyal kaygının gelişmesinde rol oynamaktadır (ztrk, 2014). Sosyal kaygının aile öyküsü ile ilgili yapılan çalışmalarda, özellikle birinci dereceden akrabalarında sosyal kaygı olan bireylerin olmayan bireylere göre sosyal kaygı yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Stein, Charier, Hazen, Kozak, Tancer, Lander ve Walker, 1998).

2.4.3.2.Psikolojik Yaklaşımlar

Psikanalitik yaklaşım kaygıları yasaklanmış cinsel ve saldırgan dürtülerin bilince gelmesiyle kişinin cezalandırılacağı düşüncesi sonrası ortaya çıktığı şeklinde açıklar. Ortaya çıkan bu durum kişide yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını aktif hale getirir ve kaygı gelişmeye başlar. Sosyal kaygı da aynı mantık ile hareket eder ve kabul olmayan bilinçdışı arzu ve fantezilerle onlara karşı gelişen savunmaların sonucu olarak ortaya çıkar. Sosyal kaygı üzerinde utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılık kaygısı olarak üç temel dinamik etkilidir. Sosyal kaygı yaşayan kişide bilinçdışı olarak diğerlerinin dikkatini çekme ve insanlardan onaylayıcı tepkiler alma isteği bulunur eğer ki kişi çevresi tarafından onaylanmadığını düşünürse utanır ve eleştirilme duygusunu yaşar. Yaşanılan duygu durumu kişinin sosyal kaygı yaşamasına ve ortamlardan kaınmasıyla sonuçlanır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı yaşayan bireyler çevresiyle olan ilişkisinde onlardan çok fazla ilgi beklerler ve bu ilginin sağlanması için saldırgan bir tavır takınırlar. Bekledikleri ilgiyi görme isteği diğer insanlara göre kendilerinin daha düşük

kapasiteye ve yetersizliğe sahip olma düşüncesiyle çatışarak kişiyi suçluluk duygusuna iter. Son olarak çocukluk yıllarında bazı kişiler hem özgürlüğünü kazanma hem de ebeveynlerinin gözetiminde kalma isteğinde bulunabilirler. Kişiler başka insanlarla tanışıp kaynaştıklarında yakınlarının sevgisini kaybetmekten korkarlar ve kaygı duyarlar. Bir yandan bireyselleşmiş ilişkiler kurma çabası içerisindeyken öte yandan ebeveynlerden ayrı kalacakmış duygusu kişide çelişkili düşünceler oluşturmaktadır. Bu şekilde bireyler ilişkilerinde sosyal kaygı yaşarlar (Öztürk, 2014).

Gilbert ve Tower tarafından kavramsallaştırılan, psikodinamik yaklaşıma ve bağlanma kuramına dayanan savunma-emniyet modeline göre sosyal kaygısı olan bireyin sorunu savunma-emniyet sistemi arasındaki dengenin bozulmasıdır. Savunma sistemi çok aktifken emniyet sistemi zayıflar. Savunma sistemi bireye tehlikede olduğunu ve kendisini koruması gerektiğini söylerken emniyet sistemi bireyin güvende olduğunu söyler. Savunma sisteminin en önemli özelliği diğer insanlardan gelen tehditleri bulmaktır, savunma sisteminin aşırı aktif hale gelmesi diğerlerinden gelebilecek olan tehlide yönelik davranışların algılanmasını kolaylaştırır. Bireyde savunma sistemi aktif ise diğer insanlarla kurduğu ilişki yarışmacı tarzda olur. Emniyet sistemi ise savunma sistemine karşı çalışır ve diğer insanlardan gelen dostça ve yardımcı tepkileri tespit edip bu tarzda insanlarla ilişki kurmaya çalışır. İnsanın yaşayabilmesi için yarışmacı mod tek başına yeterli olmaz bu yüzden insan yaşamının içinde yardımlaşmacı mod da yerini almalıdır. Psikolojik açıdan yardımlaşmacı modda güvenlik, ait hissetme, tanınır olma, paylaşma, takdir edilme gibi duygular mevcuttur, yarışmacı mod ise yardımlaşmacı modun tam tersine güçlü olma, yerini korumak için daima tetikte olma gibi duygular vardır. Savunma ve emniyet modeli ortama göre uyunsaldır fakat sosyal kaygısı olan bir birey sistemi uygun olmayan ortamlarda kullanır ve sürekli tehdit altında olduğunu düşünerek savunma sistemi ile ilgili olumsuz duygular ortaya çıkar. Sosyal kaygı yaşayan birey ilişkinin yardımlaşmacı tarafını göremediği için takdir göreceğini ya da başarısız olduğunda da destekleneceğini düşünmez. Böylece kişide sürekli yarışmacı modun hâkim olması mükemmeliyetçilik, aşağılık duygusu ve başarısızlığa karşı eleştirel bir tutum oluşturur. Bağlanma içgüdüleri yetişkin savunma-emniyet sisteminin gelişiminde rol oynar. Çocuğun yardımlaşma ve yarışmacı tarzı öğrenmesinde ebeveynleri ile olan ilişkisinde gerçekleşir (Türkçapar, 1999). Ebeveyn rolü disiplin yönelimli ise ya da ebeveyn rolünde iş birliği zayıf ise çocukta sosyal kaygı gelişebilir (Dilbaz, 2000).

Davranışçı yaklaşım sosyal kaygının öğrenilmiş davranışların sonucu olduğunu savunur. Birey ya doğrudan koşullanma ya gözlemsel öğrenme ya da bilgi alarak sosyal kaygıyı öğrenir. Doğrudan koşullanma gerçekleşmesi için bireyin direkt kendisinin sosyal ortamda kaygı verici bir durum yaşaması gerekir, gözlemsel öğrenme bireyin sosyal bir ortamda kaygı verici deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek öğrenir, bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan bir şekilde bireye sosyal ortamın güvenli olmadığı bilgisi verilir (Türkçapar, 1999).

Bilişsel yaklaşım sosyal ilişkilerin etkin olduğu ortamlarda rasyonel olmayan düşüncelerin, inançların ve bilgi işlemede bazı hataların olduğunu sosyal kaygıyı ortaya çıkardığını ve sosyal kaygı uyandıran ortamlardan kaçınıldığını varsayar (Altınışik ve Hacıömeroğlu, 2022). Sosyal kaygı özellikleri gösteren bireylerin kendi davranışlarını ve başkalarının kendi davranışlarını yargılama şekilleri ile ilgili işlevsiz düşünce ve inançları vardır (Sungur, 2000).

Clark ve Wells'in 1995'te yayınladıkları sosyal kaygı modeli, sosyal kaygının bilişsel formülasyonunu ortaya koyar. Bu bilişsel modele göre sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal durumları tehdit edici olarak algırlar, bu bireylerin kendileri ve diğerleri ile ilgili işlevsiz düşünce ve inançları vardır. Bu inançlar ve varsayımlar hem bireyin kendisini hem de sosyal durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini düşündüklerini içerir. İşlevsiz varsayımlar "diğer insanlar beni zeki ve kendine güvenen birisi olarak görmeli" gibi çok yüksek sosyal performans standartlarını, "hata yaparsam insanlar benimle dalga geçecek" gibi sosyal değerlendirme ile alakalı koşullu inançları, "diğer insanlar kadar iyi değilim, yetersizim" gibi benlik ile alakalı koşulsuz inançları içerir. Böylece birey olumsuz değerlendirilmekten korku, kaygı duyar ve olumsuz değerlendirilme riskini ortadan kaldırmak ya da en aza indirmek amacıyla güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar sergilerler. Güvenlik sağlama amacıyla yapılan bu davranışlar sosyal kaygının gelişmesinde önemli bir role sahiptir, bireyi kısır bir döngünün içine sokar. Güvenlik sağlama davranışları kendine olan odağı artırır, bireyin olumsuz öz değerlendirme yapmasını artırır ve diğerlerinin dikkatini normalde olduğundan daha çok çekmeye sebep olur. Sosyal kaygıyı arttıran diğer davranış stratejisi de ruminasyondur. Birey neler olabileceğini zihninde ayrıntılı olarak düşünür, geçmiş başarısızlıklarına, kendisi ve ortam içerisindeki olumsuzluklara, göstereceği performansın hakkında olumsuz düşüncelere ve tahminlere odaklanır, böylece düşünceler bireyin zihninde dönüp durur ve birey

sürekli yetersizlik duygusu ile meşgul olur (Clark ve Wells, 1995).

Rapee ve Heimberg 1997’de sosyal kaygı için benzer bir bilişsel yaklaşım ortaya koymuştur. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin diğer insanlar tarafından olumlu değerlendirilme ve diğerleri tarafından beğenilen bir izlenim bırakma isteğine karşılık bireyin becerilerine olan güvensizliği ve beklenti algısının önemli olduğu vurgulanır. Birey kendi davranışlarını ve diğerlerinin değerlendirmelerini genellikle olumsuz olarak algıladığından gerçek çarpıtılarak değerlendirmeye alınır ve kişi çoğu zaman yoğun kaygı yaşamaktadır.

Sosyal beceri bir bireyin günlük yaşamında diğer insanlarla başarılı bir şekilde etkileşim kurma yeteneğidir. Sosyal beceri yaklaşımına göre sosyal ilişkiler kurabilmek ve sürdürülebilmek için kişide bazı becerilerin olması gerekmektedir. Mesela bir konuşmayı başlatabilme, konuşmanın içeriğine uygun konuşabilme, göz teması kurabilme, jest ve mimikleri düzgün kullanma, kibar olma gibi becerilere sahip olmak gerekmektedir. Sosyal becerinin eksik olması sosyal kaygının oluşmasını sağlar, sosyal beceri eksikliği yaşayan bireyler sosyal ortamlara girmekten kaçınır (Öztürk, 2014).

Kendilik sunumu bireylerin sosyal bir ortamda diğer insanların kendileri ile ilgili izlenimlerini kontrol etme, şekillendirme ve etkileme davranışıdır. Bireyin performansı içinde bulunduğu ortamın ya da toplumun beklentilerine ve anlayışına göre şekillenir veya değişir (Goffman, 1959). Kendini sunma, izlenimlerin diğerlerinin bireyi nasıl değerlendirdiğini etkilediği için bireyler için stratejik önemi çok fazladır (Leary ve Kowalski, 1990). Kendini sunma benlik imajını başkalarının bakış açısından kontrol etme girişimidir. İnsanların kendilerini göstermek istedikleri izlenimler olumlu ve toplumsal olarak arzu edilen özelliklerdir (Leary, 2001). Bireyler çoğu zaman kendilerini mantıklı, dürüst, kibar, çekici gösterme çabası içerisindedirler (Erkan, 2002). Bu çaba bireylerin ne elde etmek istediğine, kişiliklerine, ortamın özelliklerine göre değişkenlik gösterir (Kavut, 2018). Kendini sunma yaklaşımına göre bireyler diğerlerinde olumlu bir izlenim bırakmak isterler fakat bu konuda başarılı olup olamayacaklarından duydukları şüphe sosyal ortamlarda kaygı yaşamalarına yol açar. Olumlu bir izlenim yaratmak amacıyla kendine aşırı odaklanan bireyde o ölçüde kaygı da artmaktadır (Er, 2024).

2.5. Sosyal Kaygının Tedavisi

Sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde psikoterapi, ilaç ve eş zamanlı olarak her ikisinin de kullanıldığı tedaviler kullanılmaktadır. Sosyal kaygının tedavisinde bilişsel davranışçı tedaviler ön planda bulunmaktadır (Özer ve Yalçın 2020). Bilişsel davranışçı terapi, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının birbirleri ile olan ilişkilerinin farkına varması ve işlevsiz olan duygu, düşünce ve davranışlarının işlevsel şekilde değişmesini amaçlamaktadır (Türkçapar, 2018). Sosyal kaygıyı Clark ve Wells (1995), Rape ve Heimberg (1997) bilişsel modelleri ortaya koyarak açıklamışlardır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin işlevsel olmayan bilişsel hatalara sahip oldukları belirtilmektedir. Bu bireylerin düşünceleri kendilerinin yetersiz ve zayıf, başkalarının ise yeterli ve güçlü oldukları yönündedir (Türkçapar, 1999). BDT temelli tedavilerde kişinin otomatik düşünceleri ve işlevsiz temel inançları tespit edilerek danışanın farkındalığı arttırılmaya çalışılır. BDT tedavisinde, Duyguları tanımaya yönelik psiko-eğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, rahatlama teknikleri, imgesel (hayali) ya da in vivo (korkulan ya da kaygı duyulan durumu ortamında deneyimleme) maruz bırakma ve sosyal beceri eğitimi teknikleri kullanılmaktadır (Altınışik ve Hacıömeroğlu, 2022).

2.6. Bağlanma ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Sosyal kaygı kişinin çeşitli sosyal ortamlarda, ortama veya duruma uygun olmayan davranışlar sergileyeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından beceriksiz, yetersiz olarak değerlendirileceğinden korku ve kaygı duymasındır (Gümüş, 2010). Birey sosyalleşmek için içinde bulunduğu ortamda herhangi bir davranışta bulunurken (konuşmak, şarkı söylemek, dans etmek) diğerleri tarafından aşağılanacağı ve dalga geçileceğinden ötürü kaygılanır ve bulunduğu ortamdan geri çekilme çabası içine girer (Mazalin ve Moore, 2004).

İnsanların sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda ya da ortamlarda davranışları değişime uğramaktadır. Diğer insanlarla yüzeysel ilişki kurarlar ve iletişimi başlatan taraf olmazlar. Diğerleriyle konuşmak, diyalog kurmak yerine sadece gülümseyerek ya da kısa cevaplar vererek iletişimi sürdürürler bazen de sosyal kaygı yaratan durumlardan kendilerini tamamen çekerler. Sosyal kaygı, utangaçlık, ilişkilerden ve ortamlardan uzak durmak bireyin özgüvenini zedeler (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, bireylerin duygusal yakınlık kurma biçimlerini ve kişiler arası ilişkilerdeki deneyimlerini anlamak için oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Bağlanma teorisine göre, yaşamın erken dönemlerinde bakım verenlerle kurulan ilişkiler, bireylerin ilerleyen yaşlarda başkalarıyla kurdukları ilişkilerin temellerini atar (Bowlby, 1969).

Bowlby'in bağlanma kuramının temelini içsel çalışan modeller oluşturmaktadır. Bireyin kendisi ve başkalarına ilişkin algılarını şekillendiren içsel çalışan modeller bakım vereninin çocuğa karşı davranışlarının sonucunda gelişir. Çocuk bakım verenine ihtiyaç duyduğu zamanlarda ona ulaşabiliyor, olumlu tepkiyle karşılaşıyor ve gereken desteği görüyorsa “değerli ben ve güvenilir o” gibi bilişsel temsiller geliştirir. Bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarsızsa ve tutarsız tepkiler veriyorsa “değersiz ben, güvenilmez o” gibi bilişsel temsiller oluşur. Bu içsel çalışan modeller bireyin tüm yaşamını boyunca ilişkilerinde belirleyici rol oynayacaktır. Oluşan bilişsel temsiller bireyin gelecekteki deneyimlerini yapılandırır ve bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili algılarını, inançlarını, kişilerarası ilişkilerindeki tutumlarını ve beklentilerini şekillendirmektedir (Yıldız, 2012). Olumlu kendilik algısı geliştirmiş bireyler sosyal ortamlarda daha rahat olurlar ve sosyal kaygı yaşamadan ilişkiler kurabilirler. Diğer yandan olumsuz kendilik algısına sahip olan bireyler reddedilme korkusu ve başarısız olma kaygısı yaşayarak sosyal ortamlardan kaçınma gibi belirtiler gösterebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yaşamın erken dönemlerinde şekillenen ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde de etkisini gösteren bağlanma stili, bireyin ilişki kurma tarzını şekillendiren bir fenomendir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Kişinin yaşamındaki en önemli insanlar anne ve babadır, anne ve babayla kurulan ilişkinin ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmaktadır (LeCroy, 1988). Çocuk ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerden yola çıkarak kendini ve dış dünyayı anlamlandırmayı öğrenir. Ebeveynlerin davranışları, çocuğun kendini güvende hissedip hissetmemesini ve sosyal ilişkilerde nasıl davranacağını belirler. Sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri güvenli bağlanmayı geliştirirken, tutarsız, mesafeli, aşırı korumacı, duyarsız, otoriter ebeveyn davranışları, güvensiz bağlanma gelişmesine neden olabilir. Güvensiz bağlanma stilleri bireyin ilerleyen dönemlerde sosyal kaygı yaşama riskini artırır (Mikulincer ve Shaver 2007). Güvensiz bağlanma stilinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikopatolojinin oluşumunda etkisi olduğu düşünülmekteyken, güvenli

bağlanma stili sağlıklı ruh hali ile ilişkilendirilmektedir (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen, 2000).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde rahat ve güvende hissederler. Başkalarına güvenmeyi öğrenmiş ve duygusal yakınlıktan rahatsızlık duymazlar. Bu bireyler sosyal etkileşim kurduklarında daha az stres yaşarlar ve sosyal kaygı belirtileriyle mücadele etmeleri gerekmez (Collins ve Feeney, 2004). Güvenli bağlanma, bireylerin hem kendileri hakkında olumlu algılar geliştirmesine hem de başkalarını güvenli olarak algılamalarını sağlar. Bu sayede sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat, konforlu hissederler ve daha fazla sosyal destek alırlar. Sosyal destek sosyal kaygının etkilerini azaltmada önemli bir rol oynar çünkü bireylerin stresli anlarda başvurabilecekleri güvenli ilişkilerinin olması, onların duygusal dayanıklılığını artırır (Lakey ve Orehek, 2011).

Kaygılı bağlanma stili genel olarak tutarsız bakım veren tepkilerinin sonucu olarak ortaya çıkar. Bakım veren bazen çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olurken, bazen de kayıtsız kalır. Çocuk bakım verenin davranışlarını öngöremediği için sürekli olarak onay alma ve yakınlık ihtiyacı içinde olur (Cassidy ve Berlin, 1994). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde de sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyar ve reddedilme korkusu yaşarlar. Bu bireylerde sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ön plandadır ve bu durum sosyal kaygının temel bileşenleriyle paralellik gösterir (Mikulincer ve Shaver 2007). Örnek olarak bir birey arkadaşlık ilişkilerinde karşı tarafın ilgisinin azalmasından aşırı derecede korkar ve bu korku bireyin sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınmasına neden olabilir. Yapılan çalışmalar kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek sosyal kaygı düzeyiyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Eng, Heimberg, Hart, Schneier, & Liebowitz, 2001).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal olarak mesafeli ya da eleştirel bakım verenler ile büyüdükleri görülür. Bakım verenler çocuğun duygusal ihtiyaçlarına yeteri kadar yanıt vermez ve çocuğun duygusal ifadelerini küçümser veya reddedici bir tutum sergiler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çocuk böyle durumlarda duygularını bastırmayı öğrenir ve yakın ilişkilerden kaçınma davranışı gösterir. Ebeveynleri ile duygusal bağ kurmakta zorlanan çocuklar, diğer insanlara ve dış dünyaya güvenmeyi de öğrenemez ve sosyal etkileşimlerden kaçınarak kendilerini korumaya çalışırlar. Fakat kaçınma davranışı sosyal kaygının temellerini

atar. Sosyal ortamlardan kaçınan bireyler, sosyal becerilerini geliştirme fırsatı bulamaz ve sosyal durumlarda kendilerini yetersiz hissederek sosyal kaygı yaşarlar (Kashdan, Barrios, Forsyth, ve Steger, 2011).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan bir yöntemdir. Bu model, değişkenlerin birbiriyle nasıl etkileşimde olduğunu ve aralarındaki ilişkinin yönünü ve derecesini analiz eder. Araştırmanın amacı doğrultusunda, bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için bu modelin kullanılması uygun görülmüştür. İlişkisel tarama modeli, bu iki değişken arasındaki korelasyonun belirlenmesine ve hangi bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerinde daha etkili olduğunun anlaşılmasına olanak tanır.

Bunun yanı sıra, model bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin kaygı ve kaçınma gibi alt boyutları da kapsayacak şekilde incelenmesini sağlamaktadır. Bu yöntem, sadece değişkenler arasındaki genel ilişkiyi değil, alt boyutlar üzerindeki farklı etkileri de detaylı bir şekilde ele almaya imkân tanır. Dolayısıyla, ilişkisel tarama modeli hem bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan etkilerini hem de bu etkileşimin alt bileşenlerini analiz etmek için güçlü bir yöntem sunmaktadır.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye genelinde yaşayan 18 ile 74 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18-74 yaş arası 503 (369 kadın, 134 erkek) kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırma süreci boyunca kolay ve hızlı katılımcı bulunmasını sağlar.

Bu araştırmada veriler, çevrimiçi bir anket platformu olan **Google Forms** aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar, araştırmaya erişim linki aracılığıyla gönüllü olarak katılım göstermiş ve veriler anonim bir şekilde kayıt altına alınmıştır. Bu yöntem, geniş bir katılımcı kitlesine hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmayı mümkün

kılmıştır. Örneklem, yaş, cinsiyet ve diğer demografik özellikler açısından çeşitlendirilmiş olup, bu sayede elde edilen bulguların çalışmanın evrenini daha iyi temsil etmesi sağlanacaktır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, sosyal kaygı düzeylerini ölçmek için Lieboewitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Uygulanan ölçekler aşağıda detaylı şekilde açıklanmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, ailenin ekonomik durumu, anne-babanın boşanmış olup olmadığı, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, anne-baba yaklaşımı ve annenin çalışıp çalışmadığı gibi bilgilerin yer aldığı sorular yer almaktadır.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği: Bu ölçek Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. 1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Kısmen Katılıyorum 4= Katılıyorum 5= Tamamen Katılıyorum şeklinde 5'li likert türünde hazırlanmış bir ölçektir. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçek 3 alt boyut ve 18 maddeden oluşur. Güvenli Bağlanma Stili 4,7,10,13,16 maddeleri kapsayan 5 maddeden oluşur. Kaçınan Bağlanma Stili 1,3,5,9,12,15,18 maddelerini kapsayan 7 maddeden oluşur. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili 2,6,8,11,14,17 maddelerini kapsayan 6 maddeden oluşur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu olumlu, diğer ikisi ise olumsuz özellikleri ölçtüğü için ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısına bakılması mümkün değildir.

3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği: Ölçek sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte 11

tanesi sosyal ilişkileri, 13 tanesi performansı ölçen toplam 24 madde vardır. 1-4 arası puanlanan likert ölçektir. 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20, 21. Maddeler performans; 5, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23, 24. maddeler ise sosyal etkileşimle ilgilidir. Toplam puana, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile ulaşılır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kaygı alt ölçeği maddeleri için Cronbach alfa değerleri .96, kaçınma alt ölçekleri için .95, ölçeğin geneli için ise .98 olarak bulunmuştur. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Türkçe versiyonu, sosyal kaygı belirtilerini değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir araçtır.

3.4.Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel olarak değerlendirilmesi amacıyla, verilerin analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) programı kullanılmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerini ve diğer temel değişkenleri anlamak amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Frekans analizi, verilerin dağılımını görselleştirmek ve örneklemin genel yapısını özetlemek açısından tercih edilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenlerin frekansları bu analizle belirlenmiştir.

Analizlerin başlangıcında, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Normallik analizinde, Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Bu test, verilerin normal dağılıp dağılmadığını istatistiksel olarak değerlendirerek sonraki analizlerin hangi istatistiksel yöntemlerle yapılacağı konusunda yol göstermiştir. Verilerin büyük bir kısmı normal dağılım gösterdiğinden, parametrik testler tercih edilmiştir. İki bağımsız grup arasındaki ortalamaları karşılaştırmak amacıyla **T-Testi** kullanılmıştır. Bu analiz, gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için tercih edilmiştir. Farklı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılmıştır. ANOVA analizi, birden fazla bağımsız grup arasında ortalama farklarının test edilmesine olanak tanıyan parametrik bir yöntemdir. ANOVA analizinin sonucunda, hangi gruplar arasında anlamlı farklar olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi

incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymak için kullanılmıştır. Bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak, bir değişkenin diğerine olan etkisini incelemek için kullanılır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Aşağıdaki tabloda katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		\bar{x}	%
Cinsiyet	Kadın	369	73,4
	Erkek	134	26,6
Yaş grubu	20 ve altı yaş	94	18,7
	21-25 yaş arası	127	25,2
	26-30 yaş arası	69	13,7
	31-35 yaş arası	51	10,1
	36-40 yaş arası	48	9,5
	41-45 yaş arası	37	7,4
	46-50 yaş arası	44	8,7
	51-55 yaş arası	19	3,8
Ailenin ekonomik durumu	56 ve üstü	14	2,8
	Düşük	148	41,1
	Orta	133	36,9
	Yüksek	55	15,3
Ebeveynlerin Medeni durumu	Evli	478	95,0
	Boşanmış	25	5,0
Kardeş sayısı	Tek Çocuk	18	3,6
	2	140	27,8
	3	161	32,0
	4	108	21,5
	5	37	7,4
	6 ve üzeri	39	7,8
Kardeş sırası	Tek Çocuk	18	3,6
	1	168	33,4
	2	150	29,8
	3	97	19,3
	4	37	7,4
	5	16	3,2
Annenin Tutumu	6 ve üzeri	17	3,4
	İlgisiz	9	1,8
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	134	26,6
Babanın Tutumu	İlgili	360	71,6
	İlgisiz	41	8,2
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	35,2
Büyüme sürecinde annenin çalışma durumu	İlgili	285	56,7
	Evet	118	23,5
Toplam	Hayır	385	76,5
		503	100

Araştırmaya katılan 503 katılımcının %73,4'ü kadın, %26,6'sı erkektir. Yaş gruplarına göre dağılımda en fazla katılım %18,7 ile 20 yaş altı grubundadır, ardından %15,1 ile 21-25 yaş arası ve %13,7 ile 26-30 yaş arası yaş grupları gelmektedir. 31-35 yaş grubunda %12,1, 36-40 yaş grubunda %9,3, 41-45 yaş grubunda %7,6, 46-50 yaş grubunda %8,3, 51-55 yaş grubunda %3,8 ve 56 yaş üstü grubunda %3,6 katılım görülmektedir.

Katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına bakıldığında, %29,8'i düşük gelir grubuna, %33,4'ü orta gelir grubuna, %36,8'i ise yüksek gelir grubuna mensuptur. Ebeveynlerin medeni durumu açısından %95'inin evli, %5'inin boşanmış olduğu belirlenmiştir. Kardeş sayısı dağılımında, katılımcıların %4,6'sı tek çocuk, %18,7'si iki kardeş, %38,2'si üç kardeş, %19,3'ü dört kardeş, %9,9'u beş kardeş, %9,3'ü altı ve üzeri kardeşe sahiptir. Kardeş sırası açısından katılımcıların %3,6'sı tek çocuk, %7,6'sı ilk çocuk, %19,1'i ikinci çocuk, %17,7'si üçüncü çocuk, %18,3'ü dördüncü çocuk, %34,8'i ise beşinci çocuk ve üzeridir.

Annelerin tutumları konusunda katılımcıların %26,6'sı annelerinin ilgili olduğunu, %66,8'i bazen ilgili bazen ilgisiz olduğunu, %6,5'i ise annelerinin ilgisiz olduğunu belirtmiştir. Babaların tutumlarında ise %21,9'u babalarının ilgili, %67,2'si bazen ilgili bazen ilgisiz, %10,9'u ise babalarının ilgisiz olduğunu ifade etmiştir. Büyüme sürecinde annelerinin çalışma durumu incelendiğinde, katılımcıların %23,5'i annelerinin çalıştığını, %76,5'i ise annelerinin çalışmadığını belirtmiştir.

4.2. Normallik Analizi

Normallik analizinde verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Tablo 4.2. Normallik analizi

Ölçek	Alt boyut	N	Madde Sayısı	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli	503	5	3,704	,943	-1,320	1,339
	Kaçıngan	503	7	2,140	,761	,978	,995
	Kaygılı-Kararsız	503	6	2,564	,938	,467	-,486
	Toplam	503	18	2,716	,627	,039	,649
Sosyal Kaygı	Kaygı	503	24	3,96	1,854	,733	-,008

Ölçeği	Kaçınma	503	24	4,00	1,658	1,018	1,018
	Toplam	503	24	3,83	1,756	,766	,024

Tablo incelendiğinde gerek “Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği” gerekse “Sosyal Kaygı Ölçeği” alt boyutları ve toplam puanları, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından normal dağılıma uygun gözükmemektedir.

4.3. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların “Bağlanma Stilleri” ve “Sosyal Kaygı Ölçeği” puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.3.’te sunulmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Aşağıdaki tabloda, her bir bağlanma stili ve sosyal kaygı alt boyutuna ilişkin ortalama puanlar, standart sapmalar ve t-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi

		N	\bar{x}	ss	t	df	p
Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	369	3,690	,972	-,554	501	,266
	Erkek	134	3,743	,862			
Kaçıngan Bağlanma Stili	Kadın	369	2,083	,736	-2,823	501	,250
	Erkek	134	2,298	,806			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Kadın	369	2,578	,937	,554	501	,987
	Erkek	134	2,526	,943			
Sosyal Kaygı Ölçeği	Erkek	134	1,713	,586	-1,029	501	,304
	Kadın	369	1,772	,557			
Kaygı	Erkek	134	1,798	,610	-1,265	501	,207
	Kadın	369	1,875	,607			
Kaçınma	Erkek	134	1,629	,603	-,678	501	,498
	Kadın	369	1,668	,573			

Çalışmada Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu ise kadınların ($n = 369$, $\bar{x} = 3.690$, $ss = 0.972$) ve erkeklerin ($n = 134$, $\bar{x} = 3.743$, $ss = 0.862$) ortalama puanları arasında

anlamli bir fark gorulmemistir ($t = -0.554$, $p = 0.266$).Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutu için kadınların ($n = 369$, $\bar{x} = 2.083$, $ss = 0.736$) ve erkeklerin ($n = 134$, $\bar{x} = 2.298$, $ss = 0.806$) puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = -2.823$, $p = 0.250$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutunda kadınların ($n = 369$, $\bar{x} = 2.578$, $ss = 0.937$) ve erkeklerin ($n = 134$, $\bar{x} = 2.526$, $ss = 0.943$) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0.554$, $p = 0.987$).

Sosyal Kaygı Ölçeğine göre erkeklerin ($\bar{x} = 1,713$, $ss = 0,586$) ve kadınların ($\bar{x} = 1,772$, $ss = 0,557$) puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($t = -1,029$, $p = 0,304$). Kaygı alt boyutunda ise erkeklerin ($\bar{x} = 1,798$, $ss = 0,610$) ve kadınların ($\bar{x} = 1,875$, $ss = 0,607$) puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t = -1,265$, $p = 0,207$). Son olarak, kaçınma alt boyutunda erkeklerin ($\bar{x} = 1,629$, $ss = 0,603$) ve kadınların ($\bar{x} = 1,668$, $ss = 0,573$) puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,678$, $p = 0,498$).

4.4.Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Ailenin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının ailenin ekonomik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan karşılaştırma sonuçları Tablo 4.4'te sunulmaktadır. Ailenin ekonomik durumu değişkeni dikkate alınarak, düşük, orta ve yüksek ekonomik durum grupları arasındaki puan farklılıkları analiz edilmiştir. Aşağıdaki tabloda, her bir değişken için gruplar arası varyans değerleri, F değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır.

Tablo 4.4. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ekonomik durum değişkenine göre ANOVA analizi

		N	\bar{x}	ss		KT	df	KO	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	Düşük	27	3,407	1,104	Gruplar arası	3,055	2	1,528	1,719	,180
	Orta	402	3,735	,914	Grup İçi	444,284	500	,889		
	Yüksek	74	3,643	1,027	Toplam	447,339	502			
	Toplam	503	3,704	,943						
Kaçınan Bağlanma Stili	Düşük	27	2,333	,842	Gruplar arası	1,839	2	,919	1,590	,205
	Orta	402	2,112	,756	Grup İçi	289,138	500	,578		
	Yüksek	74	2,223	,749	Toplam	290,977	502			
	Toplam	503	2,140	,761						
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Düşük	27	2,833	,903	Gruplar arası	6,953	2	3,477	3,994	,019*
	Orta	402	2,592	,963	Grup İçi	435,197	500	,870		
	Yüksek	74	2,313	,758	Toplam	442,150	502			

Stili	Toplam	503	2,564	,938						
	Düşük	27	1,715	,457	Gruplar arası	1,934	2	,967	3,054	,048*
Sosyal Kaygı Ölçeği	Orta	402	1,785	,570	Grup İçi	158,320	500	,317		
	Yüksek	74	1,612	,559	Toplam	160,254	502			
	Toplam	503	1,756	,565						
Kaygı	Düşük	27	1,779	,478	Gruplar arası	2,646	2	1,323	3,614	,028*
	Orta	402	1,890	,614	Grup İçi	183,031	500	,366		
	Yüksek	74	1,690	,597	Toplam	185,677	502			
	Toplam	503	1,854	,608						
Kaçınma	Düşük	27	1,651	,577	Gruplar arası	1,371	2	,686	2,042	,131
	Orta	402	1,681	,584	Grup İçi	167,864	500	,336		
	Yüksek	74	1,533	,555	Toplam	169,236	502			
	Toplam	503	1,658	,581						

Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, Güvenli Bağlanma Stilinde de gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F= 1.719$, $p = 0.180$). Kaçınan Bağlanma Stilinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F= 1.590$, $p = 0.205$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F= 3.994$, $p = 0.019$).

Sosyal Kaygı Ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F= 3.054$, $p = 0.048$). Kaygı boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($F= 3.614$, $p = 0.028$). Kaçınma boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($F = 2.042$, $p = 0.131$), ancak p değeri anlamlılık sınırına yakın çıkmıştır.

Tablo 4.5. de Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarına göre ailelerin ekonomik durumları arasındaki farkları göstermektedir. Tablo, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarını içermektedir.

Tablo 4.5. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ekonomik durum değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırılması

	Ailenizin ekonomik durumu nedir?	Ailenizin ekonomik durumu nedir?	\bar{x}	ss	P
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Düşük	Orta	,240	,185	,398
	Düşük	Yüksek	,520	,209	,036*
	Orta	Yüksek	,279	,118	,048*
Sosyal Kaygı Ölçeği	Orta	Yüksek	,17373	,07118	,040

Kaygı	Orta	Yüksek	,19940	,07653	,026
-------	------	--------	--------	--------	------

Düşük ve yüksek arasında: Ortalama farkı anlamlı ($p = ,036$), ailelerin ekonomik durumu düşük olanlar ile yüksek olanlar arasında kaygılı/kararsız bağlanma seviyeleri anlamlı derecede farklıdır. Ekonomik durumu düşük olanların kaygılı/kararsız bağlanma ortalaması, ekonomik durumu yüksek olanlardan daha yüksektir.

Orta ve yüksek arasında: Ortalama farkı anlamlı ($p = ,048$), ailelerin ekonomik durumu orta olanlar ile yüksek olanlar arasında kaygı seviyeleri açısından anlamlı bir fark vardır. Ekonomik durumu orta olanların kaygılı/kararsız ortalaması, ekonomik durumu yüksek olanlardan daha yüksektir. Bu sonuçlara göre, ekonomik durumu daha düşük olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma seviyelerinde anlamlı bir artış gözlemlenmektedir.

Orta ve yüksek arasında: Ekonomik durumu orta olanların sosyal kaygı ölçeği ortalaması, ekonomik durumu yüksek olanlardan daha yüksektir. Aynı zamanda, ekonomik durumu orta olanların sosyal kaygı alt boyutu ortalaması, ekonomik durumu yüksek olanlardan daha yüksektir. Bu sonuçlara göre, ekonomik durumu daha düşük olan bireylerin kaygı seviyelerinde anlamlı bir artış gözlemlenmektedir.

4.5. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının

Ebeveynlerin Evli ya da Boşanmış Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının evli ve boşanmış statüsüne göre karşılaştırılması Tablo 4.6. da yer almaktadır. Bu analiz, her iki grup arasındaki puan farklılıklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıdaki tabloda, her bir değişken için ortalama puanlar, standart sapmalar ve t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 4.6. Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma değişkenine göre t-testi analizi

		N	\bar{x}	ss	t	df	P																
Güvenli Bağlanma Stili	Evli	478	3,707	,941	,351	501	,560																
	Boşanmış	25	3,640	1,006				Kaçınan Bağlanma Stili	Evli	478	2,142	,766	,254	501	,301	Boşanmış	25	2,102	,669	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Evli	478	2,567
Kaçınan Bağlanma Stili	Evli	478	2,142	,766	,254	501	,301																
	Boşanmış	25	2,102	,669				Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Evli	478	2,567	,933	,280	501	,620								
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Evli	478	2,567	,933	,280	501	,620																

Stili	Boşanmış	25	2,513	1,045			
Sosyal Kaygı Ölçeği	Evli	478	1,758	,566	,369	501	,712
	Boşanmış	26	1,716	,559			
Kaygı	Evli	478	1,854	,609	-,094	501	,925
	Boşanmış	25	1,865	,606			
Kaçınma	Evli	478	1,663	,582	,817	501	,415
	Boşanmış	25	1,567	,550			

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının evli ve boşanmış statüsüne göre karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına göre, Evli ve Boşanmış gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Güvenli Bağlanma Stilinde evli bireylerin ($n = 478$, $\bar{x} = 3.707$, $ss = 0.941$) ve boşanmış bireylerin ($n = 25$, $\bar{x} = 3.640$, $ss = 1.006$) puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0.351$, $p = 0.560$). Kaçınan Bağlanma Stilinde evli bireylerin ($n = 478$, $\bar{x} = 2.142$, $ss = 0.766$) ve boşanmış bireylerin ($n = 25$, $\bar{x} = 2.102$, $ss = 0.669$) puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t = 0.254$, $p = 0.301$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinde evli bireylerin ($n = 478$, $\bar{x} = 2.567$, $ss = 0.933$) ve boşanmış bireylerin ($n = 25$, $\bar{x} = 2.513$, $ss = 1.045$) puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = 0.280$, $p = 0.620$).

Sosyal Kaygı Ölçeğinde ebeveynlerin evli olduğu bireylerin ($\bar{x} = 1,758$, $ss = 0,566$) ve boşanmış bireylerin ($\bar{x} = 1,716$, $ss = 0,559$) puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,369$, $p = 0,712$). Kaygı boyutunda ebeveynlerin evli olduğu bireylerin ($\bar{x} = 1,854$, $ss = 0,609$) ve boşanmış bireylerin ($\bar{x} = 1,865$, $ss = 0,606$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,094$, $p = 0,925$). Kaçınma boyutunda da evli bireylerin ($\bar{x} = 1,663$, $ss = 0,582$) ve boşanmış bireylerin ($\bar{x} = 1,567$, $ss = 0,550$) puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t = 0,817$, $p = 0,415$).

4.6. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4.7.'de sunulmaktadır. Bu analiz, farklı kardeş sayısına sahip gruplar arasında ölçülen puanların anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini değerlendirmektedir. Aşağıdaki tabloda, her bir değişken için gruplar arası varyans

değerleri, F değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır.

Tablo 4.7. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA analizi

		N	\bar{x}	ss		KT	df	KO	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	1	18	3,688	,857	Gruplar arası	4,060	5	,812	,910	,474
	2	140	3,725	,965	Grup İçi	443,279	497	,892		
	3	161	3,749	,930	Toplam	447,339	502			
	4	108	3,698	,897						
	5	37	3,773	,805						
	6 ve üstü	39	3,405	1,181						
	Toplam	503	3,704	,943						
Kaçınan Bağlanma Stili	1	18	2,254	,744	Gruplar arası	3,250	5	,650	1,123	,347
	2	140	2,200	,802	Grup İçi	287,727	497	,579		
	3	161	2,159	,774	Toplam	290,977	502			
	4	108	2,137	,700						
	5	37	1,915	,608						
	6 ve üstü	39	2,018	,841						
	Toplam	503	2,140	,7613						
Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili	1	18	2,685	,8419	Gruplar arası	4,563	5	,913	1,036	,395
	2	140	2,536	1,005	Grup İçi	437,588	497	,880		
	3	161	2,679	,920	Toplam	442,150	502			
	4	108	2,456	,889						
	5	37	2,612	,971						
	6 ve üstü	39	2,410	,899						
	Toplam	503	2,564	,938						
Sosyal Kaygı Ölçeği	1	18	1,832	,671	Gruplar arası	1,949	5	,390	1,224	,297
	2	140	1,756	,572	Grup İçi	158,305	497	,319		
	3	161	1,827	,576	Toplam	160,254	502			
	4	108	1,663	,529						
	5	37	1,731	,544						
	6 ve üstü	39	1,711	,549						
	Toplam	503	1,756	,565						
Kaygı	1	18	2,002	,737	Gruplar arası	2,529	5	,506	1,373	,233
	2	140	1,865	,619	Grup İçi	183,147	497	,369		
	3	161	1,923	,604	Toplam	185,677	502			
	4	108	1,770	,596						
	5	37	1,812	,597						
	6 ve üstü	39	1,739	,548						
	Toplam	503	1,854	,608						
Kaçınma	1	18	1,662	,677	Gruplar arası	2,008	5	,402	1,194	,311
	2	140	1,648	,568	Grup İçi	167,227	497	,336		
	3	161	1,730	,589	Toplam	169,236	502			
	4	108	1,556	,555						
	5	37	1,651	,544						
	6 ve üstü	39	1,683	,640						
	Toplam	503	1,658	,581						

Güvenli Bağlanma Stilinde gruplar arası fark anlamlı olmamıştır ($F= 0.910, p = 0.474$). Kaçınan Bağlanma Stilinde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F= 1.123, p = 0.347$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinde gruplar arası varyans analizi sonuçları anlamlı bir fark göstermemiştir ($F= 1.036, p = 0.395$).

Sosyal Kaygı Ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F= 1,224, p = 0,297$). Kaygı boyutunda da gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır ($F= 1,373, p = 0,233$). Kaçınma boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($F = 1,194, p = 0,311$).

Bu sonuçlar, farklı grup sayılarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçütleri üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

4.7. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Bireyin Kaçınıcı Çocuk Olduğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4.8.'de sunulmaktadır. Bu analiz, katılımcıların kaçınıcı çocuk olma durumlarına göre gruplar arasında ölçülen puanlarda anlamlı farklılıklar olup olmadığını değerlendirmektedir. Aşağıdaki tabloda, her bir değişken için gruplar arası varyans değerleri, F değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır.,

Tablo 4.8. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre ANOVA analizi

		N	\bar{x}	ss		KT	df	KO	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	1	503	2,716	,627	Gruplar arası	2,053	6	,342	,381	,891
	2	18	3,722	,881	Grup İçi	445,287	496	,898		
	3	168	3,708	,987	Toplam	447,339	502			
	4	150	3,749	,905						
	5	97	3,717	,877						
	6 ve üstü	37	3,567	1,053						
	Toplam	16	3,725	,614						
Kaçınan Bağlanma Stili	1	17	3,458	1,314	Gruplar arası	1,448	6	,241	,413	,870
	2	503	3,704	,943	Grup İçi	289,529	496	,584		
	3	18	2,198	,724	Toplam	290,977	502			
	4	168	2,175	,761						
	5	150	2,111	,783						
	6 ve üstü	97	2,170	,758						
	Toplam	37	2,073	,602						

Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili	1	16	1,919	,726	Gruplar arası	1,951	6	,325	,366	,900
	2	17	2,176	1,005	Grup İçi	440,200	496	,887		
	3	503	2,140	,761	Toplam	442,150	502			
	4	18	2,657	,856						
	5	168	2,608	1,002						
	6 ve üstü	150	2,526	,954						
	Toplam	97	2,575	,861						
Sosyal Kaygı Ölçeği	1	185	1,820	,581	Gruplar arası	2,905	5	,581	1,835	,104
	2	150	1,716	,531	Grup İçi	157,348	497	,317		
	3	97	1,797	,596	Toplam	160,254	502			
	4	37	1,668	,531						
	5	16	1,479	,428						
	6 ve üstü	18	1,641	,605						
	Toplam	503	1,756	,565						
Kaygı	1	185	1,934	,608	Gruplar arası	4,403	5	,881	2,415	,035*
	2	150	1,825	,605	Grup İçi	181,273	497	,365		
	3	97	1,874	,647	Toplam	185,677	502			
	4	37	1,748	,548						
	5	16	1,464	,353						
	6 ve üstü	18	1,745	,590						
	Toplam	503	1,854	,608						
Kaçınma	1	185	1,707	,605	Gruplar arası	2,052	5	,410	1,220	,298
	2	150	1,607	,533	Grup İçi	167,184	497	,336		
	3	97	1,719	,590	Toplam	169,236	502			
	4	37	1,588	,587						
	5	16	1,495	,545						
	6 ve üstü	18	1,537	,651						
	Toplam	503	1,658	,581						

Güvenli Bağlanma Stilinde gruplar arası fark anlamlı olmamıştır ($F= 0.381$, $p = 0.891$). Kaçınan Bağlanma Stilinde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F= 0.413$, $p = 0.870$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinde gruplar arası varyans analizi sonuçları anlamlı bir fark göstermemiştir ($F= 0.366$, $p = 0.900$).

Sosyal Kaygı Ölçeğinde ise gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F= 1,835$, $p = 0,104$), Kaygı boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($F= 2,415$, $p = 0,035^*$), Kaçınma boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($F= 1,220$, $p = 0,298$). Bu sonuçlar, bazı puan türlerinin kaçınıcı çocuk olma durumuna göre farklılık gösterdiğini, bazılarının ise anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 4.9. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal İlişkiler boyutu puanı ile bireylerin ailedeki kaçınıcı çocuk oldukları durumu arasındaki farkları göstermektedir. Tablo, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarını içermektedir.

Tablo 4.9. Sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırılması

		Kaçınıcı Çocuk Olduğu	Kaçınıcı Çocuk Olduğu	\bar{x}	ss	P
Kaygı Boyutu	1	2		,108	,066	,578
		3		,059	,076	,970
		4		,186	,109	,527
		5		,470	,157	,035*
		6 ve üstü		,188	,149	,805
	2	3		-,049	,079	,989
		4		,078	,111	,982
		5		,362	,159	,205
		6 ve üstü		,080	,151	,995
	3	4		,126	,117	,888
		5		,411	,163	,120
		6 ve üstü		,129	,155	,962
	4	5		,284	,181	,617
		6 ve üstü		,002	,174	1,000
	5		6 ve üstü	-,282	,208	,752

Birinci ve beşinci çocuk olma durumu arasında: Ortalama farkı anlamlı ($p=,035$), birinci ve beşinci çocuk olanlar arasında kaygı seviyeleri anlamlı derecede farklıdır. Birinci çocuk olanların kaygı seviyeleri ortalaması, beşinci çocuk olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

4.8. Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Yaklaşımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne yaklaşımı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4.10.'da sunulmaktadır. Analiz, üç farklı anne yaklaşımı grubuna (İlgisiz, Bazen ilgili bazen ilgisiz, İlgili) göre gruplar arası ve grup içi varyansları incelemektedir.

Tablo 4.10. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne yaklaşımı değişkenine göre ANOVA analizi

		N	\bar{x}	ss		KT	df	KO	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	İlgisiz	9	2,977	,913	Gruplar arası	7,020	2	3,510	3,986	,019*
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	134	3,609	,772	Grup İçi	440,320	500	,881		
	İlgili	360	3,758	,993	Toplam	447,339	502			
	Toplam	503	3,704	,943						

	İlgisiz	9	1,888	,695	Gruplar arası	,912	2	,456	,786	,456
Kaçınan	Bazen									
Bağlanma	İlgili bazen	134	2,187	,788	Grup İçi	290,065	500	,580		
Stili	İlgisiz									
	İlgili	360	2,129	,753	Toplam	290,977	502			
	Toplam	503	2,140	,761						
	İlgisiz	9	2,500	1,314	Gruplar arası	11,888	2	5,944	6,908	,001*
Kaygılı-	Bazen									
Kararsız	İlgili bazen	134	2,819	,985	Grup İçi	430,262	500	,861		
Bağlanma	İlgisiz									
Stili	İlgili	360	2,471	,894	Toplam	442,150	502			
	Toplam	503	2,564	,938						
	İlgili	360	1,726	,563	Gruplar arası	1,145	2	,573	1,799	,166
	Bazen									
Sosyal	İlgili bazen	134	1,832	,562	Grup İçi	159,109	500	,318		
Kaygı	İlgisiz									
Ölçeği	İlgisiz	9	1,836	,658	Toplam	160,254	502			
	Toplam	503	1,756	,565						
	İlgili	360	1,819	,607	Gruplar arası	1,583	2	,792	2,150	,118
	Bazen									
Kaygı	İlgili bazen	134	1,943	,606	Grup İçi	184,093	500	,368		
	İlgisiz									
	İlgisiz	9	1,944	,621	Toplam	185,677	502			
	Toplam	503	1,854	,608						
	İlgili	360	1,633	,570	Gruplar arası	,778	2	,389	1,155	,316
	Bazen									
Kaçınma	İlgili bazen	134	1,720	,599	Grup İçi	168,457	500	,337		
	İlgisiz									
	İlgisiz	9	1,727	,718	Toplam	169,236	502			
	Toplam	503	1,658	,581						

Güvenli Bağlanma Stili için yapılan analizde, gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F= 3,986$, $p = 0,019$). Bu, anne yaklaşımının güvenli bağlanma stili puanları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kaçınan Bağlanma Stili için yapılan ANOVA analizi, gruplar arası varyansın anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları, $F= 0,786$ ve $p = 0,456$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, anne yaklaşımının kaçınan bağlanma stili üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ölçümünde gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermiştir. ANOVA sonuçları, $F= 6,908$ ve $p = 0,001$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç,

anne yaklaşımının kaygılı-kararsız bağlanma stili üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği için yapılan ANOVA analizi de gruplar arası varyansın anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları, $F = 1,799$ ve $p = 0,166$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, anne yaklaşımının sosyal kaygı ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Kaygı ölçümünde ise gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermiştir, ancak anlamlılık düzeyi sınırdadır kalmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları, $F = 2,150$ ve $p = 0,118$ olarak bulunmuştur. Bu, anne yaklaşımının kaygı puanları üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Son olarak, kaçınma alt boyutu için yapılan ANOVA analizi, gruplar arası varyansın anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($F = 1,155$, $p = 0,316$). Bu sonuç, anne yaklaşımının kaygı puanları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.11. Bağlanma Stilleri güvenli bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma boyutları ile bireylerin Anne Yaklaşımı durumu arasındaki farkları göstermektedir. Tablo, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarını içermektedir.

Tablo 4.11. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği annenin tutumu değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırılması

	Annenin size karşı tutumu nasıldır?	Annenin size karşı tutumu nasıldır?	\bar{x}	ss	P
Güvenli Bağlanma Stili	İlgisiz	Bazen ilgili bazen ilgisiz	-,631	,323	,125
	İlgisiz	İlgili	-,780	,316	,037*
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	İlgili	-1,411	,305	,258
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İlgisiz	Bazen ilgili bazen ilgisiz	-,319	,319	,577
	İlgisiz	İlgili	,028	,313	,995
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	İlgili	-,348	,093	,001*

İlgisiz ve İlgili arasında: Anlamlı bir ortalama farkı bulunmuştur ($p = 0,037$). Annenin tutumu, ilgisiz olan bireyler ile ilgili olan bireyler arasında "güvenli

bağlanma" boyutu açısından anlamlı bir fark yaratmaktadır. İlgisiz olan bireylerin güvenli bağlanma tutumu, ilgili olan bireylerden daha düşüktür.

Bazen ilgili bazen ilgisiz ve ilgili arasında: Anlamlı bir ortalama farkı bulunmuştur ($p = 0,001$). Annenin tutumu, bazen ilgili bazen ilgisiz olan bireyler ile ilgili olan bireyler arasında kaygı seviyeleri açısından anlamlı bir fark yaratmaktadır. Bazen ilgili bazen ilgisiz olan bireylerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi, ilgili olan bireylerden daha yüksektir.

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba yaklaşımı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4.12. de sunulmaktadır. Analiz, üç farklı baba yaklaşımı grubuna (İlgisiz, Bazen ilgili bazen ilgisiz, İlgili) göre gruplar arası ve grup içi varyansları incelemektedir.

Tablo 4.12. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba yaklaşımı değişkenine göre ANOVA analizi

		N	\bar{x}	ss		KT	df	KO	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	İlgili	285	3,760	1,011	Gruplar arası	2,079	2	1,039	1,167	,312
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	3,633	,838	Grup İçi	445,261	500	,891		
	İlgisiz	41	3,619	,878	Toplam	447,339	502			
	Toplam	503	3,704	,943						
Kaçınan Bağlanma Stili	İlgili	285	2,131	,776	Gruplar arası	,059	2	,030	,051	,950
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	2,150	,7496	Grup İçi	290,918	500	,582		
	İlgisiz	41	2,160	,718	Toplam	290,977	502			
	Toplam	503	2,140	,761						
Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili	İlgili	285	2,436	,890	Gruplar arası	13,921	2	6,961	8,127	,000*
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	2,675	,956	Grup İçi	428,229	500	,856		
	İlgisiz	41	2,979	1,021	Toplam	442,150	502			
	Toplam	503	2,979	1,021						

	Toplam	503	2,564	,938						
Sosyal Kaygı Ölçeği	İlgili	285	1,706	,558	Gruplar arası	2,249	2	1,125	3,559	,029*
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	1,796	,568	Grup İçi	158,004	500	,316		
	İlgisiz	41	1,931	,564	Toplam	160,254	502			
	Toplam	503	1,756	,565						
Kaygı	İlgili	285	1,801	,598	Gruplar arası	3,557	2	1,779	4,883	,008*
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	1,882	,602	Grup İçi	182,119	500	,364		
	İlgisiz	41	2,107	,647	Toplam	185,677	502			
	Toplam	503	1,854	,608						
Kaçınma	İlgili	285	1,611	,575	Gruplar arası	1,496	2	,748	2,230	,109
	Bazen ilgili bazen ilgisiz	177	1,710	,592	Grup İçi	167,739	500	,335		
	İlgisiz	41	1,755	,552	Toplam	169,236	502			
	Toplam	503	1,658	,581						

Güvenli Bağlanma Stili için yapılan ANOVA analizi gruplar arası varyansın anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları $F= 1,167$ ve $p = 0,312$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, baba yaklaşımının güvenli bağlanma stili üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Kaçınan Bağlanma Stili ölçümünde, baba yaklaşımının gruplar arası varyans üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. ANOVA sonuçları $F= 0,051$ ve $p = 0,950$ olarak bulunmuştur. Bu, baba yaklaşımının kaçınan bağlanma stili üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ölçümünde ise gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları $F= 8,127$ ve $p = 0,000$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, baba yaklaşımının kaygılı-kararsız bağlanma stili üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği için yapılan ANOVA analizi de gruplar arası varyansın anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları $F(2, 500) = 4,981$ ve $p = 0,007$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, baba yaklaşımının sosyal kaygı ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Performans ölçümünde gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermiştir.

ANOVA sonuçları $F = 4,027$ ve $p = 0,018$ olarak bulunmuştur. Bu, baba yaklaşımının performans puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal ilişkiler ölçümünde ise gruplar arası varyans anlamlı bir farklılık göstermiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık testi sonuçları $F = 5,465$ ve $p = 0,004$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, baba yaklaşımının sosyal ilişkiler puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.13. Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba yaklaşımı değişkenine göre tukey HSD çoklu karşılaştırılması

	Babanızın size karşı tutumu nasıldır?	Babanızın size karşı tutumu nasıldır?	\bar{x}	ss	P
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İlgili	İlgisiz	,543	,154	,001*
	Bazen ilgili Bazen ilgisiz	İlgili	,238	,088	,020*
	İlgisiz	Bazen ilgili Bazen ilgisiz	,304	,160	,020*
Sosyal Kaygı Ölçeği	İlgili	İlgisiz	-,225	,094	,140
	Bazen ilgili Bazen ilgisiz	İlgili	,090	,054	,216
	İlgisiz	Bazen ilgili Bazen ilgisiz	-,135	,097	,351
Kaygı	İlgili	İlgisiz	-,306	,101	,007*
	Bazen ilgili Bazen ilgisiz	İlgili	,081	,058	,340
	İlgisiz	Bazen İlgili Bazen İlgisiz	,225	,105	,082

Kaygılı-Kararsız bağlanma puanı açısından "İlgisiz" ile "İlgili" arasında anlamlı bir fark vardır ($p = 0.001$). Bu, babanın ilgisiz tutumuna kıyasla ilgili bir tutumunun bireyin Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanını azaltabileceğini göstermektedir.

Kaygılı-Kararsız bağlanma puanı açısından "Bazen ilgili bazen ilgisiz" ile

"İlgili" arasında da anlamlı fark vardır ($p = 0.020$). Babanın tutumunun tutarsız olması, bireyin Kaygılı-Kararsız Bağlanma durumunu artırabilir.

Sosyal Kaygı Ölçeği puanı açısından "İlgisiz" ile "İlgili" karşılaştırması: Bu karşılaştırmada anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0.045$). Babanın "ilgili" olması, "ilgisi" olmayan bir tutuma kıyasla bireyin kaygısını azaltabilir. Bu, babanın ilgili bir tutum sergilemesinin Sosyal Kaygı Ölçeği puanı üzerindeki olumlu etkisini gösterir.

Kaygı puanı açısından "İlgisiz" ile "İlgili" karşılaştırması: Bu karşılaştırmada anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0.007$). Babanın "ilgili" olması, "ilgisi" olmayan bir tutuma kıyasla bireyin kaygısını azaltabilir. Bu, babanın ilgili bir tutum sergilemesinin kaygı üzerindeki olumlu etkisini gösterir.

4.9 Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Annenin Çalışıp Çalışmadığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının annenin çalışıp çalışmadığı değişkenine göre t-testi analizi sonuçlarını Tablo 4.14'de sunmaktadır. Bu analiz, annenin çalışma durumunun bağlanma stilleri ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Annenin çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasındaki puan farklarını anlamak için yapılan bu t-testi, her iki grubun ortalama puanlarını karşılaştırarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Tablo 4.14 Bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının annenin çalışıp çalışmadığı değişkenine göre t-testi analizi

		N	\bar{x}	ss	t	df	p																																																								
Güvenli Bağlanma Stili	Evet	118	3,7627	,96039	,764	501	,995																																																								
	Hayır	385	3,6868	,93945				Kaçınan Bağlanma Stili	Evet	118	2,1743	,79663	,550	501	,575	Hayır	385	2,1302	,75096	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Evet	118	2,6088	,99581	,584	501	,148	Hayır	385	2,5511	,92115	Sosyal Kaygı Ölçeği	Evet	118	1,746	,566	-,229	501	,819	Hayır	385	1,759	,565	Kaygı	Evet	118	1,867	,617	-,261	501	,795	Hayır	385	1,851	,606	Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473
Kaçınan Bağlanma Stili	Evet	118	2,1743	,79663	,550	501	,575																																																								
	Hayır	385	2,1302	,75096				Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Evet	118	2,6088	,99581	,584	501	,148	Hayır	385	2,5511	,92115	Sosyal Kaygı Ölçeği	Evet	118	1,746	,566	-,229	501	,819	Hayır	385	1,759	,565	Kaygı	Evet	118	1,867	,617	-,261	501	,795	Hayır	385	1,851	,606	Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473	Hayır	385	1,668	,585								
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Evet	118	2,6088	,99581	,584	501	,148																																																								
	Hayır	385	2,5511	,92115				Sosyal Kaygı Ölçeği	Evet	118	1,746	,566	-,229	501	,819	Hayır	385	1,759	,565	Kaygı	Evet	118	1,867	,617	-,261	501	,795	Hayır	385	1,851	,606	Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473	Hayır	385	1,668	,585																				
Sosyal Kaygı Ölçeği	Evet	118	1,746	,566	-,229	501	,819																																																								
	Hayır	385	1,759	,565				Kaygı	Evet	118	1,867	,617	-,261	501	,795	Hayır	385	1,851	,606	Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473	Hayır	385	1,668	,585																																
Kaygı	Evet	118	1,867	,617	-,261	501	,795																																																								
	Hayır	385	1,851	,606				Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473	Hayır	385	1,668	,585																																												
Kaçınma	Evet	118	1,624	,567	-,718	501	,473																																																								
	Hayır	385	1,668	,585																																																											

Katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları, annenin çalışıp çalışmadığı değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği sonuçlarına göre, annenin çalışıp çalışmadığı durumunun puanlar üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($t = 0,870$, $p = 0,449$). Güvenli Bağlanma Stili açısından yapılan karşılaştırmada da anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t = 0,764$, $p = 0,995$). Benzer şekilde, Kaçınan Bağlanma Stili için annenin çalışma durumu puanlarda anlamlı bir farklılık yaratmamıştır ($t = 0,550$, $p = 0,575$). Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili değerlendirmesinde de annenin çalışıp çalışmamasının puanlar üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($t = 0,584$, $p = 0,148$).

Sosyal Kaygı Ölçeği 'ne göre annelerinin çalıştığı kişilerin ($\bar{x} = 1,746$, $ss = 0,566$) ve annelerinin çalışmadığı kişilerin ($\bar{x} = 1,759$, $ss = 0,565$) puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($t = -,229$, $p = 0,819$). Kaygı alt boyutunda ise annelerinin çalıştığı kişilerin ($\bar{x} = 1,867$, $ss = 0,617$) ve annelerinin çalışmadığı kişilerin ($\bar{x} = 1,851$, $ss = 0,606$) puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($t = -,261$, $p = 0,795$). Son olarak, kaçınma alt boyutunda ise annelerinin çalıştığı kişilerin ($\bar{x} = 1,624$, $ss = 0,567$) ve annelerinin çalışmadığı kişilerin ($\bar{x} = 1,668$, $ss = 0,585$) puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($t = -,718$, $p = 0,473$).

Bu sonuçlar, annenin çalışma durumunun katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

4.10. Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi

Katılımcıların bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle olan ilişkisini inceleyen korelasyon analizinin sonuçları Tablo 4.15'te sunulmaktadır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kapsamında Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili'nin Sosyal Kaygı Ölçeğinin performans ve sosyal ilişkiler alt boyutlarıyla olan korelasyonları gösterilmektedir. Tablo, bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla korelasyon katsayılarını ve bu ilişkilerin istatistiksel anlamlılık düzeylerini içermektedir.

Tablo 4.15. Bağlanma Stilleri ile sosyal kaygı ölçeği arasındaki korelasyonlar

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli Bağlanma Stili	Kaçınan Bağlanma Stili	Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili	Sosyal Kaygı Ölçeği		
				Kaygı	Kaçınma	

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Korelasyon	1	,583	,756	,803	,149	,147	,136
	p		,000	,000	,000	,001	,001	,002
	N	503	503	503	503	503	503	503
Güvenli Bağlanma Stili	Korelasyon	,583	1	,131	,209	-,165	-,146	-,169
	p	,000		,003	,000	,000	,001	,000
	N	503	503	503	503	503	503	503
Kaçınan Bağlanma Stili	Korelasyon	,756	,131	1	,462	,089	,069	,102
	p	,000	,003		,000	,045	,125	,022
	N	503	503	503	503	503	503	503
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Korelasyon	,803	,209	,462	1	,351	,350	,316
	p	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	503	503	503	503	503	503	503
Sosyal Kaygı Ölçeği	Korelasyon	,149	-,165	,089	,351	1	,953	,948
	p	,001	,000	,045	,000		,000	,000
	N	503	503	503	503	503	503	503
Kaygı	Korelasyon	,147	-,146	,069	,350	,953	1	,807
	p	,001	,001	,125	,000	,000		,000
	N	503	503	503	503	503	503	503
Kaçınma	Korelasyon	,136	-,169	,102	,316	,948	,807	1
	p	,002	,000	,022	,000	,000	,000	
	N	503	503	503	503	503	503	503

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Sosyal Kaygı Ölçeği arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0.149$, $p = 0,001$) bulunmaktadır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile kaygı alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,147$, $p = 0,001$) bulunmaktadır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile kaçınma alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,136$, $p = 0,002$) bulunmaktadır.

Güvenli Bağlanma Stili ile Sosyal Kaygı Ölçeği arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki ($r = -0,165$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Bu bulgu, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma, genel olarak düşük kaygı ve daha iyi sosyal uyum ile

ilişkilendirilebilir. Güvenli Bağlanma Stili ile kaygı alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki ($r = -0,147$, $p = 0,001$) bulunmaktadır. Güvenli Bağlanma Stili ile kaçınma alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki ($r = -0,169$, $p < 0,001$) bulunmaktadır.

Kaçınan Bağlanma Stili ile Sosyal Kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,089$, $p = 0,045$) bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili ile kaygı alt boyutu puanı arasında anlamlı bir ilişki ($r = 0,069$, $p = 0,125$) bulunmamaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili ile kaçınma alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = -0,1021$, $p = 0,022$) bulunmaktadır.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Sosyal Kaygı arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r = 0,351$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Bu bulgu, kaygılı-

kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bu kişiler, özellikle sosyal ortamlarda daha fazla kaygı ve belirsizlik yaşayabilirler. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile kaygı alt boyutu puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,350$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili ile kaçınma alt boyutu puanı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,316$, $p < 0,001$) bulunmaktadır.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve kaygı boyutu arasında çok güçlü bir pozitif korelasyon ($r = 0,953$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Bu, sosyal kaygı yaşayan bireylerin aynı zamanda kaygısının da yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı ile kaçınma boyutu arasında da çok güçlü bir pozitif korelasyon ($r = 0,948$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler, sosyal ilişkilerinde de zorluklar yaşama eğilimindedirler.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile her üç alt boyutu arasında güçlü bir pozitif korelasyon bulunmaktadır. Güvenli Bağlanma Stili ile Kaçınan Bağlanma Stili arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,131$, $p = 0,003$) bulunmaktadır. Bu da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bazen kaçınma davranışları gösterebileceğini gösterir, ancak bu ilişki oldukça zayıftır.

Güvenli Bağlanma Stili ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,209$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bazı bireylerde kaygı ve kararsızlık davranışları da gözlenebilir.

Kaçıngan Bağlanma Stili ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon ($r = 0.462$, $p < 0,001$) bulunmaktadır. Bu da kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin kaygı ve kararsızlık eğilimleri gösterebileceğini işaret etmektedir.

Öğrencilerin bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi ile incelenmiş ve ulaşılan bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.16. Bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi

Sabit	β	Standart Hata	Standart β	t	sd	Model Değerleri
Sabit	1,752	,109		16,087	,000	
Güvenli Bağlanma Stili	-,147	,025	-,246	-5,961	,000	
Kaçıngan Bağlanma Stili	-,060	,034	-,081	-1,785	,075	R: ,433 R ² : ,188 F: 38,392 P: ,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	,265	,028	,440	9,526	,000	

Bağımsız Değişkenler: Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, Kaçıngan Bağlanma Stili, Güvenli Bağlanma Stili
Bağımlı Değişken: Sosyal Kaygı

Öğrencilerin bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının bağımsız değişken olarak yer aldığı analizde bağımlı değişken olan sosyal kaygı puanları üzerinde anlamlı etkiye sahip

olduğu belirlenmiştir (F: 38,392; $p \leq 0,05$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde %18,8 oranında açıklayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin etkisi ayrı ayrı incelendiğinde güvenli (t: -5,961) bağlanmanın sosyal kaygı ya azaltıcı etkiye sahip olduğu, kaygılı kararsız bağlanmanın (t: 9,526) ise sosyal kaygı düzeyini artırıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.



TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların, ilgili literatürde benzer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinde bir fark meydana gelmediği bulunmuştur. Kaya ve Kalkan (2019) üniversite öğrencilerinde narsistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada kaygılı bağlanma düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiş, kaçınan bağlanma düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilge (2019) üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelendiği çalışmada güvenli bağlanma düzeyinin kadınlarda daha yüksek, kaçınan bağlanma düzeyinin ise erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanma düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çıtak ve Başar (2023) evlilik kaygısında bağlanma stillerinin yordayıcılığı çalışmasında güvenli ve kaygılı bağlanmanın kadınlarda daha yüksek, kaçınan bağlanmanın ise erkeklerde daha yüksek olduğu belirtmiştir.

Araştırma sonucunda katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı şekilde ölçeğin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişki farklı sonuçlarla ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına paralel olarak, Temizel (2014) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler çalışmasında sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı sonucuna ulaşmıştır. Aktan (2018) sosyal medya ve sosyal kaygıyı incelediği çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğunu bulmuştur. Sübaşı (2010) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenleri incelediği çalışmada erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ekonomik gelir düzeyi bakımından güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma ile ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Düşük ekonomik düzeye sahip olan katılımcılar yüksek düzeye sahip olan katılımcılara göre daha fazla kaygılı/kararsız bağlanma göstermektedir. Aynı şekilde ekonomik düzeyi orta olan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma seviyeleri yüksek ekonomik düzeye sahip olan katılımcılardan fazladır. Sonuç olarak ekonomik gelir düzeyi arttıkça kaygılı/kararsız bağlanma puanları da artmaktadır.

Bilge (2019) üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi çalışmasında, bağlanma stilleri ile ekonomik gelir değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Ünger (2024) bağlanma stilleri ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların orta ve düşük gelir düzeyine sahip katılımcılara göre güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir.

Ekonomik gelir düzeyi ile sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutu olan kaygı boyutu ile ekonomik gelir düzeyi arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Kaçınma alt boyutu ile ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Orta ekonomik gelir düzeyine sahip katılımcıların, yüksek ekonomik gelir düzeyine sahip katılımcılardan sosyal kaygı puanları daha yüksektir. Aynı durum kaygı alt boyutu içinde geçerlidir. Keskin ve Orgun (2007) sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin araştırıldığı çalışmada düşük ekonomik düzeye sahip katılımcıların sosyal fobi ölçeğinin toplamından, kaygı ve kaçınma alt boyutlarından diğer gruplara göre daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir. Karaşar (2014) öğretmen adaylarında bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sosyal kaygı ile ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özkapı (2021) sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelediği çalışmada gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların gelir seviyesi düşük ve orta olan katılımcılardan daha az sosyal kaygı yaşadığını belirtmiştir.

Araştırmada bağlanma stilleri ile anne-babanın evli ya da boşanmış olması arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer şekilde Canatan (2018) evli veya boşanmış ebeveyne sahip olan çocukların bağlanma stilleri ve sosyal fobi düzeyleri

arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmada katılımcıların bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin evli ya da boşanmış olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaçmaz (2020) boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme tutarlılığını incelediği çalışmada boşanmış aileye sahip olan bireylerin kaygı ve kaçınma düzeylerinin boşanmamış aileye sahip olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit etmiştir.

Sosyal kaygı puanları ve kaygı ve kaçınma alt boyut puanları ve anne-babanın evli ya da boşanmış olması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın bulgularına paralel şekilde Delen (2021) algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal anksiyete ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada anne babanın evlilik durumunun sosyal kaygı ve kaçınma puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Bağlanma stilleri ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Conrad ve diğerleri (2021) sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisinin inceledikleri araştırmada kardeş sayısının bağlanma stilleri ile anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Ayberk (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmada bağlanma stilleri ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir fark saptamamıştır.

Sosyal kaygı ve alt boyutları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ümmet (2017) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelediği araştırmada sosyal kaygı ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Conrad ve diğerleri (2021) sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisini incelemiş ve kardeş sayısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir.

Bağlanma stilleri ölçeği ile kaçınıcı kardeş olma durumu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Clayton ve arkadaşları (2023) doğum sırası ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada doğum sırası ve bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sosyal kaygı ile kaçınıcı kardeş olma durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.. Kaygı alt boyutunda sonuçlar anlamlılık sınırındayken, kaçınma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. 1. ve 5. çocuk olanlar arasında kaygı

seviyeleri anlamlı derecede farklı bulunmuştur. 1. çocuk olanların kaygı seviyesi 5.

çocuk olanların kaygı seviyesinden daha yüksektir. Aynı şekilde Ayberk (2011) bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmasında doğum sırası ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Gültekin ve Dereboy (2011) sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada sosyal fobi ve doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır.

Güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri ile anne yaklaşımı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunurken kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. İlgisiz anne tutumuna sahip olan katılımcılar ile ilgili anne tutumuna sahip olan katılımcılar arasında "güvenli bağlanma" boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. İlgisiz anne tutumuna sahip olan katılımcıların güvenli bağlanma tutumu, ilgili anne tutumuna sahip olan katılımcılardan daha düşüktür. Annenin ilgili olması güvenli bağlanma üzerinde rol oynamaktadır. Annenin tutumu, bazen ilgili bazen ilgisiz olan katılımcılar ile ilgili olan katılımcılar arasında kaygılı/kararsız bağlanma seviyeleri açısından anlamlı bir fark yaratmaktadır. Bazen ilgili bazen ilgisiz anne tutumuna sahip olan katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi, ilgili anne tutumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksektir. Bağlanma teorisine göre kaygılı/kararsız bağlanma stili bakım verenin, çocuğa tutarsız davranışlarının ve yaklaşımının sonucu olarak gelişmektedir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleri ile baba yaklaşımı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemişken, kaygılı/kararsız bağlanma arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanları ilgili baba tutumuna sahip olan katılımcılardan fazladır. Bu, babanın ilgisiz tutumuna kıyasla ilgili bir tutumunun katılımcının kaygılı/kararsız bağlanma puanını azaltabileceğini göstermektedir. Bazen ilgili bazen ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanları ilgili baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanlarından fazladır. Babanın tutumunun tutarsız olması, bireyin Kaygılı-Kararsız Bağlanma durumunu artırabilir. Babahanoğlu (2021) bağlanma stili ile eş seçimi arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında anne baba tutumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır.

Sosyal kaygı ve kaygı, kaçınma alt boyutları ile anne yaklaşımı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sosyal kaygı ve kaygı, alt boyutu ile baba yaklaşımı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunurken kaçınma alt boyutu ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili baba tutumuna sahip katılımcıların sosyal kaygı puanları ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların sosyal kaygı puanlarından daha düşüktür. Kaygı alt boyutunda da ilgili baba tutumuna sahip katılımcıların puanları ilgisiz baba tutumuna sahip olan katılımcıların puanlarından daha düşüktür. Babanın ilgi düzeyinin sosyal kaygı üzerinde bir etkisi olduğu sonucu görülmektedir. Çelebi (2017) ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada babalarından yeterli ilgiyi düşünenlerin görmediklerini düşünenlere göre daha az sosyal kaygı yaşadıkları belirtilmiştir. Kaya ve arkadaşları (2012) üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının sosyal kaygı düzeylerine olan etkisini araştırdıkları çalışmada demokratik yani ilgili tutuma sahip anne-babaların çocuklarının sosyal kaygı düzeylerinin, ilgisiz ve tutarsız tutuma sahip olan anne-babanın çocuklarının sosyal kaygı düzeylerine göre daha düşük olduğunu saptamıştır.

Bağlanma stilleri ile annenin çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bilge (2019) ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi çalışmada bağlanma stilleri ile anne çalışma durumu arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Sosyal kaygı ve alt boyutları ile annenin çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Genç (2021) annesi çalışan ve çalışmayan okul öncesi çocukların anksiyete, depresyon ve sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmada anne çalışma durumu ile sosyal fobi arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Araştırmanın ana amacı olan bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma arasında da zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmektedir. Sonuçlara göre güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha az sosyal kaygı yaşadığını ve sosyal ilişkilerde daha az kaygı ve kaçınma gösterdiğini söyleyebiliriz.

Kaçınan Bağlanma Stili ile Sosyal Kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili ile kaygı alt boyutu puanı arasında

anlamli bir iliŒki yoktur. Kaçınma alt boyutu ile kaçınan bağlanma arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stiline sahip bir bireyin kaçınma davranışı gösteriyor olması muhtemel bir sonuçtur.

Kaygılı/kararsız bağlanma ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin daha fazla sosyal kaygı yaşadığı sonucuna ulaşılabilir. Kaygı ve kaçınma alt boyutu ile kaygılı/kararsız bağlanma arasında da pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Sosyal ortamlarda daha fazla kaygı ve kaçınma gerçekleşmektedir.

Irfan (2023) güvensiz bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki iliŒki isimli makalesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki iliŒkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmamın bulgularına benzer olarak kaygılı bağlanma stili ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir korelasyon bulmuş fakat kaçınan bağlanma stili ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir korelasyon bulmamıştır. Bulgulara dayanarak kaygılı bağlanma stili ile sosyal kaygının zamanla birbirini güçlendirebileceği, kaygılı bağlanmanın, sosyal iliŒkiler kurmayı ve sürdürmeyi zorlaştırabileceği ve sosyal kaygıyı arttıracığı, aynı şekilde bireylerin sosyal koşullardan kaygı duyması ve kaçınması güvenli iliŒkiler kurmayı engelleyeceği için kaygılı bağlanma stilini sürdürebileceği belirtilmiştir. Irfan, kaçınan bağlanma stili ile sosyal kaygı arasında bir iliŒki bulunmamasının sebebi, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin bağımsız olma isteği ve yakın iliŒkiler kurmaktan kaçındığını, bunun yakın iliŒkiler kurmakta ve sürdürmekte zorluk oluşturabileceğini fakat kaygıdan kaynaklı olmayabileceğini söylemektedir.

Eng ve arkadaşları (2001) tarafından yetişkin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki iliŒki incelenmiş ve sonuç olarak kaygılı bağlanan katılımcıların güvenli bağlanan katılımcılara göre daha şiddetli sosyal kaygı ve kaçınma gösterdiği bulunmuştur. Kaygılı bağlananlar yakın iliŒkilerde daha az rahatlık, başkalarına güvenme veya onlara bağımlı olma konusunda daha az isteklilik göstermektedir.

Read ve arkadaşları (2018) yetişkin bağlanması ve sosyal kaygı arasındaki iliŒkiyi araştırmış ve kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu saptamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Tamannaefar ve Sanatkarfar (2017) bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş güvenli bağlanma stili ile sosyal kaygı arasında negatif, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Güvenli bağlanan kişilerin daha yüksek öz saygıya, kişilerarası güvene sahip olduğunu ve daha sağlıklı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma biçimine sahip olan kişilerin sosyal kaygıya karşı savunmasız olduğu belirtilmiştir.

Duran ve Güler (2022) sosyal kaygısı olan ve olmayan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve yakın ilişkilerde bağlanma düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemiş ve sosyal kaygısı olan grubun kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinden daha yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre sosyal kaygının oluşumunda bağlanma stillerinin rolü olduğu görülmüştür.

Bayramkaya (2009) sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkileri araştırmış ve katılımcıların sosyal fobi düzeyleri arttıkça bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundaki puanların da arttığı görülmüştür. Sosyal fobi belirtileri yüksek olan katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma gösterdiğini belirtmiştir.

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Araştırmada bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen verilerin analizi ile ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir;

- Düşük ve orta ekonomik gelir düzeyine sahip olan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma seviyeleri yüksek ekonomik düzeye sahip olan katılımcılardan daha fazladır.
- Orta ekonomik gelir düzeyine sahip katılımcıların, yüksek ekonomik gelir düzeyine sahip katılımcılardan sosyal kaygı puanları daha yüksektir. Aynı durum kaygı alt boyutu içinde geçerlidir.
- 1. ve 5. çocuk olanlar arasında kaygı alt boyutu seviyeleri anlamlı derecede farklı bulunmuştur. 1. çocuk olanların kaygı seviyesi 5. çocuk olanların kaygı seviyesinden daha yüksektir.
- İlgisiz anne tutumuna sahip olan katılımcıların güvenli bağlanma tutumu, ilgili anne tutumuna sahip olan katılımcılardan daha düşüktür.
- Bazen ilgili bazen ilgisiz anne tutumuna sahip olan katılımcıların kaygılı- kararsız bağlanma düzeyi, ilgili anne tutumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.
- İlgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanları ilgili baba tutumuna sahip olan katılımcılardan fazladır.
- Bazen ilgili bazen ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanları ilgili baba tutumuna sahip katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma puanlarından fazladır.
- İlgili baba tutumuna sahip katılımcıların sosyal kaygı puanları ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların sosyal kaygı puanlarından daha düşüktür. Kaygı alt boyutunda da ilgili baba tutumuna sahip katılımcıların puanları ilgisiz baba tutumuna sahip olan katılımcıların puanlarından daha düşüktür.
- Güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

- Sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma arasında da zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmektedir.
- Kaçınan Bağlanma Stili ile Sosyal Kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Kaçınma alt boyutu ile kaçınan bağlanma arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur.
- Kaygılı/kararsız bağlanma ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon görülmüştür.
- Kaygı ve kaçınma alt boyutu ile kaygılı/kararsız bağlanma arasında da pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir.
- Güvenli bağlanmanın sosyal kaygı üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu, kaygılı kararsız bağlanmanın ise sosyal kaygı düzeyini artırıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada, düşük ve orta ekonomik gelir düzeyine sahip bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu, ekonomik sıkıntıların bireylerin bağlanma stillerini ve duygusal düzenlemelerini etkileyebileceğini gösteriyor. Bireyler için psikolojik danışmanlık hizmetlerinin, özellikle ekonomik zorluklarla başa çıkma konusunda güçlük çeken bireylere yönelik olarak daha erişilebilir hale getirilmesi, sosyal kaygıyı ve bağlanma problemlerini azaltabilir.
- Bireylerin bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğundan, bağlanma temelli terapi yöntemlerinin bireylerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili olabileceği söylenebilir. Bireysel terapi ve grup terapileri, bireylerin sosyal kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve güvenli bağlanma stratejilerinin kazandırılması, sosyal ilişkilerdeki kaygılarını azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu, özellikle iş hayatı gibi sosyal etkileşimin yoğun olduğu alanlarda önemli olabilir
- Bireylerde sosyal kaygılarının oluşumunda ebeveyn tutumlarının etkisi önemli bir faktördür. İlgili baba tutumuna sahip bireylerin, daha düşük sosyal kaygı düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, baba figürünün bireylerin duygusal gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır. Bu konuda, ebeveynlik

becerilerini geliştirmeye yönelik seminerler veya atölyeler düzenlenebilir.

- Aile içindeki tutumların bireylerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bazen ilgili bazen ilgisiz ebeveyn tutumları, bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stilini geliştirerek sosyal kaygıya yol açabiliyor. Bu bağlamda, aile terapileri ve bireysel danışmanlık hizmetleri sunan profesyoneller, bireylerin aile dinamiklerini gözden geçirmelerini sağlayarak, olumsuz ebeveyn tutumlarının etkilerini azaltabilir.
- Bireylerin kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerini anlamaları ve bu stilleri iyileştirmeleri için bağlanma teorisi üzerine eğitim programları ve farkındalık çalışmaları önerilebilir. Bu tür eğitimler, bireylerin daha sağlıklı ilişki dinamikleri kurmasına yardımcı olabilir ve sosyal kaygıyı azaltabilir.
- Araştırmada, kaygılı bağlanma ve kaçınma davranışları arasında zayıf ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, bireylerin sosyal kaygılarla başa çıkarken kaçınma davranışlarına yönelebileceğini gösterir. Bireylere yönelik terapötik müdahalelerde, kaçınma davranışlarını değiştirmeye yönelik bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve maruz bırakma terapisi gibi yöntemler kullanılabilir. Ayrıca, sosyal beceri eğitimleri ve grup terapileri, bireylerin sosyal kaygıyı yönetme konusunda faydalı olabilir.
- Demografik bilgilerin sorulduğu kişisel bilgi formunda anne-baba tutumu sorusu daha açık ve detaylı bir şekilde sorulabilir. İlgili ne ilgili ne ilgisiz, ilgisiz cevapları anne-baba tutumunu tam olarak anlayabilmek için yeterli olmayabilir.
- Araştırma 18 yaşından büyük bireylerin katılımıyla sınırlıdır.
- Araştırma online olarak yapılmış, internet kullanan bireylerin katılımıyla sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen bağlanma stilleri ve sosyal kaygı; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen bulgular katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 937
- 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 Associates.
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6).
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Allen, J. P., ve Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 319-335). Guilford Press.
- Altınışik, B., Hacıömeroğlu, A.B. (2022). Sosyal kaygı bozukluğunun bilişsel davranışçı terapi açısından değerlendirilmesi. *J Cogn Behav Psychother Res*, 11(3),274-284.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (Dördüncü Baskı). (Çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, B., Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2022). Bağlanma stilleri bağlamında kaygı bozuklukları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (32), 49-72.
- Arslan, Z., Emre, O., Varlıklöz, K., Ulutaş Keskinliç, A., Alagöz, N. ve Akto, S. (2022). Türkiye’de sosyal kaygı ve sosyal fobi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Scientific Educational Studies*.
- Ateş, B. (2015). Öğretmen adaylarının sosyal kaygı puanlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 5(2), 61-70.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi.
- Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* (17), 98-118.
- Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (51), 72-94.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(147).
- 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.
- BatTonkuş, M. ve Muslu, S. N. (2021). Maternal bağlanma ve ilişkili faktörler. *Journal Of Medical Sciens* 2(2),32-40.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Bialy, L. K. (2006). Impact of stress and negative mood on mother and child: Attachment, child development and intervention. *Dissertation Abstracts International*. 67,(05).
- Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18.
- Bilge, Y., Sezgin, E., ve Ersal, H. (2022). Bağlanma stilleri ve sosyal fobi arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkiler ve benliğin ayırma rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 143-165.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Canatan, Ç. (2018). *Evli veya boşanmış ebeveynlere sahip olan, 11-14 yaş arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Carver, C., ve Scheier, M. (1998). *Perspectives on psychology*. Cambridge University Press.
- Cassidy, J., ve Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971-991.
- 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* (s. 69-93). The Guilford Press.
- Clayton, M., Colalillo, C., Guraya, J., Malik, F., Miller, M. ve Vieira, E. (2023). The association between birth order ve attachment style. *McMaster Undergraduate Journal Of Social Psychology*, 4(1), 152-173.
- Collins, W. A., ve Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *Journal of Early*

Adolescence, 24(1), 55-62.

- 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.
- Çalışır, M. (2008). *Bağlanma temsilleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki: güvenli yer senaryoları ve erken dönem ilişkisel temalar*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1(3):240-255.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çıtak, Ş., ve Başar, A. (2023). Evlilik kaygısında bağlanma stillerinin yordayıcılığı. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13,185-204.
- Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E. N. ve Şahin, A. (2022). Erken çocuklukta bağlanma : John Bowlby ve Mary Ainsworth açısından incelenmesi. *Eurasian Journal Of Health Sciences*, 5(1), 85-92.
- Delen, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal anksiyete ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi .
- Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Dereli Yılmaz S. (2013). Prenatal anne - bebek bağlanması. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(3),28–33.
- Derin, M., Tapan, M. G. ve Mutlu, H. (2019), Kurum bakımındaki çocuklarda bağlanma örüntüleri ve bağlanmayla ilişkili sorunlar, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(42), 2500-2508.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, (2), 3-21.
- Duran, B. ve Güler, K. (2022). Sosyal kaygısı olan ve olmayan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve yakın ilişkilerde bağlanma düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 25,300-309.
- Durualp E, Kaytez N, Aykanat Girgin B. (2017). Evlilik doyumu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatr Dergisi*, 18(2), 129–38.
- Düşünceli, B., Kaya, G. Ö., ve Yaşa Sumeli, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi. *Ege*

- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., ,Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *1(4)*, 365-380
- Er, M. (2024). Bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenle ve kendilik algısının aracı rolü. *Türkiye Bütüncül Psikoloji Dergisi*, *7(14)*.
- Eren Gümüş, A. (2010). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Nobel Yayınları.
- Ergün, N. (2005). Gençlerde sosyal fobi . *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları* .
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10(10)*.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı ve kendilik sunumu yaklaşımı. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2(23)*, 7-11.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17(3)*, 1-21.
- Furman, W., ve Buhrmester, D. (2009). The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International Journal of Behavioral Development*, *33(5)*, 470-478
- Genç, M. (2021). *Annesi çalışan ve çalışmayan okul öncesi çocukların anksiyet, depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi.
- Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Doubleday.
- Gültekin, B. K. ve , Dereboy, F. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerindeki etkileri . *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22(3)*, 150-158
- Hamilton, C.E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, *71*, (3), (s.690-694).
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, *5*, 1-22
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52(3)*, 511-524.
- Irfan, H., Munir, M., and Majeed, S. (2023). Exploring the relationship between insecure attachment styles and social anxiety in undergraduate students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, *9 (3)*, 315-324
- Işık, E.,(1996). Anksiyete bozuklukları; Somatoform bozukluklar, dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar, Ankara: Kent Matbaası

- Kaçmaz, Ö. N. (2020). *Boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi.
- Karakaş, N. M., & Şahin Dağlı, F. (2019). The importance of attachment in infant and influencing factors. *Turkish Pediatrics Archives*, 54(2), 76–81.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2011). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kavut, S. (2018). Goffman'ın benlik sunumu kuramı bağlamında sosyal medyada kimlik inşası: Instagram üzerine bir araştırma. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, 1, 1-12.
- Kaya L. ve Kalkan M., (2019). Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(2), 243-249
- 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.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal fobi yaşama durumları ve başa çıkma yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8 (4), 262–270.
- Keskin, G., ve Çam, O. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Klohnen, E. C., & John, O. P. (1998). Working models of attachment: A theory-based prototype approach. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 115–140). The Guilford Press.
- Kidd T, Hamer M, Steptoe A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*. 36(6):771-9.
- Lakey, B., ve Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118, 482-495.

- Leary, M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn ve Bacon.
- Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. (1990). Impression management: A literature review and twocomponent model. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 34-47.
- LeCroy CW. (1988). Parent adolescent intimacy: Impact on adolescent functioning. *Adolescence*. 89:137-147.
- Mazalin, D. Ve Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 213-226.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and Change. Guilford Press.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D. (2000). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41,1111-1123.
- Özdikmenli Demir, G. (2014). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.
- Özer, Ö., ve Yalçın, Y. D. D. İ. (2019). Bilişsel-davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 161-168.
- Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- 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.
- Read, D.L., Clark, G.I., Rock, A.J., Coventry, W.L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS ONE* 13(12)

- Set, Z. (2019). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. Gece Akademi.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment ve Human Development*, 4(2), 133-161.
- Soykan, Ç., Özgüven, H.D., ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059 - 1069.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış . *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Stein, M.B., Charier, M.J., Hazen, A.L., Kozak, M.V., Tancer, M.E., Lander, S. ... ve Walker, J.R. (1998). A direct-interview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90-97.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *The Turkish Online Journal of Design, Art And Communication*, 10(2), 147-162.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27-32.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71 106.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education. (Original work published 2015; translated by M. Baloğlu, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015).
- Tamannaefar, M., ve Sanatkarfar, M. (2017). Social anxiety study based on coping styles and attachment styles. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(2), 115-122.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Tepeli Temiz, Z. (2018). Bir sınıflandırma çalışması: Aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 21-42.
- Terlemez, M. (2018). Sosyal fobinin spora etkileri. *Uluslararası Beşeri Ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 2(2), 40-45.
- Tok, C. ve Öğretir Özçelik, A. D. (2018). Ergenlerin ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar*.

- Tulman L. J. (1981). Theories of maternal attachment. *Advances in Nursing Science*, 3(4), 7-14.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulama. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19 (1). 24-39
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi
- Ünger, Z. Z. (2024). Erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Amasya Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 172-188.
- Wallın, D. J. (2024). Bağlanma teorisinin dayanakları. E. B. (Ed.), *Psikoterapide bağlanma içinde* (s. 37-63). Okuyan Us
- Yalçın, M. Sütçü, S. (2016). Yetişkinlerde sosyal fobinin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 8,61-78.
- Yazıcı Çelebi, G. (2017). The relationship between social anxiety and attachment styles of adolescents. *Kastamonu Education Journal*, 25(5), 1729- 1736.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1).
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1), 66-72.

EKLER

EK A: ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı
ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 - 03	29.02.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-03-64: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans

Programı 231424091 numaralı Elifnaz ÖZKUL' un "Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığı tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 09.02.2024 tarih ve 2024-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 29.02.2024 TARİH 2024-03 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01 www.gelisim.edu.tr
[https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) (birim)@gelisim.edu.tr

KYS.YD.004/ 4.08.2022/ 0/4.08.2022

EK B: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Cinsiyetiniz

-Kadın

-Erkek

2-Yaşınız

-

3-Ailenizin Ekonomik Durumu

-Düşük

-Orta

-Yüksek

4-Anne ve Babanız siz büyürken evli miydi boşanmışlar mıydı?

-Evli

-Boşanmış

5-Kaç Kardeşsiniz?

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

- Daha Fazla

6-Siz kardeşleriniz arasında kaçınıcı çocuksunuz?

-Tek Çocuk

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

- Daha Fazla

7- Annenizin size karşı tutumu nasıldır?

-İlgili

- Bazen ilgili bazen ilgisiz

-İlgisiz

8-Babanızın size karşı tutumu nasıldır?

-İlgili

- Bazen ilgili bazen ilgisiz

-İlgisiz

9- Anneniz siz büyürken çalışıyor muydu?

-Evet

-Hayır



EK C: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum**
4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

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

16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırııcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5



EK D: LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

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	



