

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, YETİŞKİN AYRILMA
ANKSİYETESİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE
SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa Can ÇİFTÇİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2019

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Mustafa Can ÇİFTÇİ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 09.04.2019
- SAYFA SAYISI** : 104
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT
- DİZİN TERİMLERİ** : Anksiyete, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Ayrılma Anksiyetesi, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, Bilişsel Esneklik.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

MUSTAFA CAN ÇİFTÇİ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, YETİŞKİN AYRILMA
ANKSİYETESİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE
SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa Can ÇİFTÇİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2019

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.

Mustafa Can ÇİFTÇİ

.../.../2019



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mustafa Can ÇİFTÇİ'nin “**Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal Anksiyete Düzeyleri 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 Tuncay BARUT
(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... /... / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan bu çalışma, betimsel nitelikte bir çalışma olup 'ilişkisel tarama modeli' temelinde uygulama yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini; İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören, 155'i kadın, 145'i erkek toplamda 300 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin tümü, "IBM SPSS Statistics 23" paket programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünde olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadıkları da incelenmiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin; sınıf düzeyi, aileden ayrı yaşanan süre, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin; sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, barınma şekilleri, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer ve yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin; sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversitenin aileye yakınlığı, barınma şekilleri ve yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Ayrılma Anksiyetesi, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, Bilişsel Esneklik.

SUMMARY

This study, designed to investigate the relationship between the levels of adult separation anxiety and cognitive flexibility and social anxiety levels among university students, is a descriptive study and is practiced based on 'relational screening model'.

The sample of the research is composed of 300 students in total, 155 of whom are women and 145 of whom are men studying at the Istanbul Gelişim University in 2017-2018 academic year. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Liebowitz Social Anxiety Scale and Adult Separation Anxiety Questionnaire were used as data collection tools in the study. All the data obtained in the study were subjected to statistical analysis with the " IBM SPSS Statistics 23" package program.

It was come to the conclusion that university students had a significant and negative relationship between levels of adult separation anxiety and cognitive flexibility and that there was a significant and positive relationship between adult separation anxiety levels and social anxiety levels and that there was a significant and negative relationship between levels of cognitive flexibility and social anxiety. It has also been found that cognitive flexibility has a partial mediating role in the effects of students adult separation anxiety levels on social anxiety levels.

It has also been investigated whether or not university students differ in adult separation anxiety, cognitive flexibility and social anxiety levels according to the demographic characteristics of the personal information form prepared by the researcher. It was found that cognitive flexibility leves of students showed a significant difference according to the level of classroom, the time lived separately from the family, and the places they wanted to live after graduation. It was found that social anxiety levels of students showed a significant difference according to the level of classroom, age, sex, number of siblings, type of accommodation, location where they want to live after graduation and getting a psychiatric diagnosis at any time of life. It was found that adult separation anxiety levels of students showed a significant difference according to the level of classroom, age, sex, family closeness of the university where they were educated, type of accommodation and getting a psychiatric diagnosis at any time of life.

Findings obtained from the research have been interpreted and discussed within the frame of the relevant field of literature.

Key words: Anxiety, Social Anxiety Disorder, Separation Anxiety, Adult Separation Anxiety Disorder, Cognitive Flexibility.

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLOLAR LİSTESİ	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
EKLER LİSTESİ.....	XI
ÖNSÖZ.....	XII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	3
1.1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.1.1.Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.5.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. ANKSİYETE.....	5
2.2. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU.....	7
2.2.1.Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Epidemiyolojisi.....	9
2.2.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Eşlik Eden Rahatsızlıklar	11
2.2.3. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Etiyolojisi	12
2.2.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi	15
2.3. YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ.....	16
2.3.1. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi İle İlgili Yapılan Araştırmalar	19
2.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	21
2.4.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiler Açısından Bilişsel Esneklik.....	23
2.4.2. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
YÖNTEM VE TEKNİKLER	27
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	27
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	27
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	29

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	30
3.3.3. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ).....	31
3.3.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA).....	31
3.4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN İSTATİKSEL OLARAK ANALİZİ	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	34
ARAŞTIRMANIN BULGULARI	34
4.1. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR	34
4.2. ÖĞRENCİLERİN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR	42
4.3. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	50
4.4. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR	56
BEŞİNCİ BÖLÜM	59
TARTIŞMA VE YORUM	59
5.1. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI	59
5.2. ÖĞRENCİLERİN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI.....	61
5.3. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI.....	65
5.4. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI	66
5.5. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI	68
5.6. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİ İLE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI ...	71
5.7. BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN YORUMLANMASI	74
SONUÇ VE ÖNERİLER	75
KAYNAKÇA	76
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

BEE	:	BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ
DEHB	:	DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU
DSM	:	DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS
ICD	:	INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF DISEASES
LSAÖ	:	LİEBOWİTZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ
SPSS	:	STATİSTİCAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES
YAA	:	YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ
YAAB	:	YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU



TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo-1 Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılımları	28
Tablo-2 Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	32
Tablo-3 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	34
Tablo-4 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	35
Tablo-5 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	35
Tablo-6 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşlarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	36
Tablo-7 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	36
Tablo-8 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayana Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	36
Tablo-9 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t- Testi.....	37
Tablo-10 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	37
Tablo-11 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	38
Tablo-12 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	38
Tablo-13 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	39
Tablo-14 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	39
Tablo-15 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi ...	40
Tablo-16 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	40

Tablo-17 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	41
Tablo-18 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler ...	42
Tablo-19 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	42
Tablo-20 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıfa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	43
Tablo-21 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	44
Tablo-22 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	44
Tablo-23 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayana Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	45
Tablo-24 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	45
Tablo-25 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	46
Tablo-26 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	46
Tablo-27 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	47
Tablo-28 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	47
Tablo-29 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	48
Tablo-30 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi ...	49
Tablo-31 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	49
Tablo-32 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	50

Tablo-33 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	51
Tablo-34 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	51
Tablo-35 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıfa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	51
Tablo-36 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	52
Tablo-37 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	52
Tablo-38 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayana Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	52
Tablo-39 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	53
Tablo-40 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	53
Tablo-41 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi....	53
Tablo-42 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	53
Tablo-43 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	54
Tablo-44 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almalarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi.....	54
Tablo-45 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi	55
Tablo-46 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi	55
Tablo-47 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi.....	55

Tablo-48 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, Bilişsel Esneklik Ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları56

Tablo-49 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi58



ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL

SAYFA

Şekil-1 Bilişsel Esneklik Değişkeni İçin Aracı Modeldeki İlişkiler.....57



EKLER LİSTESİ

- EK-A** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-B** BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ
- EK-C** LİEBOWİTZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ
- EK-D** YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ
- EK-E** ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



ÖNSÖZ

Bu tez çalışması; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve sosyal anksiyete düzeylerini belirlemek, bu düzeylerin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olup olmadığını araştırmak üzere yapılmıştır.

Tez danışmanlığımı yürüten psikiyatri hekimi Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT'a, tez yazım sürecinde verdiği desteklerden ve göstermiş olduğu ilgiden dolayı kendisine en içten dileklerle teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana destek olan, beni cesaretlendiren, ebeveyn şefkati ve eğitimci yönleriyle bir an olsun yardımlarını esirgemeyen, emekli öğretmen annem Gönül ÇİFTÇİ'ye ve emekli öğretmen babam Veysi ÇİFTÇİ'ye sonsuz şükranlarımı sunarım. Ne zaman yardıma ihtiyacım olsa beni hiç yalnız bırakmayan biricik ablam, Gizem ÇATAL'a da teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca büyük fedakarlıklar gösteren, sevgisi ve ilgisiyle her daim yanımda olan, eşim Nihal ÇİFTÇİ'ye en kalbi duygularıyla teşekkür ederim.

GİRİŞ

Ülkemizdeki öğrencilerin birçoğu ilköğrenimden itibaren üniversite okuyabilmek ve ardından meslek sahibi olabilmek için çalışmakta ve emek sarf etmektedirler. Gençler, uzun bir eğitim ve üniversiteye hazırlık sürecinin ardından üniversite ortamına adımını atmakta ve hayallerine kavuşmaktadırlar.

Hayallerine kavuşan bazı üniversiteli gençlerin yaşadıkları psikolojik sorunlar onların yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinde görülebilen ruhsal bozukluklardan birisi de sosyal anksiyete bozukluğudur. Sosyal anksiyete bozukluğunun, yapılan epidemiyolojik çalışmalar sonucunda toplumdaki ve üniversite öğrencilerindeki yaygınlığının yüksek bulunması bu bozukluğu etkileyen etmenler ve ilişkisinin bulunduğu değişkenler üzerinde daha fazla araştırma yapmamız gerektiğini göstermektedir. İşte bu durum, bizleri tez çalışmamızda sosyal anksiyete değişkeni üzerinde çalışmaya yöneltmiştir.

Üniversite öğrencilerinin; sosyal kaygı düzeyinin yüksek oluşu, akademik başarısının düşmesine, sosyal ve romantik ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yürütememesine, girişimciliğinin zayıflamasına, yaşam kalitesinin düşmesine, özgüveninin sekteye uğramasına, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlardan korkmasına ya da kaygılanmasına ve küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranmaktan korkmasına yol açabilir. Sosyal anksiyete düzeyinin yükselişinin; bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin görülmesiyle birlikte, etiyoloji çalışmalarına hız verilmiş ve böylelikle sosyal kaygıyı açıklayan birçok kuram ve görüş ortaya atılmıştır. Sosyal kaygının etiyolojisi incelendiğinde; dinamik açıdan ve bağlanma teorisi çerçevesinde ele alındığında ayrılma kaygısının, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve kişilerarası iletişim açısından ele alındığında ise bilişsel esnekliğin, sosyal anksiyeteye ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkisinin olabileceğini düşündüğümüz yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik değişkeni, böylelikle araştırmamızda ele aldığımız diğer değişkenler olmuştur.

Ayrılma anksiyetesi çalışmaları, literatürü incelediğimizde genellikle çocuk ve ergenler üzerinde yoğunlaşmıştır ancak DSM-5'te ayrılma anksiyetesi bozukluğu başlangıcının 18 yaşından önce olması gerektiği kriterinin kaldırılması ve ayrılma anksiyetesinin erişkinlikte de başlayabildiğini tespit eden araştırmaların literatürde artması, yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkenini araştırmamızda incelemeye karar vermemize yol açmıştır.

Tez çalışmamızda ele aldığımız bir diğer değişken de bilişsel esnekliktir. Bilişsel esnekliği, farklı ve değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme

becerisi olarak da tanımlayabiliriz. Bireyler; zorlukların üstesinden gelirken, problemlerin çözümü için seçenekler üzerinde düşünürken, yeni girdikleri ortama uyum sağlarken, iletişimde yeni yollar denerken, değişen durumlara uyum sağlarken, yeni şeyler öğrenirken ve beklenmedik taleplere cevap verirken bilişsel esneklik önemli bir rol üstlenmektedir. Ayrıca, bilişsel esneklik iletişimin önemli öğelerden birisidir. Ayrılma kaygısı ve sosyal anksiyetenin doğası gereği semptomlarını genelde iletişim esnasında göstermesi, bilişsel esnekliğin yetişkin ayrılma anksiyetesi ve sosyal anksiyeteyle ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Tez çalışmamızda öncelikle; anksiyete, sosyal anksiyete, ayrılma anksiyetesi, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklikle ilgili kuramsal bilgiye ve bunlarla ilgili literatürdeki araştırmalara yer verilecektir. Kuramsal çerçevenin aktarılmasından sonra istatistiksel işlemlere geçilecek ve üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, sosyal anksiyete ve yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri belirlenecektir. Ardından, öğrencilerin bilişsel esneklik, sosyal anksiyete ve yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin kişisel bilgi formunda bulunan değişkenlere göre nasıl farklılaştığı tespit edilmeye çalışacaktır. Bu işlemin de ardından bilişsel esneklik, sosyal anksiyete ve yetişkin ayrılma anksiyetesinin birbirleriyle olan korelasyonuna bakılacak ve aralarındaki ilişkinin yönü tespit edilmeye çalışılacaktır. Araştırmamızdaki istatistiksel işlemlerin sonuncusu da yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün tespitidir.

Tüm bu istatistik işlemlerin bitmesiyle birlikte, elde edilen bulgular literatür çerçevesinde yorumlanacak ve tartışılacaktır. Araştırmamızda ele alınan hem yetişkin ayrılma anksiyetesi hem de bilişsel esneklik değişkenin literatürde yeni kavramlar oluşu ve sunulan tezin konusuna literatürde rastlanılmayışı sebebiyle elde edilen bulguları yorumlarken tez yazım sürecinin zorlaşacağı beklenmektedir ancak araştırmamızda incelenen değişkenlerin ilişkisinin bulunduğu ya da yordadığı diğer değişkenlerin de yorum ve tartışma kısmında ele alınmasıyla bu zorluğun aşılabacağına inanılmaktadır.

Hazırlanan bu yüksek lisans tezinin, literatüre yeni sonuçlar kazandıracığı ve tez çalışmasında ele alınan değişkenlerle ilgili bundan sonra yapılacak olan bilimsel çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyi ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1.Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinin, BEE'den aldıkları puanlar ile öğrenim düzeyi, sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımlarını kimin sağladığı, ebeveynlerinin medeni durumu, anne baba tutumları, kardeş sayıları, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alıp almamaları, aileden ayrı yaşanan süre, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olup olmaması, mezuniyet sonrası nerede yaşamlarını sürdürmek istedikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin LSAÖ'den aldıkları puanlar ile öğrenim düzeyi, sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımlarını kimin sağladığı, ebeveynlerinin medeni durumu, anne baba tutumları, kardeş sayıları, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alıp almamaları, aileden ayrı yaşanan süre, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olup olmaması, mezuniyet sonrası nerede yaşamlarını sürdürmek istedikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin YAA'dan aldıkları puanlar ile öğrenim düzeyi, sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımlarını kimin sağladığı, ebeveynlerinin medeni durumu, anne baba tutumları, kardeş sayıları, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alıp almamaları, aileden ayrı yaşanan süre, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olup olmaması, mezuniyet sonrası nerede yaşamlarını sürdürmek istedikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeyleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığını ortaya koymak ve yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü tespit etmektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Literatürde yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete kavramını birlikte ele alan araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu kavramların, üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde ele alarak incelemesi araştırmanın değerini artırmaktadır. Araştırmamızda; yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide, bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi, araştırmamızın önemini artırmaktadır. Araştırmamız, yetişkin ayrılma anksiyetesine dikkat çekerek, literatüre önemli katkılarda bulunmuştur.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmanın yapıldığı örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından toplanan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan katılımcıların, araştırma için kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 öğrenciyle sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın metin kısmı, ulaşılabilen yayınlarla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ANKSİYETE

Anksiyete, psikoloji ve psikiyatride önemli bir yer tutan kavramdır ve Freud'dan günümüze değin farklı psikoloji yaklaşımları tarafından farklı biçimlerde yorumlanmıştır.¹ Bu bölümde anksiyetenin tanımına, işlevine, tarihçesine ve psikoloji yaklaşımlarının anksiyeteye bakış açılarına yer verilerek tezin ilerleyen bölümlerinin daha anlaşılır olması hedeflenmiştir.

Freud'a göre anksiyete, birçok problemin bir araya gelerek oluşturduğu düğüm noktasıdır ve bu düğümün çözülmesiyle ruhsal varlığımız açığa çıkacaktır.² Anksiyete, tehdit ya da olası tehlike durumuna karşı verilen, bilişsel, emosyonel ve davranışsal öğeleri barındıran ruhsal ve bedensel bir tepkidir. Anksiyetenin karşılığı olarak bilim dilimizde genellikle 'kaygı' kullanılır ancak günlük kullanımda ise endişe, bunaltı, tasa, sıkıntı, korku sözcükleriyle de ifade edilmektedir.³

Anksiyete, evrenseldir ve tehlike anında hareketlenen bir uyarı sistemidir. Bireyi normal şartlar altında koruyan düşük düzeyde bir anksiyete faydalıdır ancak yükselen bir anksiyete düzeyi bireyin günlük yaşantısındaki işlevlerini bozar.⁴

Anksiyete, psikanalizin ilk döneminde biyolojik temelli olarak ele alınmış ancak Freud zamanla anksiyetenin yorumunda değişikliğe gitmiştir. "Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete" makalesinde, anksiyeteyi egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır. Egonun, sürekli olarak üç ayrı tehlike ile karşı karşıya olduğunu ve bu üç ayrı tehlikeye karşı üç tür anksiyete geliştirdiğini ifade etmiştir. Gerçeklik anksiyetesinin, engellemeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırı tehlikesine karşı, nevrotik anksiyetenin, idin içgüdüsel ve gerçek dışı istemlerine karşı ve son olarak vicdani anksiyetenin, süperegonun cezalandırması tehlikesine karşı ego geliştirdiğini belirtmiştir.⁵

Anksiyete ve korku kavramları sıklıkla birbirleriyle karıştırılır. Beck'e göre bu kavramlar birbirlerine yakın görünseler de farklı kelimelerle tanımlamak gerekmektedir. Anksiyete, duygusal bir süreç iken korku ise bilişsel bir süreçtir. Korku, tehlide karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, anksiyete ise bu

¹ Kemal Sayar, "Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete", *Yeni Symposium*, 2000, Cilt:38, Sayı:2, 43-50, s. 43.

² Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul, 2002, ss. 46-50.

³ Füsun Akdeniz vd., *Aile Hekimleri için Psikiyatri*, Bayt Yayınevi, Ankara, 2017, s. 91.

⁴ Russel Noyes ve Rudolf Hoehn-Saric, *Anksiyete Bozuklukları*, Çev. Vedat Şar, Esa Medikal& Paramedikal Yayıncılık, İstanbul, 1998, s. 1.

⁵ Geçtan, a.g.e., ss. 46-53.

değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi içerir.⁶ Korku bilinen, dış odaklı, belirli ya da çatışmasız tehdide karşı bir yanıttır. Kaygı ise bilinmeyen içsel, belirsiz ya da çatışmalı tehdide karşı yanıttır.⁷

Anksiyetenin altında yatan birçok farklı neden vardır ve non-spesifik bir semptomdur.⁸ Anksiyetenin oluş nedenlerine bakacak olursak ruhsal, çevresel, biyolojik olarak üç başlıkta toparlayabiliriz. Kimi hastalarda dinamik, kimi hastalarda öğrenme, kimi hastalarda da biyolojik etken daha ağırlıklı olabilir.⁹ Özakkaş'ın bildirdiğine göre; Harry Stack Sullivan, anksiyetenin kaynağını erken çocukluk dönemindeki çocuk ile anne arasındaki ilişkilere bağlarken Otto Rank ise anksiyetenin kaynağını doğum travmasıyla ilişkilendirmiştir.¹⁰

Varoluşçu yaklaşıma göre, anksiyete varlığın muhtemel bir yokluğu fark etmesidir ve "özgürlüğün baş dönmesi" olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, ölümün ve sonluluğun anksiyeteyi tetiklediğini ancak yaşama anlam kattığını savunur ve bireyin kendini gerçekleştirme için gerekli olduğunu savunmaktadır.¹¹

Anksiyete, ruhsal gelişimi olumlu yönde etkileyebileceği gibi bu gelişimi sekteye de uğratabilir. Kronik hale gelen, kişinin verimini düşüren ve genellikle fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği anksiyeteyi patolojik olarak ele almak gerekmektedir.¹² Patolojik anksiyete ile uyuma yardımcı olan normal anksiyeteyi ayırmak oldukça güçtür. Ayrıca, insanoğlunun belirli yaşam dönemlerinde ortaya çıkan gelişim süreciyle ilişkili kaygı ile tedavi edilmesi gereken kaygıyı birbirinden ayırt etmek önemlidir.¹³

Anksiyetenin fizyolojik semptomlarını inceleyecek olursak; göğüste sıkışma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, midede boşluk duygusu, huzursuzluk, anksiyetenin sık görülen belirtileridir. Anksiyetenin somut bir tehdit olmaksızın yaşanması, sık ve şiddetli bir şekilde kendini göstermesi bireyde anksiyete bozukluğu olabileceğini düşündürmektedir.¹⁴

⁶ Aaron T. Beck ve Gary Emery, **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler**, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, ss. 47-49.

⁷ Benjamin James Sadock vd., **Kaplan&Sadock Psikiyatri Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri**, Çev.Ali Bozkurt, Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2016, s.387.

⁸ Neşe Kocabaşoğlu, "Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış", **İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri**, 2008, 175-184, s. 175.

⁹ Orhan Öztürk ve N. Aylin Uluşahin, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2016, s. 351.

¹⁰ Tahir Özakkaş, **Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi**, Acar Matbaacılık, İstanbul, 2014, ss. 15-18.

¹¹ Sayar, a.g.e., s. 43.

¹² Oğuz Karamustafaloğlu ve Hüseyin Yumrukçal, "Depresyon ve anksiyete bozuklukları", **Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni**, 2011, Cilt:45, Sayı:2, 65-74, s. 69.

¹³ Emel Karakaya ve Didem Behice Öztop, "Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi", **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 2013, Cilt:2, 10-24, s. 11.

¹⁴ Hakan Türkçapar, "Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri", **Klinik Psikiyatri**, 2004, Cilt:7, Sayı: Ek 4, 12-16, s.13.

Anksiyete bozuklukları genel popülasyonda en sık görülen ruhsal bozukluklardandır. Bu bozuklukların temelinde patolojik anksiyete vardır ve düşünce, davranış ve fizyolojik etkinlikleri de etkilemektedir.¹⁵ Kaygı bozuklukları; önemli hastalıklarla ilişkilidir, sıklıkla kroniktir ve tedaviye dirençlidir. Kaygı bozuklukları birbirleriyle ilişkili ancak birbirinden farklı ruhsal bozukluklar olarak görülebilir.¹⁶

DSM-5'te kaygı (anksiyete) bozuklukları şemsiyesinde ele alınan birtakım ruhsal bozukluklar vardır. Bunlar; Ayrılma Kaygısı Bozukluğu, Seçici Konuşmazlık, Özgül Fobi, Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi), Panik bozukluğu, Agorafobi, Yaygın Kaygı Bozukluğu, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu, Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğudur.¹⁷

Anksiyete bozukluklarındaki alttürlerin fazlalığı bizlere kaygı bozukluklarının yelpazesinin geniş olduğunu göstermektedir. Tez çalışmamızda, bu geniş yelpazenin içinde yer alan, sosyal anksiyete bozukluğu ve ayrılma kaygısı bozuklukları ele alınacaktır.

2.2. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Bu bölümde, sosyal kaygının tanımına ve tanı ölçütlerine yer verilecek ardından sosyal anksiyete bozukluğunun epidemiyolojisinden, sosyal anksiyete bozukluğuna eşlik eden rahatsızlıklardan, sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisinden ve son olarak da tedavisinden bahsedilecektir.

Sosyal kaygı, farklı yaş grubundan çoğu insanın az veya çok hayatının belli evrelerinde yaşadığı, evrensel diyebileceğimiz bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanoğlu yabancı olduğu mekânlarda, tanımadığı kişilerin olduğu ortamlarda ve kontrolü dışında kalan, belirsizlik taşıyan sosyal süreçlerde sıkıntı duymakta ve kaygı yaşamaktadır.¹⁸ Sosyal kaygı, bireyin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceği yönündeki beklentileriyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak da tanımlanabilmektedir.¹⁹

¹⁵ Füsün Ersoy vd., "Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları", *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 2003, Cilt:12, Sayı:8, 286-289, s. 286.

¹⁶ Sadock, a.g.e., s. 387.

¹⁷ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, ss. 92-94

¹⁸ Pervin Nedim Bal ve Mustafa Öner, "Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi", *Eğitim Bilimler Araştırma Dergisi*, 2014, Cilt:4, Sayı:1, 335-348, s. 335.

¹⁹ Aynur Eren Gümüş, *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*, Nobel Yayınları, Ankara, 2006, s. 2.

Sosyal fobi, sürekli, yoğun ve mantık dışı bir biçimde, başkaları tarafından incelendiği ve olumsuz değerlendirildiği endişesinin taşınması olarak tanımlanabilir. Bu endişe, toplum karşısında konuşma yapılması ya da bir performans sergilenmesi gerektiği anlarda daha da belirginleşir.²⁰

Son yıllarda sosyal fobi yerine sıklıkla sosyal anksiyete bozukluğu terimi kullanılmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davrandığını düşünmesiyle birlikte, başkalarının dikkatli bakışlarıyla karşılaştığı, sosyal ya da belli bir eylemin gerçekleştiği durumlardan belirgin ve sürekli korku duymasıdır.²¹

Sosyal fobi ve sosyal anksiyete bozukluğunun DSM içerisindeki tanılanması ve sınıflandırılmasının tarihçesini ele almamız günümüzde geline nokta anlamamız açısından faydalı olacaktır. İlk iki DSM sınıflandırılmasında sosyal fobiye yer verilmezken DSM-III'te başkası tarafından gözlenirken veya performans dayalı durumlarda dikkatle izlenmeden aşırı korku duyma olarak tanımlandı. Ardından DSM-III-R'de sosyal fobi tanısı genişletip sınıflama kriterleri değiştirilerek birçok sosyal durumdan korkan bireyler de bu tanı grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca DSM-III-R'de performans ve etkileşimsel durumları içeren birçok durumdan korkan bireyler için yaygın alt tip tanımlaması yapılırken bu tipe uymanlar "yaygın olmayan", "sınırlı" veya "özgül" tanımlaması yapıldı. DSM-IV tanı sisteminde ise sosyal fobide anksiyete semptomlarının önemi vurgulanmış ve adı Sosyal Anksiyete Bozukluğu olarak değiştirilmiştir. Ayrıca bu tanının çocuklarda da konulabilmesi için yeni maddeler eklenmiştir.²²

DSM-V'te, anksiyetenin ve korkunun gerçek tehdide göre orantısız olabileceği kriterine yer verilmiştir ve sosyal anksiyete bozukluğunda genellenmiş belirleyicisinin yerine, "yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında" belirleyicisi eklenmiştir.²³

Sosyal Anksiyete Bozukluğu DSM- V tanı kriterlerine göre aşağıdaki tablodaki şekilde sıralanmıştır.

DSM-V Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tanı Ölçütleri:

A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır. Not: Çocuklarda kaygı, yaşitlarının olduğu

²⁰ Füsün Ersoy vd., "Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları-3", *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 2003, Cilt:12, Sayı:10, 366-370, s.366.

²¹ Işın B. Kulaksızoğlu vd., *Psikiyatri*, İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi, İstanbul, 2009, s. 71.

²² Raşit Tükel vd., *Anksiyete Bozuklukları*, Pozitif Matbaacılık, Ankara, 2006, s. 186,187.

²³ Dilay Eldoğan, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2017, Cilt:10, Sayı:2, 202-217, s. 204.

ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşmeler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur. Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

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

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

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

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

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

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.²⁴

2.2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Sosyal anksiyete bozukluğunun ulusal ve uluslararası epidemiyolojik çalışma sonuçları bu bozukluk üzerine yapılması planlanan çalışmalara ışık tutması açısından önemlidir. Öncelikle uluslararası çalışmalara ardından ulusal çalışmalara değinilmiştir.

Kessler ve arkadaşları, sosyal fobinin yaşam boyu prevalansını %13,3 olarak, 12 aylık yaygınlığını ise %7,9 bulunmuştur.²⁵ Ruscio ve arkadaşları ise sosyal fobinin yaşam boyu prevalansını %12,1, 12 aylık yaygınlığı ise %7,1 olarak

²⁴ Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e., s. 116,117.

²⁵ Ronald C. Kessler vd., "Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey", *The American Journal of Psychiatry*, 1998, Cilt:155, Sayı:5, 613-619, s. 615.

bulmuşlardır.²⁶ Schneier ve arkadaşları erişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, 18-29 yaş aralığında yani daha genç olanlarda, daha düşük eğitimlilerde, bekarlarda, daha düşük sosyoekonomik sınıftan olanlarda ve kadınlarda sosyal fobinin daha yaygın görüldüğünü ifade etmişlerdir. Ayrıca yaşam boyu yaygınlığını kadınlarda %3,1, erkeklerde %2 olarak bulmuşlardır.²⁷ Stein ve arkadaşlarının geliştirmekte olan on bir ülke ve gelişmiş dokuz ülkede yaptığı araştırma sonucunda, gelişmiş ülkelerde sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %6,1 iken geliştirmekte olan ülkelerde %2,1 olarak tespit etmişlerdir.²⁸

Türkiye’de yapılan sosyal anksiyete bozukluğunun epidemiyolojik araştırmalarının birkaçına bakacak olursak; İzgiç ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranını %9,6 bulmuşlardır.²⁹ Kırmızıoğlu ve arkadaşları, 65 yaş üzeri bireylerde sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranını %2,8 olarak tespit etmişlerdir.³⁰ Gültekin ve Dereboy’un üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal anksiyetenin yaşam boyu yaygınlık oranı %21,7 olarak bulunmuştur.³¹ Akkaya, yaptığı araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığını %18,3, şu andaki yaygınlığı ise %14,4 olduğunu ayrıca yaşam boyu sosyal anksiyete bozukluğu görülenlerin %80,8’ini özgül sosyal anksiyete bozukluğu alt tipi oluşturduğunu ifade etmiştir.³²

Epidemiyolojik çalışmalarda cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, kadınların sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olma ve semptomlarını bildirme ihtimallerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ancak işlevsel bozukluk ve komorbiditedeki cinsiyet farklılıkları bulgularının kesin olmadığı görülmüştür.³³

Epidemiyolojik araştırmaların sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığının azımsanamayacak düzeyde olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri, dersler esnasında

²⁶ Ayelet Meron Ruscio vd., “Social Fears and Social Phobia in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication”, *Psychological Medicine*, 2008, Cilt:38, Sayı:1, 15-28, s. 19.

²⁷ Franklin. R. Schneier vd., Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample, *Arch Gen Psychiatry*, 1992, Cilt:49, Sayı:4, 282-288, s.282.

²⁸ Dan J. Stein vd., “Subtyping social anxiety disorder in developed and developing countries”, *Depress Anxiety*, Cilt:27, Sayı:4, 390-403, s. 390.

²⁹ Ferda İzgiç vd., “Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image”, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2004, Cilt:49, Sayı:9, 630-634, s.630.

³⁰ Yalçın Kırmızıoğlu vd., “Prevalence of anxiety disorders among elderly people”, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2009, Cilt:24, Sayı:9, 1026-1033, s. 1026.

³¹ Kadir Gültekin ve Ferhan Dereboy, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, Cilt:22, Sayı:3, 150-158, s. 150.

³² Derya Akkaya, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi ve Komorbid Psikiyatrik Bozukluklar, Tıp Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2011, s. 41(**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

³³ Maya Asher vd., “Gender differences in social anxiety disorder: A review”, *Clinical Psychology Review*, 2017, Cilt:56, 1-12, s. 1.

başkalarının önünde sunum yaparken, kampüste daha önce tanımadığı insanları konuşurken, yemekhanede yemek yerken, sosyal gruba ait olmaya çalışırken etrafındakiler tarafından davranışlarının olumsuz olarak değerlendirileceğini düşünerek korku ya da kaygı duyabilirler ve böylelikle sosyal anksiyete düzeyleri yükselebilir. Kısacası, üniversite ortamında bireylerin, başkalarınca değerlendirmeye müsait olması ve ister istemez sosyal ilişkiler kurma mecburiyetinde olmaları öğrencilerin yaşadıkları sosyal kaygının gün yüzüne çıkmasına ya da şiddetlenmesine yol açtığı söylenebilir.

2.2.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Eşlik Eden Rahatsızlıklar

Bireylerin sosyal fobi nedeniyle, yeteneklerinin kısıtlanması ve kendilerini ispatlayamamaları, bu bozukluğa diğer ruhsal bozuklukların eşlik etmesine yol açabilir. Ayrıca, bireyde başka bir psikiyatrik hastalığın olması nedeniyle; toplumdan uzaklaşma, dışlanma ve utanma gibi sebepler de diğer ruhsal bozuklukların, sosyal fobiyle birlikte görülmesine yol açabilir.³⁴

Sosyal anksiyete bozukluğu ve duyu durum bozuklukları birlikteliği sık görülür. Genellikle sosyal anksiyete bozukluğu, duyu durum bozukluklarından daha erken başlar. Ayrıca, sosyal anksiyete bozukluğuna başka ruhsal bozukluklarının eşlik etmemesi tedaviye iyi yanıtın göstergesidir.³⁵

Sosyal anksiyete bozukluğuna alkol kullanım bozukluklarının yüksek oranlarda eşlik ettiği sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur. Yaşam boyu sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alanların %48'inin ayrıca yaşam boyu alkol kullanım bozukluğu tanısı da aldıkları saptanmıştır. Bu araştırmalar, sosyal anksiyete bozukluğu ile alkol kullanım bozukluğu arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir ancak ilişkinin yönü ya da nedenselliği hakkında belirsizlikler sürmektedir.³⁶

Gökalp ve arkadaşları, sosyal fobiye %51,7 oranında eksen-1 tanıları, %67,8 oranında eksen-2 tanılarının eşlik ettiğini belirtmişlerdir. Bu araştırmaya göre ayrıca; kaçınan kişilik bozukluğu %54, paranoid kişilik bozukluğu %26,4, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu %21,8, distimi %16,1, pasif-agresif kişilik bozukluğu %10,3, panik bozukluk %12,6, agorafobi ise %10,3 oranında sosyal fobiye eşlik etmektedir.³⁷

Solmaz ve arkadaşları; sosyal fobi tanısı alan bireylerde %52,3 oranında I. eksen tanısı saptandığını ve bunların %33'ünün agorafobili panik bozukluğu

³⁴ Metin Turan vd., "Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği", *Klinik Psikiyatri*, 2000, Cilt:3, Sayı:3, 170-175, s. 174.

³⁵ Zerrin Binbay ve Ahmet Koyuncu, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duyudurum Bozuklukları Birlikteliği", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2012, Cilt:4, Sayı:1, 1-13, s. 1.

³⁶ Cüneyt Evren, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kullanım Bozuklukları", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2010, Cilt:2, Sayı:4, 473-515, s. 474.

³⁷ Peykan Gökalp vd., "Clinical features and co-morbidity of social phobics in Turkey", *Eur Psychiatry*, 2001, Cilt:16, Sayı:2, 115-121, s. 118,119.

olduğunu, eş tanılı durumların %76'sında sosyal fobinin eş tanıdan önce başladığını ve hastaların %68,2'sinde II. eksen tanısı saptadığını ve bunların %50'sinin çekingен kişilik bozukluğu olduğunu ifade etmiştir.³⁸ Levinson ve arkadaşlarının, yeme bozukluğu ölçütlerini karşılayanların %20'sine sosyal anksiyete bozukluğunun eşlik ettiği sonucuna ulaşılmıştır.³⁹

Spence ve arkadaşları, çocuk ve ergenler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda sosyal anksiyete bozukluğunun, ayrılma anksiyetesi bozukluğu ile birlikte görülme oranının, bireylerin yaşı büyüdükçe arttığını ifade etmişlerdir.⁴⁰ Bu sonuç, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete bozukluğu birlikteliğinin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete bozukluğu birlikteliğinden daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğuna eşlik eden tanılara ve oranlarına bakıldığında sosyal anksiyete bozukluğunun diğer ruhsal bozukluklarla birlikte görülme oranının bir hayli yüksek olduğu görülmektedir. Ruhsal bozukların tedavisi esnasında veyahut sonrasında, bireylere sosyal uyumu artırıcı, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabileceği ve özgüvenlerini artırıcı yaklaşımlar sayesinde komorbidite oranlarının düşmesi beklenmektedir.

2.2.3. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Etiyolojisi

Sosyal anksiyete bozukluğu, yaşam boyu görülme sıklığının yüksek olduğu bir ruhsal bozukluktur ancak bu bozukluğun kaynağını saptamaya çalışan etiyolojik araştırmaların sayısı istenen düzeyde değildir.⁴¹

Sosyal anksiyete bozukluğunun genetiği üzerine yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Warren ve arkadaşları; tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları araştırmada, tek yumurta ikizlerinin sosyal anksiyete bozukluğu semptomlarının çift yumurta ikizlerinden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.⁴² Lieb ve arkadaşları, sosyal fobisi olan ebeveynlerin çocuklarında sosyal fobi görülme oranı %9,6 iken,

³⁸ Dilek Solmaz vd., "Sosyal fobide klinik özellikler ve eştanı", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1999, Cilt:10, Sayı:3, 207-214, s. 207.

³⁹ Cheri A. Levinson vd., "Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?", *Appetite*, 2013, Cilt: 67, 125-133, s. 125.

⁴⁰ Susan H. Spence vd., "A profile of social, separation and generalized anxiety disorders in an Australian nationally representative sample of children and adolescents: Prevalence, comorbidity and correlates", *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2018, Cilt:52, Sayı:5, 446-460, s. 450.

⁴¹ Gözde Özdikmenli Demir, "Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış", *Akademik İncelemeler*, 2009, Cilt:4, Sayı:1, 101-123, s. 101.

⁴² Susan L. Warren, "Behavioral Genetic Analyses of Self-Reported Anxiety at 7 Years of Age", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Cilt:38, Sayı:11, 1403-1408, s. 1403.

sosyal fobisi olmayan ebeveynlerin çocuklarında sosyal fobi görülme oranının %2,1 olduğunu belirtmişlerdir.⁴³

Sosyal fobide dinamik olarak üç faktör üzerinde durulmaktadır. Bunlar; utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesidir. Sosyal fobiklerde, bilinçdışı olarak dikkat çekme ve etraftan onaylayıcı tepki alma isteği, ebeveyn tarafından utandırılma veya eleştirilme duygusuna yol açar. Sosyal fobikler bu hayali aşağılanma veya utandırılmadan kaçınabilmek için onaylama göremeyecekleri durumlardan ve ortamlardan uzak dururlar.⁴⁴

Tüm bu dinamikler göz önüne alındığında sosyal fobiklerdeki ebeveynler ve temel bakıcılarla olan ilişkilerle gelişen iç nesne temsilcileri utandıran, eleştiren, aşağılayan, alay eden, terk eden nesnelere. Bu içe atımlar erken yaşamda oturur ve ardından tekrar tekrar kişinin çevresindeki insanlara yansıtılır ve bu insanlardan kaçınılır. Yakın çevredeki yetişkinler, bu kalıbı destekleyen ve besleyen davranışlar gösterirlerse birey giderek daha korkulu hale gelir ve sosyal fobi gelişir.⁴⁵

Bağlanma yaşantılarının, kişilerarası ilişkiler üzerindeki rolü bilinmesine rağmen sosyal fobilerin oluşumundaki etiyolojik katkısı pek fazla bilinmemektedir. Vertue, sosyal kaygıların çok küçük yaşlarda ortaya çıktığını, bebekle bakıcısı arasında kurulan ilişkinin bunun temelinde yer aldığını belirtmiştir. Bebek, oluşturduğu içsel çalışma modelleri ile kendi benliği ve diğer insanlarla ilgili temsillerini oluşturmaktadır. Bireyin oluşturduğu bu içsel çalışma modelleri olumsuz yönde ise, diğer insanlara yönelik güven oluşmamış ve birey bu konuda kaygılı ise kendi davranışlarının da başarıya ulaşacağına güven duymamakta ve yoğun bir kaygı yaşamaktadır.⁴⁶

Tükel'in bildirdiğine göre; Beck, sosyal anksiyeteli bireyi ip cambazına ve bu bireyin itibardan düşmesini de ip cambazının yere düşmesine benzetir. Sosyal ortamlar, sosyal kaygısı yüksek bireyler için bir sınav gibidir. Birey, yaptığı her hareketin imgesel izleyiciler tarafından değerlendirildiğini düşünür ve Beck bu duruma inceleme anksiyetesi adını verir. İnceleme anksiyetesi; sosyal ortamlarda ve kişiler arası ilişkilerde kendini gösterebilir.⁴⁷

Ellis'in öncülük ettiği Rasyonel Emotif Modele göre, sosyal fobiğin amacı topluluk önünde konuşurken iyi bir konuşma yapmak ve konuşma esnasında rahatsızlık belirtisi göstermemektir. Buradaki irrasyonel inanç "Topluma karşı iyi ve

⁴³ Roselind Lieb vd., "Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study.", *Archives of General Psychiatry*, 2000, Cilt:57, Sayı:9, 859-866, s. 863.

⁴⁴ M. Hakan Türkçapar, "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", *Klinik Psikiyatri*, 1999, Cilt:2, Sayı:4, 247-253, s. 248.

⁴⁵ Türkçapar, a.g.e., 1999, s. 249.

⁴⁶ Demir, a.g.e., s. 113.

⁴⁷ Tükel, a.g.e., s. 262.

rahat konuşmak istediğim için, mutlaka böyle yapmak zorundayım. Eğer bunu yapamazsam bu sadece şanssızlık değil berbat bir durum olur ve benim yetersiz, değersiz bir insan olduğumu gösterir” şeklindedir.⁴⁸

Sosyal anksiyeteyi bilişsel davranışçı yaklaşım açısından açıklamaya çalışan bir takım bilişsel modeller de mevcuttur. Bunlar arasından üzerine en çok araştırma yapılan modeller; Beck ve Emery'nin incelenme anksiyetesi modeli, Clark ve Wells'in geliştirdiği sosyal fobinin bilişsel modeli ve Rapee ve Heimberg'in bilişsel davranışçı modelidir.

İncelenme Anksiyetesi Modeli, bireylerin kendileri ve kendi davranışlarına ilişkin işlevsel olmayan inançlarının sosyal fobiye yol açtığını savunmaktadır. Sosyal fobide işlevsel olmayan inançlar üçe ayrılır. Bunlar; sosyal performans konusunda aşırı yüksek standartlar, sosyal değerlendirilmeyle ilgili koşullu inançlar ve kendisi hakkında koşulsuz inançlardır. İşlevsel olmayan inançların tetiklenmesi, adeta bir kısır döngüye sebebiyet verir ve böylelikle sosyal fobi devam eder.⁴⁹

Sungur'un bildirdiğine göre; Clark ve Wells tarafından sunulan modele göre, sosyal fobikler korktuğu sosyal ortama kendisiyle ve ortamla ilgili bir dizi sayılıyla girmektedir. Bu sayılılar, sosyal etkileşimlerin olumsuz değerlendirilmesine ve ortamın tehlikeli olarak algılanmasına neden olur.⁵⁰ Bu modelinin temelinde benlik sunumu modeli yer almaktadır. Birey başkaları üzerinde mükemmel bir izlenim bırakmaya çalışırken bir taraftan da bu izlenimi bırakmaya ilişkin yetilerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir.⁵¹

Literatürü incelediğimizde sosyal anksiyeteyi açıklayan modellerinden bir diğeri de Rapee ve Heimberg'in Bilişsel Davranışçı modelidir. Clark ve Wells'in modelinde olduğu gibi bu modelde de sosyal ortamların tehdit edici unsur olduğu görülmektedir.

Rapee ve Heimberg, bireylerin izleyicilerden geleceğini düşündükleri negatif değerlendirmenin onlar için sosyal çevredeki en önemli tehdit olduğunu ifade etmiştir. Birey, dış görünüşünün ve davranışının izleyiciler tarafından görüldüğünü düşündüğü bir zihinsel temsil oluşturur. Bu zihinsel temsilin, gerçek bir temsil

⁴⁸ Türkçapar, a.g.e., 1999, s. 251.

⁴⁹ Fatma Sapmaz, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Anksiyete, Reddedilme Duyarlılığı Ve Kişilerarası Duyarlılık Üzerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2011, s. 26 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁵⁰ Mehmet Zihni Sungur, "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi", *Klinik Psikiyatri*, 2000, Cilt:3, Sayı: Ek 2, 27-32, s. 28.

⁵¹ Dilay Eldoğan, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirti Düzeyi Yüksek Ve Düşük Olan Bireylerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Ve Bilişsel Yanlılıklar Açısından Karşılaştırılması: Bir Bilgece Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı Önerisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacetepe Üniversitesi, Ankara, 2017, s. 18 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

olmadığı ve öznel bir değerlendirme olduğunu ifade etmişlerdir.⁵² Bu model, bireyin zihinsel temsili ile izleyicilerin kendisinden beklediğini düşündüğü standartları arasındaki uyumsuzluğun sosyal anksiyetenin kronikleşmesine sebebiyet verdiğini belirtmektedir.⁵³

Clark ve Wells'in ortaya koyduğu model ile Rapee ve Heimberg'in ortaya koyduğu modelin her ikisinde de sosyal çevre tehlike kaynağı olarak görülmektedir. Ayrıca modellerin her ikisinde de bireyin kendisine yönelttiği bir dikkat ve olumsuz değerlendirilme korkusu vardır. Her iki modelin benzerlikleri olduğu kadar farklılıkları da vardır. Clark ve Wells'in modelinde dikkatin yönelimi bireyin kendisi iken, Rapee ve Heimberg'in modelinde dikkat hem bireye hem de çevreye yönelmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisini açıklayan kuram ve araştırmalar pek fazla olmamasına rağmen, genetik ve kalıtım faktörleri, dinamik yaklaşım, bağlanma kuramı ve bilişsel yapılanmalar açısından sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Tez çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile olan ilişkisini yorumlanırken, sosyal anksiyetenin etiyolojisini açıklayan kuram ve araştırmalardan da yararlanılacaktır.

2.2.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi

Sosyal anksiyete bozukluğunun toplumda görülme sıklığının yüksek oluşu, kronik seyretmesi ve bireylere olumsuz yönde etki etmesi tedavinin önemini artırmaktadır.⁵⁴ Sosyal anksiyete bozukluğuna diğer ruhsal bozuklukların yüksek oranda eşlik ediyor oluşu ve bu bozukluğa sahip olan bireylerin alkol ve ilaç kullanımları nedeniyle sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisi karmaşık hale gelmektedir.⁵⁵

Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde psikoterapi ve farmakoterapi olmak üzere iki ana model vardır. Yapılan çalışmalarda farmakoterapinin ve davranış terapisinin etkili olduğu ve kombinasyon tedavisi ile iyi sonuçlar alındığı ifade edilmiştir.⁵⁶

Sosyal anksiyete bozukluğu sebebiyle yaşamındaki işlevselliği olumsuz yönde etkilenen ve kişiler arası ilişkilerde problem yaşayan her bireye tedavi önerilmelidir.

⁵² Ronald M. Rapee ve Richard G. Heimberg, "A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia", *Behaviour Research and Therapy*, 1997, Cilt:35, Sayı:8, 741-756, s. 742-746.

⁵³ Rapee ve Heimberg, a.g.e., s. 743.

⁵⁴ Aslıhan Sayın, "Paroksetinin Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tedavisinde Kullanılması", *Klinik Psikiyatri* 2007, Cilt:10, Sayı:Ek 2, 11-15, s. 11.

⁵⁵ Ali Özgen ve Sunar Birsöz, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Farmakolojik Tedavisi", *Klinik Psikiyatri*, 2000, Cilt:3, Sayı:Ek 2, 22-26, s. 22.

⁵⁶ Özgen ve Birsöz, a.g.e., s.22.

Sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde hem ilaç tedavisinin hem de psikoterapötik yöntemlerin etkili oluşu, her iki yöntemin birlikte kullanılmasıyla tedavide daha etkili sonuçlar alınabileceğini düşündürmektedir.⁵⁷

Bilişsel davranışçı terapilerin, sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde kanıt düzeyi oldukça yüksektir. Tedaviye ulaşma olanağı olmayan kişiler için de internet tabanlı bilişsel davranışçı terapiler iyi bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁸ Yalçın'ın bildirdiğine göre; Clark ve Wells, Heimberg ve arkadaşları, sosyal anksiyetenin bilişsel modelini temel alarak iki farklı Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi programı geliştirmişlerdir ve bu iki tedavi programı da yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.⁵⁹

2.3. YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ

Ayrılma anksiyetesi, çocuklardaki gelişimin bir parçasıdır. Bu kaygı hali ilk altı aydan sonra gözlenebilir, 15.-21. aylar arasında şiddetlenir, üçüncü yılda ise azalır. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu temel bağlanma figürlerinden ayrılmaya karşı gösterilen aşırı korku ve endişeyle karakterizedir.⁶⁰

Literatür incelendiğinde ayrılık kaygısını açıklayan birçok yaklaşım olduğu görülmektedir. Freud'un "dönüştürülmüş libido" teorisine göre bebeğin sevdiği kişiden ayrıldığında boşalamamış olan somatik kökenli cinsel uyarılma kaygıya dönüşür. Rank'a göre ise küçük çocukların annelerinden ayrıldıklarında duydukları kaygı doğum travmasının tekrarıdır. Klein ise çocuğun anneye karşı ikircikli duygular hissetmesinin ayrılık kaygısına sebebiyet verdiğini savunmuştur.⁶¹

Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu, çocukluk ayrılma anksiyetesi bozukluğuna benzer semptomlarla yaşamın daha geç döneminde de görülebilen bir anksiyete bozukluğudur. Bu bozukluğa sahip olan yetişkinler, bağlanma figürünün başına kötü şeyler gelecek korkusuyla yaşarlar ve bağlanma figürleriyle yakın temas içerisinde bulunurlar.⁶²

Manicavasagar ve Silove, çocukluk ayrılma kaygısı yaşayan hastaların erişkinlik dönemlerinde de aynı belirtileri gösterebileceğini savunmuşlardır ve bunu

⁵⁷ Nesrin Dilbaz ve Çağlar Açıkgöz, "Sosyal Fobinin Tedavisinde Geri Dönüşümlü Monoamin Oksidaz İnhibitörleri (RIMA)", *Klinik Psikiyatri*, 2001, Cilt:4, Sayı:Ek 3, 17-23, s. 18.

⁵⁸ Nurhan Fıstıkçı vd., "Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: Güncel Kavramlar", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015, Cilt:7, Sayı:3, 229-243, s. 229.

⁵⁹ Melikenaz Yalçın ve Serap Tekinsav Sütçü, "Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkilliliği: Sistematik Bir Gözden Geçirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016, Cilt:8, Sayı: Ek 1, 61-78, s. 63.

⁶⁰ Akdeniz vd., a.g.e., s. 259,260.

⁶¹ John Bowlby, *Ayrılma*, Çev. Müge Günay, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2014, ss. 449-451.

⁶² Vijaya Manicavasagar ve Derrick Silove, "Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report", *Aust NZ J Psychiatry*, 1997, 299-303; aktaran Özgür Atlı, Panik Bozukluğu ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Hastalarında CO₂ Duyarlılığı, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, s. 5 (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

da “devamlılık hipotezi” olarak adlandırmışlardır. Silove ve arkadaşları, yetişkin ayrılma anksiyetesi belirtileri gösteren bireylerin %33’nün çocukluk ayrılma anksiyetesi kriterlerini de karşıladığını tespit etmişlerdir.⁶³

Shear ve arkadaşları, yetişkin ayrılma anksiyetesinin yaşam boyu yaygınlığını %6,6 olarak ve %77,5 oranında ilk defa yetişkinlikte başladığını belirtmişlerdir. Ayrıca yetişkin ayrılma anksiyetesinin başlangıcının 20’li yılların başları olduğunu ve yüzde 80’inin başlangıç yaşı olarak 30 yaşa kadarki dönem olduğunu ifade etmişlerdir.⁶⁴

Ayrılma anksiyetesi bozukluğunun çocukluk dönemi ve ergenlikle sınırlı olduğu ve çocukluktaki ayrılma anksiyetesi bozukluğunun yetişkinlikteki panik bozukluğu için bir risk etkeni olduğu daha önceki dönemlerde düşünülmekteydi. Ancak yapılan çalışmalar sonucunda çocukluk ayrılma anksiyetesi belirtilerinin yetişkinliğe de uzadığı görülmüştür. Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun nedenleri kesin olarak bilinmese de hem genetik hem de çevresel etkenlerin bu bozukluğun oluşmasında katkısı bulunduğu düşünülmektedir.⁶⁵

Yetişkinlikteki ayrılma anksiyetesinin uzun süreli olması akademik başarıyı ve işlevselliği düşürür. Bireylerin yaşadıkları bu yoğun anksiyete; uyumakta güçlük ve evden uzaklaşmayı istememe gibi belirtilerle kendini gösterir⁶⁶ Yetişkin ayrılma anksiyetesinde; bağlandığı birisi onu terk ederse bununla başa çıkamayacağını düşünme, bağlandığı kişilerin zarar göreceği endişesi ve evde ancak yakınlarıyla birlikteyken kendini güvende hissetme gibi belirtiler yaygın bir biçimde gözlenmektedir.⁶⁷

DSM-IV, çocukluk ayrılma kaygısı belirtilerinin yıllarca devam edebileceğini belirtmiş ve ayrılma kaygısı belirtilerinin 18 yaşından önce başladığı bir yetişkinde teknik olarak ayrılma anksiyetesi teşhisine izin vermektedir ancak ayrılma kaygısında geç başlangıcın nadir olduğunu ifade etmiştir. Ayrılma anksiyetesi bozukluğunun teşhisinde DSM-IV ve ICD-10 yaş sınırlaması kriteri öne sürmüştür. Bu kriter iki önemli sorunu gündeme taşımıştır. Bunlardan ilki; çocukluk ayrılma kaygısı olan bireylerin belirtileri eğer ki erişkinliğe sarktığında ne yapılacağı ve

⁶³ Derrick Silove vd., “Continuities of Separation Anxiety From Early Life Into Adulthood”, *Journal of Anxiety Disorders*, 2000, Cilt:14, Sayı:1, 1-18, s.1.

⁶⁴ Katherine Shear vd., “Prevalance and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the”, National Comorbidity Survey Replication”, *The American Journal of Psychiatry*, 2006, Cilt:163, Sayı:6, 1074-1083, s. 1074.

⁶⁵ Tunç Alkın, “Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu” *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2010, Cilt:3, 53-63; aktaran Ayşe Selbes vd., “Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Panik Bozukluğu Hastalarında Erişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Biçimleri”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt:28, 1-9, s. 2.

⁶⁶ Nihan Altan Sarıkaya vd., “Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Ayrılık Anksiyetesi”, *Journal of Academic Research in Nursing*, 2017, Cilt:3, Sayı:1, 9-12, s. 10.

⁶⁷ Vijaya Manicavasagar vd., “Separation Anxiety in Adulthood: A Phenomenological Investigation”, *Comprehensive Psychiatry*, 1997, Cilt:38, Sayı:5, 274-282, s. 278.

ikincisi de ayrılma anksiyetesi semptomlarının erişkinlikte ilk defa ortaya çıktığında ne yapılacağıdır.⁶⁸

Yetişkin bireyin bağlanma nesnelere arasında çocukları veya eşleri de yer alabilmektedir. Ayrıca, birçok erişkinde ayrılma kaygısı 18 yaşından sonra başlamaktadır.⁶⁹ DSM-5, ayrılma anksiyetesi tanımındaki yaş kriterini kaldırarak, sadece çocuklara değil erişkinlere de ayrılma anksiyetesi tanısı koyabilmenin önünü açmıştır.⁷⁰

Ayrılma Anksiyetesinin DSM-5 Tanı Kriterleri şu şekildedir;

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duyması:

1. Evde ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığı anda hep aşırı tasalanma.
2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceği ya da bu kişilerin başına hastalık, yaralanma, yıkım, ölüm gibi kötü bir olay geleceğiyle ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı tasalanma.
3. Bağlandığı başlıca kişilerden birinden ayrılmaya neden olacak, istenmedik bir olay (örn. Kaybolma, kaçırılma, bir kaza geçirme, hastalanma) yaşayacağıyla ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı tasalanma.
4. Ayrılma korkusundan ötürü, okula, işe ya da başka bir yere gitmek için dışarı çıkmayı, evden uzaklaşmayı hiç istememe ya da buna karşı koyma.
5. Evde ya da başka ortamlarda tek başına kalmaktan ya da bağlandığı başlıca kişilerle birlikte olmamaktan, sürekli bir biçimde, aşırı korku duyma ya da bu konuda isteksizlik gösterme.
6. Evinin dışında ya da bağlandığı başlıca kişilerden biri yanında olmadan uyuma konusunda isteksizlik gösterme ya da buna karşı koyma.
7. Yineleyici bir biçimde, ayrılma konusu da içeren karabasanlar görme.
8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığı anda ya da ayrılacak gibi olduğunda bedensel belirtilerle (örn. Baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı, kusma) ilgili yineleyen yakınmaların olması.

B. Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde altı ay ya da daha uzun sürer.

⁶⁸ Jill M. Cyranowski vd., "Adult separation anxiety: psychometric properties of a new structured clinical interview", *Journal of Psychiatric Research*, 2002, Cilt:36, Sayı:2, 77-86, s. 77.

⁶⁹ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., s. 606.

⁷⁰ Derrick Silove ve Susan Rees, "Separation anxiety disorder across the lifespan: DSM-5 lifts age restriction on diagnosis", *Asian Journal of Psychiatry*, 2014, Cilt:11, 98-101, s. 98.

C. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulla ilgili, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

D. Bu bozukluk, otizm açılımı kapsamında bozuklukta değişikliğe aşırı direnç göstermekten ötürü evden ayrılmaya karşı koyma, psikozla giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar ya da varsanılar, agorafobide güvenilir bir eşlikçi olmadan dışarı çıkmaya karşı koyma, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği diğer kişilerin başına bir hastalık ya da başka kötü bir olay gelecek olmasından ötürü kaygılanma ya da hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığın olduğuna ilişkin kaygı duyma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.⁷¹

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, ayrılma anksiyetesi semptomlarının erişkinliğe sarktığına veya ilk defa erişkinlikte ayrılma anksiyetesi semptomları göstermesi halinde gündeme gelen bir ruhsal bozukluktur. Üniversiteli gencin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin yükselmesinin öğrenim hayatına, sosyal ve duygusal ilişkilerine ve geleceğini planlamasına olumsuz yönde etkisi olacağı düşünülmektedir. DSM-V'te "yetişkin ayrılma anksiyetesi" adıyla tanı kategorisi bulunmamaktadır ancak DSM-IV'den farklı olarak ayrılma anksiyetesi başlangıcının 18 yaşından önce olması gerektiği şartının kaldırması ve yetişkin ayrılma anksiyetesinin epidemiyolojisiyle ilgili yapılan araştırmalar, bizlere yetişkin ayrılma anksiyetesinin görmezden gelinemeyeceğini ve diğer ruhsal bozukluklarla olan ilişkisini araştıran çalışmaların artması gerektiğini göstermektedir.

2.3.1. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yetişkin ayrılma anksiyetesiyle ilgili yurt içinde ve yurt dışında birtakım araştırmalar yapılmıştır. Literatürü incelediğimizde karşımıza çıkan araştırmalardan birkaçına bu bölümde yer verilmiştir.

Pini ve arkadaşları, duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan hastaların %20,7'sinde çocukluk ayrılma anksiyetesi öyküsü olmaksızın yetişkin ayrılma anksiyetesi, %21,7'sinde ise çocukluk ayrılma anksiyetesi öyküsü olan yetişkin ayrılma anksiyetesi gözlemiştir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu olgularına %55,2 oranında panik bozukluk, %21 oranında obsesif-kompulsif bozukluk, %9,1 oranında sosyal fobi, %30,3 oranında özgül fobi ve %29,5 majör depresyonun eşlik ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, yetişkin ayrılma

⁷¹ Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e., s. 113,114.

anksiyetesinin bireylerin işlevselliklerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna erişilmiştir.⁷²

Manicavasagar ve arkadaşları, yaptıkları araştırmada yetişkin ayrılma anksiyetesi olgularının %67'sinde semptomların çocukluk çağında başladığını ve stres veya kayıp yaşadıklarında yetişkinlikte tekrar ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Katılımcıların diğer %33'lük kısmında ise yetişkin ayrılma anksiyetesinin büyük bir travmatik olay, ölüm veya boşanma gibi olaylar sonrasında yetişkinlik döneminde başladığını belirtmişlerdir. Yetişkin ayrılma anksiyetesine; bağımlı kişilik bozukluğunun, kaygı ve depresif bozukluklarının eşlik ettiğini, ayrılma kaygısı semptomlarının da diğer Eksen I bozukluklarından çoğunlukla daha önce başladığını bildirmişlerdir.⁷³

Silove ve arkadaşları, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir.⁷⁴ Shear ve arkadaşları, çocukluk ayrılma anksiyetesinin kadınlarda daha yaygın olduğunu ancak erkeklerde erişkinlikte ayrılma anksiyetesinin çocukluk dönemine göre daha sık görüldüğünü ve böylelikle yetişkin ayrılma anksiyetesi oranlarının kadın ve erkeklerde birbirine yaklaştığını belirtmişlerdir.⁷⁵ Cyranowski ve arkadaşları, anksiyete ve/veya depresif bozukluk tanısı alan kadınların %30'unda, erkeklerin ise %24'ünde yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu olduğunu bildirmişlerdir.⁷⁶

Özten ve arkadaşları, erişkin DEHB tanısı alanların %53,3'ünün, yetişkin ayrılma anksiyetesi kriterlerini karşıladığını belirtmiştir. Bu çalışmada, erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna yüksek oranda yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun eşlik ettiği sonucuna ulaşmıştır.⁷⁷

⁷² Stefano Pini vd., "Frequency and clinical correlates of adult separation anxiety in a sample of 508 outpatients with mood and anxiety disorders", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2010, Cilt:122, Sayı:1 40-46, ss. 40-45.

⁷³ Vijaya Manicavasagar vd., a.g.e., 1997, ss. 274-277.

⁷⁴ Derrick Silove vd., "Adult Separation Anxiety Disorder Among War-Affected Bosnian Refugees: Comorbidity With PTSD and Associations With Dimensions of Trauma", *Journal of Traumatic Stress*, 2010, Cilt:23, Sayı:1, 169-172, s. 171.

⁷⁵ Shear vd., a.g.e., s. 1078.

⁷⁶ Jill M. Cyranowski vd., a.g.e., s. 82.

⁷⁷ Eylem Özten vd., "The prevalence of adult separation anxiety disorder in a clinical sample of patients with attention-deficit/hyperactivity disorder", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, Cilt:17, Sayı:6, 459-465, s. 459,460.

2.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Birey, içinde bulunduğu ortam veya durumda istediği davranışı sergileyebilme hakkına sahiptir ve bu davranışı sergilemeden önce birçok seçeneğinin olduğunu bilmelidir. Bu noktada, seçim yapmadan önce bütün alternatiflerin farkında varmak en doğrusu olduğunu düşündüğümüz alternatifi görebilmek ve uygulamaktan daha önemlidir ve işte bu durum bilişsel esnekliği gündeme getirmektedir.⁷⁸

Bilişsel esneklik, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin, üniversite ortamına adaptasyon sağlamaları ve ortamın getirdiği stresle başa çıkabilmeleri yönünden önemlidir.⁷⁹ Düşünceleri ve ihtiyaçları birbirinden farklı olan insanlarla aynı ortamda yaşayabilmek için bilişlerimizin diğer insanların farklılıklarını kabul edebilecek esneklikte olması gereklidir.⁸⁰

Stevens'a göre bilişsel esneklik; bireyin belirli durumlara adapte olması, bir düşünceden diğerine geçebilme ustalığı ya da farklı meselelere çok yönlü stratejiler geliştirme kapasitesidir.⁸¹ Bilişsel esnekliği, bireylerin herhangi bir durumda mevcut seçeneklerin farkına varması, duruma uyum sağlaması, esnek olmaya karşı istekliliği ve öz yeterliliği şeklinde tanımlayabiliriz.⁸² Öz yeterlilik, kişilerin arzu ettikleri davranışları sergilemelerinde kendilerinin etkili olduklarına inanmaları açısından bilişsel esneklik için önemli bir yapı taşıdır.⁸³ Kişiler seçenekleri görür ve seçtikleri davranışı sergilemek için istekli de olabilirler ancak öz yeterlilikleri zayıfsa bilişsel esneklikleri gözle görülür bir hale gelemeyebilir.

Anderson'a göre bilişsel esneklik, hatalardan ders çıkarmak ve alternatif stratejiler üretmektir. Esnek olmayan bireyler; katı bir şekilde davranırlar, ritüellerinin dışına çıkmazlar ve aynı hataları tekrarlarlar.⁸⁴ Esnek olan bireyler, değişen şartlara adapte olurken esnek davranırlar, ritüellerin dışına çıkabilirler ve hatalarını daha az tekrarlarlar.

Bilişsel olarak esnek insanlar, olağandışı durumlarla karşılaştıklarında iletişimde yeni tarzlara yönelir ve davranışlarını gereksinimlerine göre uyarlar.⁸⁵ Cox'a göre; bilişsel esneklik düzeyi yüksek kişiler düşüncelerinde ve bir duruma

⁷⁸ Mehmet Bilgin, "Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, Cilt:3, No:36, 142-157, ss. 150-152.

⁷⁹ Esra Asıcı ve Fatma Ebru İkiz, "Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, Sayı:35, 191-211, s.193.

⁸⁰ Bilgin, a.g.e., 2009, s. 152.

⁸¹ Arianne D. Stevens, Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behavior of At-Risk Young Children, Seattle Pacific University, 2009, s. 37. (**Unpublished Doctoral Thesis**)

⁸² Matthew M. Martin ve Rebecca B. Rubin, "A new measure of cognitive flexibility", *Psychological Reports*, 1995, Cilt:76, 623-626, s. 623.

⁸³ Matthew M. Martin ve Carolyn M. Anderson, "The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies", *Communication Reports*, 1998, Cilt: 11, Sayı:1, 1-9, s. 2.

⁸⁴ Peter Anderson, "Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood", *Child Neuropsychology*, 2002, Cilt:8, Sayı:2, 71-82, s. 74.

⁸⁵ Martin ve Anderson, a.g.e., s. 2.

karşı yaklaşımlarında bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlara göre daha kolay değişimler yaparlar.⁸⁶

Kişilerin günlük hayatta üstlendikleri roller, yeni ortamlara girerken ve farklı insanlarla iletişime geçerken beraberlerinde beklenmedik yoğun taleplere cevap vermeyi de getirmektedir. Bilişsel esneklik, bunca yoğun talebi başarılı bir biçimde karşılayabilmek için gerekli bir unsurdur.⁸⁷ Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, uyumsuz düşünceleri yerine daha uyumlu düşünceler koyabilmekte, seçenekler üretebilmekte ve zor durumları daha başa çıkılabilir olarak değerlendirmektedir.⁸⁸

Karşılaştığı durumla ilgili mevcut alternatiflerin farkına varan bireyler, karşılaşılan durumla ilgili tek bir davranışı doğru görenlere göre bilişsel olarak daha esnektirler. Ayrıca bireyler, sadece belli anlarda ve durumlarda değil günlük yaşamları boyunca bilişsel esnekliklerini sergilerler.⁸⁹

Bilişsel esnekliğin psikolojik sağlıkla ilişkisine geçmişte yorum yapmaktan öteye gidilememiştir ancak son zamanlarda bu ilişkiye sıklıkla rastlanılmaktadır ve bu ilişki artık ampirik çalışmalarla desteklenmektedir. Bilişsel esnekliğin, herkesin kabul ettiği tanımı ve ölçümü olmamakla birlikte bilişsel esneklik pek çok araştırmaya farklı boyutlarıyla konu edilmiştir. Üzerinde en sık durulan nöropsikolojik, iletişim ve bilişsel davranışçı bakış açısıyla değerlendirilmesi olmuştur.⁹⁰

Bilişsel esneklik, kendi doğasına benzer şekilde yani esnek bir biçimde ele alınan bir konu haline gelmiştir. Bilişsel esnekliğin net bir tanımı ve tek bir ölçümü bulunmamakla beraber farklı açılardan değerlendirilen bir kavramdır. Bilişsel esnekliği, değişen koşullara göre düşünce yapısını değiştirebilme yetisi olarak ele alabiliriz. Üniversite öğrencilerinden de değişen çevreye ve koşullara uyum sağlamaları beklenmektedir. Üniversiteli gencin bilişsel esneklik düzeyi beklenen uyumu sağlayamayacak düzeydeyse; karşılaştıkları problemleri çözerken, yeni girilen ortama adapte olmaya çalışırken, derin sosyal ilişkiler kurarken, yeni stratejiler geliştirmesi gerektiğinde ve stresle başa çıkarken bireyin zorlanmasına ve böylelikle psikopatolojilerin gelişmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

⁸⁶ Kathleen Susan Cox, The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students, The Ohio State University, 1980, s. 3. (**Unpublished Doctoral Thesis**)

⁸⁷ Öner Çelikkaleli, "Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki", *Eğitim ve Bilim*, 2014, Cilt:39, Sayı:176, 347-354, s. 347.

⁸⁸ İ. Volkan Gülüm ve İhsan Dağ, "Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2012, Cilt:13, 216-223, s. 217.

⁸⁹ Matthew M. Martin vd., "Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale", *Journal of Social Behavior and Personality*, 1998, Cilt:13, Sayı:3, 531-540, s. 532.

⁹⁰ Özlem Öztürk, İntihar Olasılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013, s. 20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

2.4.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiler Açısından Bilişsel Esneklik

Aaron T. Beck ve Albert Ellis'in her ikisi de psikanaliz kökenlidir ancak psikanalizin bireylerin ruhsal problemlerini ve davranışlarını açıklamakta yetersiz kaldığını düşünmüşler ve bunu gerekçe göstererek bilişsel kuramı ortaya atmışlardır. Bilişsel davranışçı terapi, bilişsel ve davranışçı yaklaşımların bütünleşmesiyle meydana gelmiştir.⁹¹

Ellis'in öncülüğünü yaptığı akılcı duygusal davranışçı terapiye göre, insan işlevselliğinin üç ana psikolojik boyutu düşünce, duygu ve davranıştır. Bu boyutlar birbirleriyle ilişkilidir ve birinde bir değişiklik söz konusu olduğunda bu değişiklik diğer boyutlar üzerinde de çoğu zaman değişime sebebiyet verir. Dolayısıyla kişilerin düşünceleri değişirse, büyük olasılıkla duygu ve davranışları da değişime uğrar.⁹²

A-B-C kişilik kuramı, akılcı duygusal davranışçı terapinin merkezi konumundadır. A; bir olgu, olayın varlığı veya bireyin davranışdır. C; bireyin duygusal veya davranışsal tepkisi veya izlenen sonuçlarıdır. A, C'ye yol açmaz ve C'nin oluşumundaki esas rol A hakkındaki inancımızı temsil eden B'ye aittir.⁹³ Rasyonel inançlara sahip olanlar, yaşadıkları olumsuzluklar neticesinde üzüntü ve pişmanlık yaşarlar ancak irrasyonel inançlara sahip olanlar yaşanan olaylar sonrasında depresyon ve kaygı yaşayabilirler.⁹⁴

Ellis'in modelindeki akılcı olmayan inançlar, Beck'in modelinde bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılır. Her ikisinin de işlevsel olmayışı ikisinin önemli bir ortak noktası olarak karşımıza çıkmaktadır.⁹⁵ Beck'in bilişsel kuramına göre, çocukluktaki deneyimler bazı temel düşünce ve inanç sistemlerinin gelişmesine yol açar ve bunlar şema olarak tanımlanmaktadır. Yaşam olayları, şemaların aktif hale gelmesine, olumsuz otomatik düşüncelere ve böylelikle hoş olmayan duyguların oluşmasına neden olur.⁹⁶

İnsanın psikolojik sağlığını koruyabilmesi, hayatta kalabilmesi ve yaşamdan zevk alabilmesi için esnek olmaya ihtiyacı vardır. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bilişsel esneklik, bireyin sağlıklı ve doyum alarak yaşayabilmesinde önemli bir

⁹¹ Ertuğrul Köroğlu ve Hakan Türkçapar, *Psikoterapi Yöntemleri*, HYB Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 97,98.

⁹² Köroğlu ve Türkçapar, a.g.e., s. 27.

⁹³ Gerard Corey, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2008, s. 300.

⁹⁴ James O. Prochaska ve John C. Norcross, *Psikoterapi Sistemleri*, Çev editörü: Tahir Özakkaş, Acar Matbaacılık, 2014, İstanbul, s. 377.

⁹⁵ Ayşe Sibel Türküm, "Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2, Sayı:19, 41-47, s. 41.

⁹⁶ Meral Demiralp ve Fahriye Oflaz, "Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, Cilt:8, 132-139, s. 133.

rol oynamaktadır. Kişinin beklentilerinde, düşüncelerinde ve davranışlarında esnek olması ve durumlara geniş bir açıdan bakması daha akılcı bir yaklaşım olacaktır.⁹⁷

Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre, bilişsel katılık ve katı inançlar ruhsal sorunların başlıca nedenleri olarak görülmektedir ve iyi bir ruh sağlığı için bilişsel esneklik gerekli bir unsurdur.⁹⁸ Bilişsel davranışçı terapinin tedaviyle birlikte getirdiği pozitif değişim, kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin artmasına yol açmaktadır.⁹⁹ Bireylerin bilişsel esnekliklerindeki yükselişin depresif semptomları azalttığı belirtilmektedir.¹⁰⁰

Gündüz'e göre, akılcı olmayan inançlar bilişsel esneklik üzerinde etkili olmaktadır. Akılcı olmayan inançlara daha az sahip olmak, güvenli bağlanma stilleri ile iletişim kurmak ve daha az psikolojik belirti göstermek bilişsel esnekliği kolaylaştırmaktadır.¹⁰¹

Altunkol, Bilişsel Davranışçı Terapiyi temel alarak Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı hazırlamıştır. Programın amaçlarından birisi de öğrencilerin karşılaştıkları durumlar karşısında birden fazla alternatif üretebilmesi ve bilişsel esneklik düzeylerinin arttırılmasıdır. Program, on iki oturumdan oluşmaktadır ve her oturum 50 dakika sürmektedir. Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰²

Bilişsel davranışçı terapiler, bilişsel esnekliği kişilerin ruh sağlığını koruyucu bir etken olarak görmekte ve olumlu duygulara ve davranışlara yol açtığını savunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiler, bilişsel katılığın ise bilişsel esnekliğin tam aksine ruhsal problemlere sebebiyet verebileceğini ve olumsuz duygu ve davranışlara neden olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Altunkol'un hazırladığı psikoeğitim programı ortaöğretim düzeyine yöneliktir ancak bu programın bir benzeri üniversite öğrencileri için de geliştirilip uygulanabilir ve böylelikle üniversiteli gençlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yükseltilmesi hedeflenebilir.

⁹⁷ Albert Ellis ve Windy Dryden, *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*, New York, 2007; aktaran Fatma Altunkol, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s. 15. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁸ Vildan Serpin Eşiyok, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2016, s. 18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁹ Altunkol, a.g.e., 2011, s. 18.

¹⁰⁰ John P. Dennis ve Jillon S. Vander Wal, "The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity", *Cognitive Therapy and Research*, 2010, Cilt:34, Sayı:3, 241-253, s. 241.

¹⁰¹ Bülent Gündüz, "Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2013, Cilt:13, Sayı:4, 2071-2085, s. 2076, 2077.

¹⁰² Fatma Altunkol, Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeylerine Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, 2017, ss. 47-57 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

2.4.2. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilişsel esneklikle ilgili yurt içinde ve yurt dışında birtakım araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların birçoğuna bu bölümde yer verilmiştir.

Martin ve arkadaşları, bilişsel esnekliğin iletişim esnekliğiyle ilişkisinin olduğunu ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma ve eleştirel olmama durumlarıyla pozitif yönde, sözel saldırganlıkla ise negatif yönde ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir.¹⁰³ Ciairano ve arkadaşları ise bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocukların, daha fazla iş birlikçi davranışlar sergilediğini ve akranlarıyla birlikte başarıya ulaştıklarını savunmuşlardır.¹⁰⁴ Martin ve Rubin, bilişsel esneklik ile duyarlılık, rol yapma ve dışa dönüklük arasında pozitif yönde, kaçınmayla negatif yönde ilişki bulmuştur.¹⁰⁵

Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geçerliliğini sınamak için yapılan bir dizi çalışmanın birincisinde bilişsel esnekliğin, atılganlık ve hızlı çözüm oluşturma becerileriyle pozitif ilişkisi olduğu, ikincisinde kişilerin kendi bilişsel esnekliğini değerlendirmesiyle, arkadaşları tarafından bu kişilerin bilişsel esnekliğinin değerlendirilmesi arasında pozitif bir ilişki olduğu, üçüncüsünde ise bilişsel esneklik ile kendine güven arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.¹⁰⁶

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun, kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde kısmi ve tam aracı roller üstlendiği görülmüştür. Ayrıca kadınlarda kontrol alt boyutunun, depresyon ve sosyal kaygı ile kaçınmacı bağlanma ilişkisine kısmi aracılığı bulunduğu sonucuna erişilmiştir.¹⁰⁷ DEHB tanılı çocuklarda, sağlıklı kontrol grubuna göre bilişsel esneklik puanları daha düşük bulunmuştur.¹⁰⁸ Tourette Sendromu olan çocuk ve ergenlerde, kontrol grubuna göre bilişsel esneklikte bozulma belirlenmiştir.¹⁰⁹

Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe aktif başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları sonucuna erişilmiştir.¹¹⁰ Lise öğrencilerinin bilişsel

¹⁰³ Martin vd., a.g.e., 1998, s. 531.

¹⁰⁴ Silvia Ciairano vd., "Cognitive Flexibility and Social Competence From Childhood To Early Adolescence", *Cognition, Brain&Behavior, Romanian Association for Cognitive Science*, 2006, Cilt: 10, Sayı:3, 343-366, s. 343.

¹⁰⁵ Martin ve Rubin, a.g.e., s. 625.

¹⁰⁶ Martin ve Anderson, a.g.e., s. 1.

¹⁰⁷ Gülüm ve Dağ, a.g.e., ss. 216-221.

¹⁰⁸ Kemal Utku Yazıcı, Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Bulunan 8-15 Yaş Arası Çocuklarda Yürütücü İşlev Fonksiyonlarının Bilgisayar Tabanlı Nöropsikolojik Test Bataryası Olan Cnsvs (The Central Nervous System Vital Signs) İle Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2012, s. 116 (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

¹⁰⁹ Ayşegül Selcen Güler, Tourette Sendromu Olan Çocuk Ve Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ve Sosyal Karşılıklılık, Tıp Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s. 56 (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

¹¹⁰ Ahmet Bedel ve Esra Ulubey, "Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, Cilt:14, Sayı:55, 291-300, s. 297.

esneklik puanları yükseldikçe; öfkelerini kontrol edebildikleri, öfkelerini içe ve dışa yansıtılmalarının azaldığı sonucuna erişilmiştir.¹¹¹

Sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi yüksek ergenlerin diğer ergenlere oranla bilişsel olarak daha esnek oldukları ve otoriter anne-baba tutumunun ergenlerin bilişsel esnekliğine olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir.¹¹² Ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, duygusal ve sosyal yetkinliğin de bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.¹¹³

Üniversite öğrencilerinin intihar olasılığı yükseldikçe bilişsel esneklik düzeylerinin düştüğü ve bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun intiharı yordadığı tespit edilmiştir.¹¹⁴ Ergen öz kısımlarında rolü bulunan bilişsel unsurlar arasında; bilişsel katılık, ya hep ya hiç biçiminde düşünme, mükemmeliyetçilik, felaketleştirme gibi bilişsel açıdan esnek olmayan etkenler tespit edilmiştir.¹¹⁵ Ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlikleri de artmaktadır.¹¹⁶

Hirt ve arkadaşları, mutlu bireylerin daha fazla bilişsel esneklik ve yaratıcılık gösterdiklerini belirtmişlerdir.¹¹⁷ Üniversiteli gençlerin, bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluşlarının yükseldiği sonucuna erişilmiştir.¹¹⁸ Lise öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe sosyal medya kullanımının azaldığı sonucuna erişilmiştir.¹¹⁹

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar neticesinde psikopatolojilerle bilişsel katılık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikoterapi uygulamalarında bilişsel esnekliği arttırıcı müdahalelerin bireylerin ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bilişsel esnekliği arttırma teknikleri kontrollü çalışmalarla sınılandıktan sonra danışanlara tavsiye edilebilir ve bu tekniklerin etkisi izlenebilir.

¹¹¹ Aycan Diril, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s. 59-62 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹² Bilgin, a.g.e., 2009, ss. 150-152.

¹¹³ Çelikkaleli, a.g.e., s. 347.

¹¹⁴ Özlem Öztürk, a.g.e., s. 107.

¹¹⁵ Bedriye Öncü ve Ayşegül Sakarya, "Ergen Özkısımlarında Bilişsel Etmenler ve Çarpıtmaların Rolü", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2013, Cilt:5, Sayı:2, 232-245, s.232.

¹¹⁶ Duygu Akçay Özcan ve Binnaz Kıran Esen, "Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Özyeterliklerinin İncelenmesi", **International Journal Of Eurasia Social Sciences**, Cilt:7, Sayı:24, 1-10, s.1.

¹¹⁷ Edward R. Hirt vd., "I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link.", **Journal of Personality and Social Psychology**, 2008, Cilt:94, Sayı:2, 214-230, s. 214.

¹¹⁸ Ayşin Aydınay Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, 2014, Cilt:3, Sayı:7, 56-74, s. 66.

¹¹⁹ Adem Peker ve Fatih Çukadar, "Bilişsel Esneklik İle Sosyal Medyayı Kullanmaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Sakarya University Journal of Education**, 2016, Cilt:6, Sayı:2, 66-79, s. 73.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırma için kullanılan veri toplama araçları ile verilerin analizi için uygulanan istatistiki teknikler hakkında açıklamalar yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan bu çalışma, betimsel nitelikte bir çalışma olup 'ilişkisel tarama modeli' temelinde uygulama yapılmıştır. İlişkisel tarama modelinde; iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında var olan değişim ve/veya bu değişimin derecesini belirlemek amaçlanır. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler, bir neden sonuç ilişkisinden ziyade bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır.¹²⁰

Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki, korelasyon türü ilişkisel tarama modeli kullanılarak çözümlenmeye çalışılmıştır.

Ayrıca, üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin bazı demografik (kişisel) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadıkları da incelenmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın örneklemini; İstanbul ilinde faaliyet gösteren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde, 2017-2018 akademik takvim yılında öğrenime devam eden 300 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik/kişisel özellikleri Tablo-1'de verilmiştir.

¹²⁰ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s.81.

Tablo-1 Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	f (n)	%
Öğrenim düzeyi	Ön lisans	28	9,3
	Lisans	272	90,7
Sınıf	1. Sınıf	84	28,0
	2. Sınıf	89	29,7
	3. Sınıf	69	23,0
	4. Sınıf	58	19,3
Yaş	17-20 yaş	128	42,7
	21-25 yaş	158	52,7
	26 yaş ve üstü	14	4,7
Cinsiyet	Kadın	155	51,7
	Erkek	145	48,3
Çocukluk döneminde bakımı sağlayan	Anne-baba	262	87,3
	Anne	33	11,0
	Baba	1	0,3
	Diğer	4	1,3
Anne-baba birlikteliği	Anne-Baba birlikte	275	91,7
	Anne-baba birlikte değil	25	8,3
Anne baba tutumu	Demokratik	103	34,3
	Otoriter	42	14,0
	Koruyucu	150	50,0
	İlgisiz	5	1,7
Kardeş sayısı	Yok	16	5,3
	1 kardeş	87	29,0
	2 kardeş	60	20,0
	3 kardeş	60	20,0
	4 kardeş ve üstü	77	25,7
Üniversitenin yeri	Ailenin olduğu şehirde	115	38,3
	Başka şehirde	185	61,7
Barınma Şekilleri	Ailemle	112	37,3
	Akrabamla	15	5,0
	Öğrenci evinde	61	20,3
	Öğrenci yurdunda	112	37,3
Yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma	Evet	26	8,7
	Hayır	274	91,3
Daha önce aileden ayrı kalma süresi	Hiç	84	28,0
	0-1 yıl	127	42,3
	1-2 yıl	15	5,0
	2-3 yıl	20	6,7
	3 yıldan fazla	54	18,0
Bulunulan şehirde akraba	Evet	203	67,7
	Hayır	97	32,3
Mezuniyetten sonra yaşanmak istenen yer	Ailenin bulunduğu şehirde	80	26,7
	Yurt dışı	68	22,7
	İş bulduğum yerde	152	50,7

Araştırmaya katılan öğrencilerin; %90,7'si lisans öğrenimi görürken, %9,3'ü ön lisans programına devam etmektedir. Sınıflara ilişkin dağılımlara bakıldığında; öğrencilerin %28'inin birinci sınıfta, %29,7'sinin ikinci sınıfta, %23'ünün üçüncü sınıfta ve %19,3'ünün dördüncü sınıfta okuduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşı en düşük 17 ve en yüksek 37 olarak belirtilmiş olup yaş ortalaması $21,30 \pm 2,40$ olarak

hesaplanmıştır. Yaş gruplarına bakıldığında ise öğrencilerin %42,7'sinin 17-20, %52,7'sinin 21-25 ve kalan %4,7'sinin ise 26 yaş ve üstü grupta yer aldığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete ilişkin dağılımları, %51,7 kadın ve %48,3 erkek şeklindedir. Öğrencilerin, çocukluk döneminde bakımlarını kimin sağladığına bakıldığında; %87,3'ü bakımlarını anne-babalarının sağladığını, %11'i bakımlarını annelerinin sağladığını, %0,3'ü bakımlarını babalarının sağladığını ve kalan %1,3'ünü ise bu kişilerden hariç diğer kişilerin bakımlarını sağladığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %91,7'si ebeveynlerinin beraber olduğunu ancak %8,3'nün ebeveynlerinin beraber olmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %34,3'ü demokratik, %14'ü otoriter, %50'si koruyucu ve %1,7'si ise ilgisiz aile yapısında bulduklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %5,3'ü kardeşinin olmadığını, %29'u tek kardeşi olduğunu, %20'si 2 kardeşi olduğunu, yine aynı oranda %20'si 3 kardeşi olduğunu ve %25,7'si ise 4 kardeş ve üstü olduklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %38,3'ü ailesinin olduğu şehirde, %61,7'si ise başka bir şehirde üniversite öğrenimi görmektedir. Öğrencilerin %37,3'ü ailesinin yanında, %5'i akrabasının yanında, %20,3'ü öğrenci evinde ve %37,3'ü ise öğrenci yurdunda kaldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %8,7'si, yaşamlarının herhangi bir döneminde kendilerine psikiyatrik tanı konulduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %28'i daha önce ailesinden hiç ayrı kalmadığını belirtirken; %42,3'ü bir yıla kadar, %5'i 1-2 yıl arasında, %6,7'si 2-3 yıl arasında ve %18'i 3 yıldan daha fazla süre ailesinden ayrı kaldığını belirtmiştir. Öğrencilerin %67,7'si öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabasının bulunduğunu belirtirken, %32,3'ü öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabasının bulunmadığını belirtmiştir. Son olarak, mezuniyet sonrası nerede yaşamak istedikleri sorulduğunda, öğrencilerin %26,7'si ailesinin yanında, %22,7'si yurt dışında ve kalan %50,7'si ise iş buldukları yerde yaşamak istediklerini söylemiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere dört bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Bu bölümler sırasıyla; öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek üzere bir Kişisel Bilgi Formu (KBF) (EK-A), bilişsel esneklik düzeyini belirlemek üzere Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (EK-B), sosyal anksiyete düzeylerini ölçmek üzere Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) (EK C) ve son olarak yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyini araştırmak üzere Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA) (EK D) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından araştırma konusuna uygun olarak geliştirilmiştir. Öğrencilerden, diğer veri toplama araçlarıyla birlikte kişisel bilgi formunu da doldurması istenmiştir.

Bu formda, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; öğrenim düzeylerinin, sınıf düzeylerinin, yaşlarının, cinsiyetlerinin, çocukluk döneminde bakımlarını kimin sağladığının, ebeveynlerinin medeni durumunun, aile yapılarının, kardeş sayılarının, üniversiteyi ailelerinin bulunduğu şehirde okuyup okumadıklarının, barınma şekillerinin, yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alıp almadıklarının, aileden ayrı yaşanan sürenin, buldukları şehirde yakın akrabalarının olup olmadığının, mezuniyet sonrası nerede yaşamlarını sürdürmek istediğinin sorulduğu toplam 14 soru vardır. Kişisel bilgi formu, araştırmanın EK-A kısmında mevcuttur.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek üzere Dennis ve Wal tarafından geliştirilen ve Gülüm ve Dağ tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan BEE kullanılmıştır.

Araştırmamızda kullanılan BEE, bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bunlar; zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, yaşamımızda ortaya çıkan durumların ve davranışların olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumların üstesinden gelebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisidir.¹²¹

BEE, iki alt ölçekten ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bunların 13 maddesi alternatifler alt ölçeğini, 7 maddesi kontrol alt ölçeğini oluşturmaktadır. Alternatifler alt ölçeği, davranışlarımızın olası alternatiflerinin olabileceğini ve çözüm üretme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt ölçeği ise zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini ölçmektedir. BEE, 5'li likert tipine sahiptir ve puanlanmasında 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersine puanlanan maddelerdir. Envanterden elde edilen puanlar arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür.¹²²

BEE'nin bu araştırma için uygunluğu, güvenilirliğine (Cronbach's Alpha katsayısı) bakılarak incelenmiştir. BEE'nin alternatifler alt boyutu için güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) $\alpha_{\text{Alternatifler}}=0,878$ ve kontrol alt boyutu için $\alpha_{\text{Kontrol}}=0,798$ olarak bulunmuştur. Envanterin geneli için güvenilirlik katsayısı ise 0,873 olarak hesaplanmıştır. Envanter ve alt boyutları için bulunan güvenilirlik katsayıları, envanterin bu çalışma için uygun olduğu göstermektedir.

¹²¹ Dennis ve Wal, a.g.e., s. 241.

¹²² Gülüm ve Dağ, a.g.e., ss. 216-221.

3.3.3. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)

Araştırmamızda kullanılan LSAÖ, Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Sosyal fobinin değerlendirilmesi için geliştirilen ilk klinik ölçektir. LSAÖ, sosyal etkileşimi ölçen 11 madde ve performansı ölçen 13 madde olmak üzere toplamda 24 maddedir. Deneklerden, korku/anksiyete ve kaçınma şiddetlerini 4'lü likert tipinde puanlaması istenmektedir. Genel toplam skor, toplam korku ve toplam kaçınma puanının toplanmasıyla elde edilmektedir ve bu puan sosyal fobinin farmakoterapi çalışmalarında en çok kullanılan skordur.¹²³

Gençöz ve arkadaşları, LSAÖ'nün Türkçe versiyonu oluşturmuş ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. LSAÖ'nün test-tekrar test güvenilirliği .97, Cronbach alpha katsayısı .98 olarak bulunmuştur.¹²⁴ 'Yok/Asla' (1) ile 'Şiddetli/Genellikle' (4) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen puanın yükselmesi sosyal kaygının ve kaçınmanın şiddetlendiğini göstermektedir.

İki alt boyuttan oluşan LSAÖ'nün Korku/Anksiyete boyutu için güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) $\alpha_{\text{Anksiyete/Korku}}=0,902$ ve Kaçınma boyutu için $\alpha_{\text{Kaçınma}}=0,879$ ve geneli için $\alpha_{\text{Sosyal Anksiyete}}=0,932$ olarak bulunmuştur. Bu değerler, LSAÖ'nün genelini ve her iki alt boyutunu da oluşturan maddelerin arasında güvenilirliğin çok yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçek ve ölçeğin alt boyutları için bulunan güvenilirlik katsayıları, ölçeğin bu çalışma için uygun olduğu göstermektedir.

3.3.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA)

Araştırmamızda kullanılan YAA, Manicavasagar ve arkadaşları tarafından öz bildirim formatında hazırlanmış ve geliştirilmiştir.¹²⁵ Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Diriöz ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. YAA, yetişkinlik dönemindeki ayrılma anksiyetesi belirtilerini sorgulayan 27 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert yapısına sahip bir envanterdir. Bu ölçekle ister çocuklukta başlayıp yetişkinlikte devam etsin, ister ilk kez yetişkinlikte ortaya çıksın ayrılma anksiyetesi belirtileri sorgulanmakta ve şiddeti belirlenebilmektedir.¹²⁶

27 madde ve tek boyut olarak kullanılması uygun bulunan ölçek 4'lü likert tipi olup katılan bireyler tarafından 'Hiç' (0) ile 'Çok sıklıkla' (3) arasında

¹²³ Richard Heimberg vd., "Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale", *Psychological Medicine*, 1999, Cilt:29, Sayı:1, 199-212, s. 200,201.

¹²⁴ Tülin Gençöz vd., "Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version", *Psychological Reports*, 2003, Cilt:93, 1059-1069, s. 1063.

¹²⁵ Vijaya Manicavasagar vd., "A Self-Report Questionnaire for Measuring Separation Anxiety in Adulthood", *Comprehensive Psychiatry*, 2003, Cilt:44, Sayı:2, 146-153, s. 146.

¹²⁶ Meliha Diriöz vd., "Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri İle Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2012, Cilt:23, Sayı:2, 108-116, ss. 111-116.

değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 81 arasında yüksek toplam puan yüksek yetişkin ayrılma anksiyetes düzeyini göstermektedir.

27 maddeden oluşan YAA için güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,907$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, YAA'yı oluşturan maddelerin arasında güvenilirliğin çok yüksek olduğunu göstermektedir. YAA'nın geneli için bulunan güvenilirlik katsayısı ($\alpha=0,907$) ölçeğin bu çalışma için uygun olduğunu göstermektedir.

3.4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN İSTATİKSEL OLARAK ANALİZİ

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerden Kişisel Bilgi Formu, YAA, BEE ve LSAÖ ile toplanan verilerin tümü "IBM SPSS Statistics 23" paket programı ile analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen istatistiksel analizlere geçilmeden önce, verilerin belirlenen sınırlar içinde olup olmadığı, hata ve eksiklikler taşıyıp taşımadığına bakılmış ardından ölçek ve boyut toplam ortalama puanlarının çarpıklık/basıklık değerlerine bakılarak normallik dağılımları incelenmiştir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo-2'de sunulmuştur.

Tablo-2 Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Alternatifler	-,689	1,529
Kontrol	-,382	,077
Bilişsel Esneklik	-,581	1,398
Korku/anksiyete	,651	-,146
Kaçınma	,727	,538
Sosyal Anksiyete	,479	-,311
Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,719	,324

Tablo-2'den görüleceği üzere değişkenlere ait çarpıklık katsayıları (-.689) ile (.727) arasında, basıklık katsayıları ise (-.311) ile (1.529) arasında değişmektedir. Araştırmamızdaki değişkenlerin, çarpıklık ve basıklık katsayısı ± 2 arasındadır ve bunun da normallik için kriter olan sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir.¹²⁷ Çalışmamızda elde edilen verilerin normal dağılım sergilediği görülmüş olup, analizlerde "parametrik testlerin" kullanılmasına karar verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin; YAA, BEE ve LSAÖ puanlarının (düzeylerinin), öğrenim düzeyine, cinsiyete, çocukluk döneminde bakımını sağlayana, anne-babanın medeni durumuna, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yere, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabasının olup olmasına ve yaşamlarının herhangi bir

¹²⁷ Rex B. Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, The Guilford Press, New York, 2011, s. 63.

döneminde psikiyatrik tanı alıp almamalarına göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere, bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin; YAA, BEE ve LSAÖ puanlarının (düzelelerinin), sınıf düzeyine, yaşa, anne-babanın tutumuna, kardeş sayısına, barınma şekillerine, aileden ayrı yaşanan süreye ve mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yere göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonrası anlamlı fark bulunduğunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu araştırmak üzere post-hoc Scheffe testi yapılmıştır.

Analizlerden elde edilen sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin (puanlarının) birbirleriyle olan ilişkisini incelemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.

Son olarak; üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde, bilişsel esnekliğin aracı (mediatör) rolünü araştırmak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde öncelikle; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin kişisel bilgi formundaki değişkenlere göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğine bakılacaktır. Ardından; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkisine bakılacaktır. Ve son olarak; yetişkin ayrılma anksiyetesinin, sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı (mediatör) rolünü araştırmak üzere yapılan istatistiksel analizlere yer verilecektir.

4.1. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde öncelikle; katılımcı öğrencilerin, BEE'den aldığı puanlar incelenecek ve ardından öğrencilerin alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılacaktır.

Tablo-3 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Boyut/Ölçek	Alınabilecek Puan	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	ss
Alternatifler	13-65	21	65	52,34	6,89
Kontrol	7-35	8	35	25,85	4,91
Bilişsel esneklik (genel)	20-100	34	100	78,19	9,87

Tablo-3'de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esnekliğin alternatifler boyutundan aldıkları puanlar 21-65 arasında olup, ortalama puan $52,34 \pm 6,89$ olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin; kontrol boyutundan aldıkları puanlar 8-35 arasında olup, ortalama puan $25,85 \pm 4,91$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin; bilişsel esneklik toplam puanları 34-100 arasında olup, ortalama toplam puan $78,19 \pm 9,87$ olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki tablolarda incelenmiştir.

Tablo-4 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim Düzeyi	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Ön lisans	28	51,68	8,43	-0,54	298	0,593
	Lisans	272	52,41	6,72			
Kontrol	Ön lisans	28	25,36	4,54	-0,56	298	0,578
	Lisans	272	25,90	4,95			
Bilişsel Esneklik	Ön lisans	28	77,04	11,56	-0,65	298	0,515
	Lisans	272	78,31	9,69			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, öğrenim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-5 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Sınıf Düzeyi	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	P	
Alternatifler	1. Sınıf (1)	84	52,96	7,34	1,90	0,130	-
	2. Sınıf (2)	89	51,10	6,83			
	3. Sınıf (3)	69	52,12	5,89			
	4. Sınıf (4)	58	53,62	7,23			
Kontrol	1. Sınıf (1)	84	24,88	5,23	4,27	0,006	1, 2 ile 4
	2. Sınıf (2)	89	24,52	4,13			
	3. Sınıf (3)	69	26,23	4,76			
	4. Sınıf (4)	58	28,26	5,28			
Bilişsel Esneklik	1. Sınıf (1)	84	75,64	10,64	3,18	0,035	1, 2 ile 3, 4
	2. Sınıf (2)	89	75,13	9,36			
	3. Sınıf (3)	69	80,50	8,18			
	4. Sınıf (4)	58	81,23	10,78			

Öğrencilerin kontrol boyutu puanlarının, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3;297)}=4,27$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. \text{Sınıf}}=24,88$; $\bar{X}_{2. \text{Sınıf}}=24,52$), kontrol boyutu düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{4. \text{Sınıf}}=28,26$) daha düşüktür.

Öğrencilerin bilişsel esneklik toplam puanlarının, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3;297)}=3,18$; $p<.05$]. Post-hoc Scheffe testine göre; 1 ve 2. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. \text{Sınıf}}=75,64$; $\bar{X}_{2. \text{Sınıf}}=75,13$) bilişsel esneklik düzeyleri, 3 ve 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{3. \text{Sınıf}}=80,50$; $\bar{X}_{4. \text{Sınıf}}=81,23$) daha düşüktür.

Tablo-6 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşlarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaş	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	17-20 yaş	128	51,78	6,70	0,85	0,43	-
	21-25 yaş	158	52,69	6,90			
	26 yaş +	14	53,57	8,45			
	Toplam	300	52,34	6,89			
Kontrol	17-20 yaş	128	26,48	4,35	2,05	0,13	-
	21-25 yaş	158	25,31	5,15			
	26 yaş +	14	26,21	6,38			
	Toplam	300	25,85	4,91			
Bilişsel Esneklik	17-20 yaş	128	78,26	9,34	0,21	0,81	-
	21-25 yaş	158	78,00	9,96			
	26 yaş +	14	79,79	13,70			
	Toplam	300	78,19	9,87			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-7 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Cinsiyet	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Kadın	155	52,36	6,38	0,05	298	0,963
	Erkek	145	52,32	7,42			
Kontrol	Kadın	155	24,96	4,64	3,30	298	0,001
	Erkek	145	26,80	5,02			
Bilişsel Esneklik	Kadın	155	77,32	8,68	1,58	298	0,114
	Erkek	145	79,12	10,96			

Öğrencilerin kontrol boyutu puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=3,30$; $p<.001$]. Erkek öğrencilerin kontrol boyutu puanlarının ($\bar{X}_{\text{Erkek}}=26,80$), kadın öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Kadın}}=24,96$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-8 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayanına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Bakım sağlayan	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Anne-baba	262	52,49	6,82	0,79	293	0,429
	Anne	33	51,48	7,14			
Kontrol	Anne-baba	262	25,82	4,87	-0,43	293	0,667
	Anne	33	26,21	4,88			
Bilişsel Esneklik	Kadın	262	78,31	9,83	0,34	293	0,738
	Erkek	33	77,70	10,87			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, çocukluk döneminde bakımı sağlayana göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-9 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t- Testi

Boyut/Ölçek	Anne-Baba Birlikteliği	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Birlikte	275	52,22	6,89	1,01	298	0,312
	Birlikte değil	25	53,68	6,79			
Kontrol	Birlikte	275	25,89	4,95	0,44	298	0,663
	Birlikte değil	25	25,44	4,50			
Bilişsel Esneklik	Birlikte	275	78,11	9,88	0,49	298	0,625
	Birlikte değil	25	79,12	9,94			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, ebeveynlerin medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-10 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Anne baba tutumu	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	Demokratik (1)	103	53,43	6,64	2,29	0,079	-
	Otoriter (2)	42	52,02	8,16			
	Koruyucu (3)	150	51,54	6,59			
	İlgisiz (4)	5	56,80	6,42			
Kontrol	Demokratik (1)	103	26,58	5,01	1,27	0,285	-
	Otoriter (2)	42	25,24	5,60			
	Koruyucu (3)	150	25,56	4,56			
	İlgisiz (4)	5	24,60	6,11			
Bilişsel Esneklik	Demokratik (1)	103	80,01	9,28	2,10	0,100	-
	Otoriter (2)	42	77,26	12,47			
	Koruyucu (3)	150	77,10	9,31			
	İlgisiz (4)	5	81,40	10,31			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-11 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Kardeş sayısı	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	Yok	16	51,19	8,30	0,96	0,430	-
	1 kardeş	87	53,15	8,01			
	2 kardeş	60	51,13	6,46			
	3 kardeş	60	52,83	6,25			
	4 kardeş ve üstü	77	52,26	5,93			
Kontrol	Yok	16	25,56	5,29	0,44	0,778	-
	1 kardeş	87	26,11	5,66			
	2 kardeş	60	25,49	4,75			
	3 kardeş	60	26,39	4,23			
	4 kardeş ve üstü	77	25,48	4,58			
Bilişsel Esneklik	Yok	16	76,75	12,44	0,93	0,448	-
	1 kardeş	87	79,26	11,04			
	2 kardeş	60	76,62	10,02			
	3 kardeş	60	79,22	8,36			
	4 kardeş ve üstü	77	77,74	8,80			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA sonuçlarına göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo-12 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim görülen üniversitenin yeri	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Ailenin olduğu şehirde	115	52,25	7,15	-0,18	298	0,857
	Başka şehirde	185	52,40	6,74			
Kontrol	Ailenin olduğu şehirde	115	25,74	5,03	-0,31	298	0,758
	Başka şehirde	185	25,92	4,84			
Bilişsel Esneklik	Ailenin olduğu şehirde	115	77,99	10,02	-0,28	298	0,780
	Başka şehirde	185	78,32	9,80			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-13 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Barınma Şekilleri	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	Aileyle (1)	112	52,33	7,13	1,63	0,182	-
	Akrabayla (2)	15	52,33	5,47			
	Öğrenci evinde (3)	61	53,92	7,73			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	51,50	6,22			
Kontrol	Aileyle (1)	112	25,94	4,97	1,66	0,176	-
	Akrabayla (2)	15	24,13	5,36			
	Öğrenci evinde (3)	61	26,82	5,45			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	25,46	4,40			
Bilişsel Esneklik	Aileyle (1)	112	78,27	10,01	2,11	0,099	-
	Akrabayla (2)	15	76,47	7,90			
	Öğrenci evinde (3)	61	80,74	11,61			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	76,96	8,71			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, barınma şekillerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-14 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Psikiyatrik tanı	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Evet	26	54,27	9,00	1,49	298	0,136
	Hayır	274	52,16	6,64			
Kontrol	Evet	26	22,92	6,34	3,23	298	0,001
	Hayır	274	26,13	4,67			
Bilişsel Esneklik	Evet	26	77,19	12,99	0,54	298	0,589
	Hayır	274	78,29	9,55			

Yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı almış ve almamış öğrencilerin sadece kontrol boyutu puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$t_{(298)}=3,23$; $p<.001$]. Yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı almamış öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Hayır}}=26,13$) kontrol düzeylerinin, yaşamlarının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı almış öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Evet}}=22,92$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-15 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Aileden Ayrı Yaşanan Süre	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	Hiç (1)	84	51,69	7,11	1,99	0,097	-
	0-1 yıl (2)	127	51,61	6,46			
	1-2 yıl (3)	15	54,87	6,24			
	2-3 yıl (4)	20	53,20	10,18			
	3 yıldan fazla (5)	54	54,06	5,88			
Kontrol	Hiç (1)	84	24,19	4,71	4,37	0,002	1 ile 2
	0-1 yıl (2)	127	26,59	4,54			
	1-2 yıl (3)	15	28,27	4,37			
	2-3 yıl (4)	20	25,30	5,51			
	3 yıldan fazla (5)	54	26,22	5,34			
Bilişsel Esneklik	Hiç (1)	84	75,88	9,68	2,76	0,028	1 ile 3,5
	0-1 yıl (2)	127	78,20	9,29			
	1-2 yıl (3)	15	83,13	7,52			
	2-3 yıl (4)	20	78,50	14,08			
	3 yıldan fazla (5)	54	80,28	9,56			

Öğrencilerin kontrol boyutu puanlarının, aileden ayrı yaşanan süreye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(4; 295)}=4,37$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; ailesinden 0-1 yıl ayrı kalan öğrencilerin ($\bar{X}_{0-1 \text{ yıl}}=26,59$) kontrol düzeyi, ailesinden hiç ayrı kalmayan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Hiç}}=24,19$) daha yüksektir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik toplam puanlarının, aileden ayrı yaşanan süreye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(4; 295)}=2,76$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe göre; ailesinden 1-2 yıl ve 3 yıldan fazla ayrı kalan öğrencilerin ($\bar{X}_{1-2 \text{ yıl}}=83,13$; $\bar{X}_{3 \text{ yıldan fazla}}=80,28$) bilişsel esneklik düzeyleri, ailesinden hiç ayrı kalmayan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Hiç}}=80,28$) daha yüksektir.

Tablo-16 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim görülen yerde akraba	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Alternatifler	Evet	203	52,57	6,60	0,81	298	0,418
	Hayır	97	51,88	7,46			
Kontrol	Evet	203	25,79	4,84	-0,32	298	0,753
	Hayır	97	25,98	5,07			
Bilişsel Esneklik	Evet	203	78,35	9,35	0,41	298	0,683
	Hayır	97	77,86	10,91			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; alternatifler boyutu, kontrol boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanlarının, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-17 Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaşamak istenen yer	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Alternatifler	Ailenin bulunduğu şehirde (1)	80	51,38	6,90	3,46	0,033	2 ile 1, 3
	Yurt dışı (2)	68	55,19	7,11			
	İş bulduğum yerde (3)	152	51,03	6,67			
Kontrol	Ailenin bulunduğu şehirde (1)	80	26,01	4,79	5,50	0,005	2 ile 3
	Yurt dışı (2)	68	27,40	5,43			
	İş bulduğum yerde (3)	152	25,07	4,57			
Bilişsel Esneklik	Ailenin bulunduğu şehirde (1)	80	77,39	10,43	5,38	0,005	2 ile 1, 3
	Yurt dışı (2)	68	81,59	10,22			
	İş bulduğum yerde (3)	152	77,10	9,10			

Öğrencilerin alternatifler boyutu puanlarının, mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2;297)}=3,46$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerinin ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=55,19$) alternatifler düzeyi, mezuniyet sonrası ailesinin bulunduğu şehirde ve iş bulduğu yerde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin bulunduğu şehirde}}=51,38$; $\bar{X}_{\text{İş bulduğu yerde}}=51,03$) daha yüksektir.

Öğrencilerin kontrol boyutu puanlarının, mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2;297)}=5,50$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerinin ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=27,40$) kontrol düzeyi, mezuniyet sonrası iş bulduğu yerde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{İş bulduğu yerde}}=25,07$) daha yüksektir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik toplam puanlarının, mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2;297)}=5,38$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=81,59$) bilişsel esneklik düzeyi, mezuniyet sonrası ailesinin bulunduğu şehirde ve iş bulduğu yerde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin bulunduğu şehirde}}=77,39$; $\bar{X}_{\text{İş bulduğu yerde}}=77,10$) daha yüksektir.

4.2. ÖĞRENCİLERİN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde öncelikle; katılımcı öğrencilerin, LSAÖ'den aldığı puanlar incelenecek ve ardından öğrencilerin korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılacaktır.

Tablo-18 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Boyut/Ölçek	Alınabilecek Puan	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	ss
Korku/anksiyete	24-96	24	76	41,17	11,39
Kaçınma	24-96	24	84	44,18	11,16
Sosyal Anksiyete	48-192	48	149	85,36	20,62

Tablo-18'de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan öğrencilerin, korku/anksiyete boyutundan aldıkları puanlar 24-76 arasında olup, ortalama puan $41,17 \pm 11,39$ olarak belirlenmiştir. Araştırma katılan öğrencilerin; kaçınma boyutundan aldıkları puanlar 24-84 arasında olup, ortalama puan $44,18 \pm 11,16$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin; sosyal anksiyete toplam puanları 48-149 arasında olup, ortalama toplam puan $85,35 \pm 20,62$ olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki tablolarda incelenmiştir.

Tablo-19 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim Düzeyi	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/anksiyete	Ön lisans	28	38,96	11,21	1,08	298	0,281
	Lisans	272	41,40	11,40			
Kaçınma	Ön lisans	28	45,36	11,46	0,58	298	0,560
	Lisans	272	44,06	11,14			
Sosyal Anksiyete	Ön lisans	28	84,32	20,58	0,28	298	0,780
	Lisans	272	85,47	20,66			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-20 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıfa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Sınıf	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Korku/anksiyete	1. Sınıf (1)	84	44,33	9,03	4,22	0,006	1, 2 ile 4
	2. Sınıf (2)	89	43,45	11,63			
	3. Sınıf (3)	69	41,45	12,41			
	4. Sınıf (4)	58	37,90	11,89			
Kaçınma	1. Sınıf (1)	84	46,78	9,99	3,43	0,046	1 ile 4
	2. Sınıf (2)	89	43,74	11,66			
	3. Sınıf (3)	69	43,11	11,03			
	4. Sınıf (4)	58	40,83	11,71			
Sosyal Anksiyete	1. Sınıf (1)	84	89,10	17,10	3,85	0,010	1 ile 4
	2. Sınıf (2)	89	85,19	21,53			
	3. Sınıf (3)	69	84,72	21,90			
	4. Sınıf (4)	58	81,23	20,79			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3;296)}=4,22$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. Sınıf}=44,33$; $\bar{X}_{2. Sınıf}=43,45$) korku-anksiyete düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{4. Sınıf}=37,90$) daha yüksektir.

Öğrencilerin kaçınma boyutu puanlarının, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 296)}=3,43$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan Post-hoc Scheffe testine göre; 1. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. Sınıf}=46,78$) kaçınma düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{4. Sınıf}=40,83$) daha yüksektir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının da sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 296)}=3,43$; $p<.05$]. ANOVA sonrası yapılan Post-hoc Scheffe testine göre; 1. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. Sınıf}=89,10$) sosyal anksiyete düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{4. Sınıf}=81,23$) daha yüksektir.

Tablo-21 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaş	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/anksiyete	17-20 yaş	128	40,95	10,74	5,08	0,007	1, 2 ile 3
	21-25 yaş	158	42,16	11,80			
	26 yaş +	14	32,21	8,82			
Kaçınma	17-20 yaş	128	44,22	10,63	3,79	0,024	1, 2 ile 3
	21-25 yaş	158	44,85	11,45			
	26 yaş +	14	36,36	10,23			
Sosyal Anksiyete	17-20 yaş	128	85,16	19,77	5,30	0,005	1, 2 ile 3
	21-25 yaş	158	87,01	20,92			
	26 yaş +	14	68,57	18,38			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 299)}=5,08; p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 17-20 ve 21-25 yaş öğrencilerin ($\bar{X}_{17-20 \text{ yaş}}=40,95$; $\bar{X}_{21-25 \text{ yaş}}=42,16$) korku-anksiyete düzeyi, yaşı 26 ve üstü olan öğrencilerden ($\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=32,21$) daha yüksektir.

Öğrencilerin kaçınma boyutu puanlarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 299)}=3,79; p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 17-20 ve 21-25 yaş öğrencilerin ($\bar{X}_{17-20 \text{ yaş}}=44,22$; $\bar{X}_{21-25 \text{ yaş}}=44,85$) kaçınma düzeyi yaşı 26 ve üstü olan öğrencilerden ($\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=36,36$) daha yüksektir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 299)}=5,30; p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 17-20 ve 21-25 yaş öğrencilerin ($\bar{X}_{17-20 \text{ yaş}}=85,16$; $\bar{X}_{21-25 \text{ yaş}}=87,01$) sosyal anksiyete düzeyi de yaşı 26 ve üstü olan öğrencilerden ($\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=68,57$) daha yüksektir.

Tablo-22 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Cinsiyet	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Kadın	155	42,92	11,37	2,77	298	0,006
	Erkek	145	39,31	11,15			
Kaçınma	Kadın	155	44,68	9,78	0,80	298	0,423
	Erkek	145	43,65	12,48			
Sosyal Anksiyete	Kadın	155	89,60	19,46	2,08	298	0,041
	Erkek	145	80,96	21,60			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=2,77; p<.01$]. Kadın öğrencilerin (\bar{X}

$\bar{X}_{Kadın}=42,92$) korku/anksiyete düzeylerinin, erkek öğrencilerden ($\bar{X}_{Erkek}=39,31$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=2,08$; $p<.05$]. Kadın öğrencilerin ($\bar{X}_{Kadın}=89,60$) sosyal anksiyete düzeylerinin, erkek öğrencilerden ($\bar{X}_{Erkek}=80,96$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-23 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayana Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Bakım sağlayan	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Anne-baba	262	41,03	11,37	0,43	293	0,664
	Anne	33	40,12	10,57			
Kaçınma	Anne-baba	262	44,17	11,23	0,61	293	0,541
	Anne	33	42,91	10,34			
Sosyal Anksiyete	Anne-baba	262	85,19	20,59	0,57	293	0,568
	Anne-baba	262	83,03	19,89			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, çocukluk döneminde bakımı sağlayana göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-24 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Anne-Baba birlikteliği	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Birlikte	275	41,20	11,47	1,11	286	0,267
	Birlikte değil	13	37,62	8,61			
Kaçınma	Birlikte	275	44,42	11,28	1,25	286	0,225
	Birlikte değil	13	37,31	7,19			
Sosyal Anksiyete	Birlikte	275	85,63	20,74	1,84	286	0,067
	Birlikte değil	13	74,92	15,29			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, anne-baba birlikteliğine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-25 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Anne baba tutumu	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/ anksiyete	Demokratik (1)	103	40,61	11,77	2,14	0,095	-
	Otoriter (2)	42	39,48	10,60			
	Koruyucu (3)	150	42,36	11,34			
	İlgisiz (4)	5	31,60	3,85			
Kaçınma	Demokratik (1)	103	42,81	10,40	2,11	0,099	-
	Otoriter (2)	42	43,38	12,83			
	Koruyucu (3)	150	45,59	11,12			
	İlgisiz (4)	5	37,00	7,97			
Sosyal Anksiyete	Demokratik (1)	103	83,42	20,82	2,44	0,065	-
	Otoriter (2)	42	82,86	20,97			
	Koruyucu (3)	150	87,95	20,29			
	İlgisiz (4)	5	68,60	10,45			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-26 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Kardeş sayısı	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/ anksiyete	Yok	16	38,38	9,75	3,06	0,017	2 ile 5
	1 kardeş	87	38,86	10,99			
	2 kardeş	60	41,98	11,36			
	3 kardeş	60	40,17	11,29			
	4 kardeş ve üstü	77	44,51	11,64			
Kaçınma	Yok	16	37,88	6,59	4,27	0,002	1 ile 5
	1 kardeş	87	42,75	11,08			
	2 kardeş	60	44,93	12,35			
	3 kardeş	60	42,49	10,33			
	4 kardeş ve üstü	77	47,82	10,66			
Sosyal Anksiyete	Yok	16	76,25	15,41	4,21	0,002	2 ile 5
	1 kardeş	87	81,61	20,16			
	2 kardeş	60	86,92	20,95			
	3 kardeş	60	82,66	20,41			
	4 kardeş ve üstü	77	92,32	20,26			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(4; 295)}=3,06$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ($\bar{X}_{4 \text{ ve üstü}}=44,51$) korku-anksiyete düzeyi, 1 kardeşi olan öğrencilerden ($\bar{X}_{1 \text{ kardeş}}=38,86$) daha yüksektir.

Öğrencilerin kaçınma boyutu puanlarının, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(4; 295)}=4,27$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan

post-hoc Scheffe testine göre; 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ($\bar{X}_{4 \text{ ve üstü}}=47,82$) kaçınma düzeyi de kardeşi olmayan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Yok}}=37,88$) daha yüksektir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(4; 295)}=4,21$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ($\bar{X}_{4 \text{ ve üstü}}=92,32$) sosyal anksiyete düzeyi de 1 kardeşi olan öğrencilerden ($\bar{X}_{1 \text{ kardeş}}=81,61$) daha yüksektir.

Tablo-27 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim görülen üniversitenin yeri	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Ailenin olduğu şehirde	115	40,65	11,11	-0,62	298	0,533
	Başka şehirde	185	41,50	11,58			
Kaçınma	Ailenin olduğu şehirde	115	43,14	10,49	-1,28	298	0,202
	Başka şehirde	185	44,83	11,54			
Sosyal Anksiyete	Ailenin olduğu şehirde	115	83,79	19,51	-1,03	298	0,301
	Başka şehirde	185	86,33	21,27			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, öğrenim gördükleri üniversitenin bulunduğu yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-28 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Barınma şekilleri	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/ anksiyete	Aileyle (1)	112	40,41	10,92	4,53	0,004	3 ile 4
	Akrabayla (2)	15	42,40	12,02			
	Öğrenci evinde (3)	61	37,46	10,86			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	43,80	11,53			
Kaçınma	Aileyle (1)	112	43,48	10,63	2,45	0,064	-
	Akrabayla (2)	15	45,20	9,37			
	Öğrenci evinde (3)	61	41,62	10,80			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	46,14	11,84			
Sosyal Anksiyete	Aileyle (1)	112	83,89	19,59	4,11	0,007	3 ile 4
	Akrabayla (2)	15	87,60	20,57			
	Öğrenci evinde (3)	61	79,08	19,06			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	89,95	21,58			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, barınma şekillerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 299)}=4,53$; $p<.01$]. ANOVA testi

sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Öğrenci yurdu}}=43,80$) korku/anksiyete puanı, öğrenci evinde kalan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Öğrenci evi}}=37,46$) daha yüksektir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının, barınma şekillerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 299)}=4,11$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; şu an öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Öğrenci yurdu}}=89,95$) sosyal anksiyete düzeyi, öğrenci evinde kalan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Öğrenci evi}}=79,08$) daha yüksektir.

Tablo-29 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Psikiyatrik tanı	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Evet	26	47,15	13,46	2,83	298	0,005
	Hayır	274	40,61	11,03			
Kaçınma	Evet	26	47,58	10,39	1,63	298	0,105
	Hayır	274	43,86	11,19			
Sosyal Anksiyete	Evet	26	94,73	22,62	2,45	298	0,015
	Hayır	274	84,47	20,24			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=2,83$; $p<.01$]. Psikiyatrik tanı almış öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Evet}}=47,15$) korku-anksiyete puanlarının, psikiyatrik tanı almamış öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Hayır}}=40,61$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının, psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=2,45$ ve $p<.05$]. Psikiyatrik tanı almış öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Evet}}=94,73$) sosyal anksiyete düzeylerinin psikiyatrik tanı almamış öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Hayır}}=84,47$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-30 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Aileden Ayrı Yaşanan Süre	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/ anksiyete	Hiç	84	42,36	11,61	0,65	0,626	-
	0-1 yıl	127	40,42	11,24			
	1-2 yıl	15	43,87	10,72			
	2-3 yıl	20	41,35	12,10			
	3 yıldan fazla	54	40,31	11,46			
Kaçınma	Hiç	84	44,39	11,37	0,48	0,754	-
	0-1 yıl	127	44,09	10,75			
	1-2 yıl	15	46,67	9,62			
	2-3 yıl	20	45,65	12,08			
	3 yıldan fazla	54	42,83	12,00			
Sosyal Anksiyete	Hiç	84	86,75	21,54	0,57	0,685	-
	0-1 yıl	127	84,51	19,82			
	1-2 yıl	15	90,53	19,33			
	2-3 yıl	20	87,00	21,15			
	3 yıldan fazla	54	83,15	21,45			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, aileden ayrı yaşanan süreye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-31 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Yakın akraba	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Var	203	40,78	11,18	-0,87	298	0,386
	Yok	97	42,00	11,83			
Kaçınma	Var	203	43,68	10,53	-1,13	298	0,259
	Yok	97	45,24	12,36			
Sosyal Anksiyete	Var	203	84,46	19,68	-1,04	298	0,276
	Yok	97	87,24	22,45			

Araştırmaya katılan öğrencilerin; korku/anksiyete boyutu, kaçınma boyutu ve sosyal anksiyete toplam puanlarının, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-32 Öğrencilerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaşamak istenen yer	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	ss	F	p	
Korku/anksiyete	Ailenin b. Şehirde (1)	80	43,40	11,69	4,21	0,032	1 ile 2
	Yurt dışı (2)	68	38,68	11,35			
	İş bulduğum yerde (3)	152	40,12	11,09			
Kaçınma	Ailenin b. Şehirde (1)	80	46,25	12,00	3,58	0,037	1 ile 2
	Yurt dışı (2)	68	42,12	11,18			
	İş bulduğum yerde (3)	152	43,02	10,56			
Sosyal Anksiyete	Ailenin b. Şehirde (1)	80	89,65	21,55	3,47	0,033	1 ile 2
	Yurt dışı (2)	68	80,79	20,45			
	İş bulduğum yerde (3)	152	85,14	19,85			

Öğrencilerin korku/anksiyete boyutu puanlarının, mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 297)}=4,21$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerinin ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=38,68$) korku/anksiyete boyutu düzeyleri, mezuniyet sonrası ailesinin bulunduğu şehirde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin bulunduğu şehirde}}=43,40$) daha düşüktür.

Öğrencilerin kaçınma boyutu puanları, mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 297)}=3,58$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan Post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=42,12$) kaçınma boyutu puanları, mezuniyet sonrası ailesinin bulunduğu şehirde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin bulunduğu şehirde}}=46,25$) daha düşüktür.

Öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının da mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2; 297)}=3,47$; $p<.05$]. ANOVA sonrası yapılan Post-hoc Scheffe testine göre; mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak isteyen öğrencilerin sosyal anksiyete toplam puanlarının ($\bar{X}_{\text{Yurt dışı}}=80,79$), mezuniyet sonrası ailesinin bulunduğu şehirde yaşamak isteyen öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin bulunduğu şehirde}}=89,65$) daha düşüktür.

4.3. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde öncelikle; katılımcı öğrencilerin, YAA'dan aldığı puanlar incelenecek ve ardından öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının) kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşım farklılaşmadığına bakılacaktır.

Tablo-33 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Boyut/Ölçek	Alınabilecek Puan	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	ss
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	0-81	4	72	26,19	12,99

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi puanları 4-72 arasında olup, ortalama puan ise $\bar{X}_{\text{Yetişken ayrılma anksiyetesi}} = 26,19 \pm 12,99$ olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi puanlarının, kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki tablolarda incelenmiştir.

Tablo-34 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim Düzeyi	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Korku/ anksiyete	Ön lisans	28	22,54	10,90	1,57	298	0,119
	Lisans	272	26,56	13,15			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), öğrenim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-35 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Sınıfa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Sınıf	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	1. Sınıf (1)	84	28,64	11,21	3,45	0,017	1, 2 ile 4
	2. Sınıf (2)	89	27,68	13,03			
	3. Sınıf (3)	69	25,64	13,29			
	4. Sınıf (4)	58	22,74	14,15			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 296)} = 3,45; p < .05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, 1 ve 2. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}_{1. \text{ Sınıf}} = 28,64; \bar{X}_{2. \text{ Sınıf}} = 27,68$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerden ($\bar{X}_{4. \text{ Sınıf}} = 22,74$) daha yüksektir.

Tablo-36 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaş	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	17-20 yaş (1)	128	25,29	12,65	3,75	0,025	1,2 ile 3
	21-25 yaş (2)	158	27,59	13,23			
	26 yaş + (3)	14	18,50	10,61			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(2,297)}=3,75$; $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, 17-20 yaş ile 21-25 yaş grubundaki öğrencilerin ($\bar{X}_{17-20 \text{ yaş}}=25,29$; $\bar{X}_{21-25 \text{ yaş}}=27,59$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri, yaşı 26 ve üstü olan öğrencilerden ($\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=18,50$) daha yüksektir.

Tablo-37 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Cinsiyet	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Kadın	155	29,37	12,97	4,53	298	0,000
	Erkek	145	22,78	12,17			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$t_{(298)}=4,53$; $p<.001$]. Kadın öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Kadın}}=29,37$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, erkek öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Erkek}}=22,78$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-38 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Çocukluk Döneminde Bakımı Sağlayanına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Bakım sağlayan	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Anne-baba	262	25,62	12,75	1,37	293	0,173
	Anne	33	28,88	14,19			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), çocukluk döneminde bakımı sağlayanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo-39 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Anne-Babanın Medeni Durumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Anne-Baba birlikteliği	Betimsel İstatistikler			t-test		
		n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Birlikte	275	25,85	13,05	1,47	298	0,142
	Birlikte değil	25	29,84	11,95			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), anne-babanın medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-40 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Anne Baba Tutumuna Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Anne baba tutumu	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Demokratik (1)	103	24,04	13,07	2,11	0,099	-
	Otoriter (2)	42	25,83	14,39			
	Koruyucu (3)	150	27,93	12,33			
	İlgisiz (4)	5	21,20	14,48			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere gerçekleştirilen ANOVA testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo-41 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Kardeş sayısı	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Yok	16	24,94	13,79	0,92	0,451	-
	1 kardeş	87	25,92	13,12			
	2 kardeş	60	23,90	13,20			
	3 kardeş	60	27,00	13,04			
	4 kardeş ve üstü	77	27,94	12,51			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere gerçekleştirilen ANOVA testine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-42 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Görülen Üniversitenin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Öğrenim görülen üniversitenin yeri	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Ailenin olduğu şehirde	115	23,76	11,55	2,58	298	0,010
	Başka şehirde	185	27,70	13,63			

Öğrencilerin, öğrenim gördükleri üniversitenin bulunduğu yere bağlı olarak yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$t_{(298)}=2,58$; $p<.05$]. Üniversiteyi ailesinin bulunduğu şehirde okumayan öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Başka şehirde}}=27,70$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri, üniversiteyi ailesinin olduğu şehirde okuyan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Ailenin olduğu şehirde}}=23,76$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-43 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Barınma Şekillerine Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Barınma Şekilleri	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Aileyle (1)	112	23,38	11,19	5,09	0,002	1 ile 4
	Akrabayla (2)	15	32,73	15,85			
	Öğrenci evinde (3)	61	24,75	12,17			
	Öğrenci yurdunda (4)	112	28,90	13,98			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), barınma şekillerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F_{(3; 296)}=5,09$; $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre; ailesiyle yaşayan öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Ailesiyle}}=23,38$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri, öğrenci yurdunda kalan öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Öğrenci Yurdu}}=28,90$) daha düşüktür.

Tablo-44 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşamlarının Herhangi Bir Döneminde Psikiyatrik Tanı Almalarına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Psikiyatrik tanı	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Evet	26	34,08	14,92	3,29	298	0,001
	Hayır	274	25,44	12,57			

Psikiyatrik tanı almış ve almamış öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri (puanları) arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$t_{(298)}=3,29$; $p<.01$]. Psikiyatrik tanı almış öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Evet}}=34,08$) yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, psikiyatrik tanı almamış öğrencilerden ($\bar{X}_{\text{Hayır}}=25,44$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-45 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Aileden Ayrı Yaşanan Süreye Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Aileden Ayrı Yaşanan Süre	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Hiç	84	27,79	14,53	0,79	0,531	-
	0-1 yıl	127	25,01	12,76			
	1-2 yıl	15	24,07	10,50			
	2-3 yıl	20	28,15	12,47			
	3 yıldan fazla	54	26,33	11,81			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), aileden ayrı yaşanan süreye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA testine göre öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo-46 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Öğrenim Gördükleri Şehirde Yakın Akrabaları Olmasına Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t-Testi

Boyut/Ölçek	Yakın akraba	Betimsel İst.			t-test		
		n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Var	203	25,60	12,29	1,13	298	0,259
	Yok	97	27,41	14,35			

Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının), öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo-47 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Düzeylerinin (Puanlarının) Mezuniyet Sonrası Yaşamak İstedikleri Yere Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair ANOVA Testi

Boyut/Ölçek	Yaşamak istenen yer	Betimsel İst.			ANOVA		Scheffe
		n	\bar{X}	Ss	F	p	
Yetişkin ayrılma anksiyetesi	Ailenin bulunduğu şehirde(1)	80	27,65	12,62	1,33	0,266	-
	Yurtdışı (2)	68	24,18	13,33			
	İş bulduğum yerde (3)	152	26,32	13,01			

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının) mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA testine göre öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

4.4. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde öncelikle; üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkisi incelenecek, ardından öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olup olmadığına bakılacaktır.

Tablo-48 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, Bilişsel Esneklik Ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

Değişken	Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	Bilişsel Esneklik	Sosyal Anksiyete
Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	-		
Bilişsel Esneklik	-,246	-	
Sosyal Anksiyete	,477	-,298	-

Tablo-48’de, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere uygulanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları sunulmuştur.

a) Öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır ($r=-,246$, $p<.001$). Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri (puanları) yükseldikçe yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri (puanları) düşmektedir.

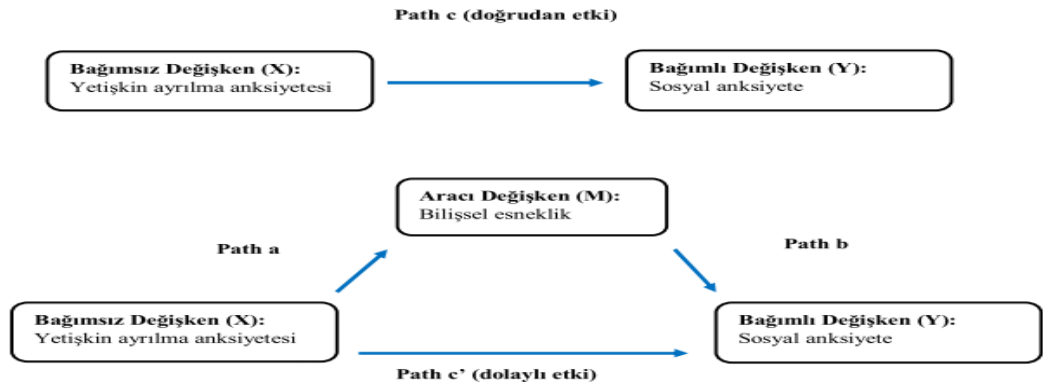
b) Öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır ($r=,477$, $p<.001$). Öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri (puanları) yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyleri (puanları) yükselmektedir.

c) Öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır ($r=-,298$, $p<.001$). Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri (puanları) yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyleri (puanları) düşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, bilişsel esneklik yoluyla sosyal anksiyete düzeylerini etkileyip etkilemediğini, yani bilişsel esnekliğin aracı etkisi çoklu doğrusal regresyon ile incelenmiştir.

Baron ve Kenny'e göre aracı değişken ilişkisinden bahsedebilmek için üç varsayımın sağlanması gerekir; bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkisi olması, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkisi olması ve bağımsız değişkenle beraber aracı değişkenin analize dahil edilmesiyle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ortadan kalkmalı ya da istatistiki anlamlılık seviyesi dahilinde olmak şartı ile bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmalıdır. Üçüncü aşamada bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin ortadan kalkması aracı değişkenin tam aracılık rolü üstlendiğini, istatistiki anlamlılık seviyesi dahilinde olmak şartı ile bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması ise aracı değişkenin kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.¹²⁸

Şekil-1'den görüldüğü üzere, dolaylı bir etkiden söz edebilmek (bilişsel esnekliğin aracı rolü) için, ilk önce öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının) sosyal anksiyete düzeyleri üzerinde anlamlı ve doğrudan bir etkisinin olması (Path c) gerekir. Daha sonra, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin (puanının) bilişsel esneklik düzeyi (puanı) üzerinde anlamlı bir etkisinin olması (Path a), bilişsel esnekliğin sosyal anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olması (Path b) ve son olarak yetişkin ayrılma anksiyetesi ile beraber bilişsel esneklik etkileşimi modele dâhil edildiğinde (Path c) öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin azalması veya tamamen ortadan kalkması gerekmektedir (kısmi veya tam aracılık).



Şekil-1 Bilişsel Esneklik Değişkeni İçin Aracı Modeldeki İlişkiler

¹²⁸ Reuben M. Baron ve David A. Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt: 51, Sayı:6, 1173-1182, s. 1176,1177.

Öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin; bilişsel esneklik yoluyla/ aracılığıyla sosyal anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı, yani bilişsel esnekliğin aracı etkisi/rolü, Baron ve Kenny'nin ileri sürdüğü çoklu doğrusal regresyon analizi ile araştırılmıştır. Bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi için Hayes tarafından SPSS için yazılan PROCESS adlı makro (2.16 numaralı versiyon ve 4 numaralı model) kullanılmıştır.

Tablo-49 Öğrencilerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R ²	ANOVA		Coefficient		
			F	p	B	t	p
Sosyal anksiyete	Sabit	0,228	87,79	0,000	65,536	27,76	0,000
	Yetişkin ayrılma ank.				0,757	9,36	0,000
Bilişsel esneklik	Sabit	0,061	19,28	0,000	83,096	66,69	0,000
	Yetişkin ayrılma ank.				-0,187	4,39	0,000
Sosyal anksiyete	Sabit	0,262	52,78	0,000	98,884	10,72	0,000
	Yetişkin ayrılma ank.				0,682	8,35	0,000
	Bilişsel esneklik				-0,401	3,74	0,000

Birinci aşamada, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin, sosyal anksiyete üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur [(F_(1; 298)=87,79; p<.001); (B(b)=0,757; t=9,36; p<.001)]. Öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyi ile açıklanma derecesi olan R² değeri 0,228 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri (puanları), sosyal anksiyeteyi %22,8 oranında açıklamaktadır. İkinci aşamada ise öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesinin bilişsel esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir [(F_(1; 298)=19,28; p<.001); (B(b)=-0,187; t=4,39; p<.001)]. Öğrencilerin, bilişsel esnekliğinin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyi ile açıklanma derecesi olan R² değeri 0,061 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyi, bilişsel esnekliği %6,1 oranında açıklamaktadır. Üçüncü aşamada, modele yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik birlikte dâhil edildiğinde, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin 0,682'ye düştüğü görülmüştür (B(b)=0,682; t=8,35; p<.001). Bu da bize, bilişsel esnekliğin (kısmi) aracılık rolünde olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğin aracılık etkisine ilişkin ayrıca bir Sobel testi de yapılmış ve test sonucu da anlamlı çıkmıştır (Z=2,80; p<.01). Başka bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin (puanının), sosyal anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, öncelikle araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, sosyal anksiyete ve yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bulgular yorumlanacak ardından öğrencilerin bilişsel esneklik, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve sosyal anksiyete düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkisi yorumlanmasına geçilecek ve son olarak bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenerek tez çalışmasının tartışma ve yorum bölümü tamamlanacaktır.

5.1. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esnekliğin alternatifler boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, sınıf düzeyleri, yaş, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, kardeş sayısı, üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma, aileden ayrı yaşanan süre ve öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olup olmaması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esnekliğin alternatifler boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan mezuniyet sonrası yaşamak istenen yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esnekliğinin kontrol boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, yaş, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, kardeş sayısı, üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri ve öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esnekliğinin kontrol boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, cinsiyet, yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma, aileden ayrı yaşanan süre, mezuniyet sonrası yaşamak istenen yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeyleri (toplam puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, yaş, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerinin medeni durumu, anne baba tutumu, kardeş

sayısı, üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma ve öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeyleri (toplam puanları); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, aileden ayrı yaşanan süre, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmamızda üniversitede öğrenim gören lisans öğrencilerinin ön lisans öğrencilerine göre daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur ancak bu farklılığın anlamlı bir düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Öz'ün farklı kademedeki öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada da, ortaöğretimden yüksek öğrenime geçildiğinde bilişsel esneklik puanlarının yükseldiği ancak öğrenim kademesi farkına rağmen bilişsel esneklikleri açısından anlamlı farklılık tespit edilemediği belirtilmiştir.¹²⁹ Araştırmamızın bulgularından bir tanesi de üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir fark göstermediği bulgusudur ve bu bulgumuz bireylerin öğrenim kademeleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırmamızda üniversitede öğrenim gören birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin (toplam puanlarının), üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversitelerin müfredatlarında genellikle ikinci sınıftan itibaren uygulama ve tecrübe kazanma ile ilgili derslerin artışının bu sonuca yol açtığı söylenebilir. Spiro ve arkadaşları, bilişsel esneklik becerisinin gelişmesinde tecrübenin önemli olduğunu ve aynı tarzda veya farklı tarzda problem durumları ile karşılaşmanın bilişsel esneklik becerisini geliştirdiğini ifade etmişlerdir.¹³⁰

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri (toplam puanları), cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Literatürü incelediğimizde, Martin ve Rubin'in 275 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada Diril'in 1000 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, Öz'ün 11-24 yaş arasındaki 1032 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada ve Laçın'ın 549 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada da bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmış ve bu sonuç araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir.^{131,132,133,134}

¹²⁹ Sinan Öz, Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2012, s. 72 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³⁰Rand J. Spiro vd., "Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains.", Educational Technology, 1991, **aktaran**; Sezen Camcı Erdoğan, Üstün Zekâlılar Öğretmenliği Adaylarının Problem Çözmeye Yönelik Algıları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki, **İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2018, Sayı:14, 90-117, s. 109.

¹³¹ Martin ve Rubin, a.g.e., s. 625.

¹³² Diril, a.g.e., s. 63.

Üniversitede öğrenim gören erkek öğrencilerin bilişsel esnekliğin kontrol boyutundan kadın öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Bu durum, erkek öğrencilerin stresli durumları daha kontrol edilebilir algıladıkları şeklinde yorumlanabilir.

Yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı almayan öğrencilerin bilişsel esnekliğin kontrol boyutu puanlarının, psikiyatrik tanı alanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ruhsal bozukluk tanısı almayanların, stresli durumları ve problemleri daha fazla kontrol edilebilir algıladıkları ve problemleri durumlarda çözüm yollarını daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak istiyorum diyen öğrencilerin bilişsel esneklik toplam, alternatifler ve kontrol boyutu puanları mezuniyet sonrası ailemin bulunduğu şehirde ve iş bulduğum yerde yaşamak istiyorum diyenlerin bilişsel esneklik toplam, alternatifler ve kontrol boyutu puanlarından daha yüksektir. Mezuniyet sonrasında yurt dışında yaşamak isteyenlerin, yurt dışında karşılaşılabilecekleri zorluklar karşısında daha fazla çözüm üretebilecekleri, yeni ortam ve durumlara daha fazla uyum sağlayabilecekleri ve ayrıca problemleri durumlarda daha kontrol edilebilir algılayacakları söylenebilir.

5.2. ÖĞRENCİLERİN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan öğrencilerin, korku/anksiyete boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, üniversitenin bulunduğu yer, aileden ayrı yaşanan süre ve öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, korku/anksiyete boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, barınma şekilleri, yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma ve mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, kaçınma boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, cinsiyet, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, psikiyatrik tanı alma, aileden ayrı yaşanan süre ve

¹³³ Öz, a.g.e., s. 77.

¹³⁴ Betül Gökçen Doğan Laçın, Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2015, s. 59 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, kaçınma boyutu düzeyleri (puanları); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, yaş, kardeş sayısı ve mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sosyal anksiyete düzeyleri (toplam puanları); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyleri, çocukluk döneminde bakımı kimin sağladığı, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, üniversitenin bulunduğu yer, aileden ayrı kalma süresi, aileden ayrı yaşama süresi ve öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabalarının olması değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sosyal anksiyete düzeyleri (toplam puanları); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, barınma şekilleri, psikiyatrik tanı alma ve mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir.

İzgiç ve arkadaşları, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığını en yüksek 21-24 yaş grubunda tespit etmiş, bunu 17-20 yaş grubu izlediğini ve en düşük oranın ise, 25 yaş ve üzerindeki grupta olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal fobinin, son bir yıllık yaygınlık oranı ise en yüksek 21-24 yaş grubunda bulunmuş, bunu 17-20 yaş grubu izlemiştir ve en düşük oran ise 25 yaş ve üzerindeki grupta olduğu tespit edilmiştir.¹³⁵ Araştırmamızda öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyi en yüksek 21-25 yaş grubundadır, bunu 17-20 yaş grubu izlemiş ve en düşük 26 yaş ve üzeri grupta olduğu sonucuna erişilmiştir. Araştırmamızın bu sonucu, İzgiç ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığını araştırdıkları çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Yıldırım ve arkadaşları, öğretmen adayları üzerinde yaptıkları araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır.¹³⁶ Araştırmamızda ise üniversite öğrenimine yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinin, dördüncü sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Araştırmamızın sonucu, Yıldırım ve arkadaşlarının yaptığı çalışmayı desteklemektedir ve bu sonucu sosyal beceri yaklaşımı çerçevesinde açıklayabiliriz.

¹³⁵ Ferda İzgiç vd., "Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2000, Cilt:1, Sayı:4, 207-214, s. 210.

¹³⁶ Taşkın Yıldırım vd., "Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, Cilt:12, Sayı:1, 85-100, s. 85.

Sosyal beceri yaklaşımına göre, sosyal ilişki kurabilmek ve sürdürebilmek için birtakım becerilerin olması gerekmektedir. Ayrıca, sosyal beceri eksikliği sosyal kaygıyı tetiklemektedir.¹³⁷ Üniversite yaşantısı, öğrencilerin sosyal beceri kazanmasına yardımcı olur ve sınıf düzeyi arttıkça beceriler artmaktadır. Sosyal becerilerin artmasıyla birlikte sosyal kaygılar da azalmaktadır.

Araştırmamızda, üniversite öğrencisi kadınların sosyal anksiyete düzeylerinin (toplam puanlarının), erkek üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinden (toplam puanlarından) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Faravelli ve arkadaşları; sosyal fobinin epidemiyolojik araştırmasında, erkeklerde sosyal fobinin yaygınlığını %1,9 oranında, kadınlarda ise %4,0 oranında bulmuşlardır.¹³⁸ Gültekin ve Dereboy, kadınlarda erkeklere oranla 1,7 kat daha fazla sosyal fobi görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.¹³⁹

Literatürde araştırmamızı destekleyen sonuçlar olduğu kadar desteklemeyen sonuçlar da mevcuttur. Sosyal kaygı ile cinsiyet ilişkisi, bazı araştırmalarda kadınlarda erkeklere göre daha fazla sosyal kaygılı bulunurken, bazı araştırmalarda tam tersi sonuç elde edilmiş, bazı araştırmalarda da anlamlı fark çıkmamıştır. Leary ve Kowalski, cinsiyet farklılıklarına ilişkin araştırmaların çelişen sonuçlarını özsunum açısından ele almıştır. Kadın ve erkek farklı şekillerde sosyalleşmekte ve insanlara karşı farklı imajlar çizmeye güdülenmektedirler. Bu nedenle kadın ya da erkeğin yaşadığı sosyal kaygı, içerisinde buldukları toplumdaki tepkilere ve öz sunumlara bağlıdır.¹⁴⁰ Toplumumuzda kadınların utangaç ve pasif olması genelde istenen bir durumdur ancak erkeklerden beklenen girişken ve aktif olmalarıdır. Toplumun beklentisi bireyleri etkilemekte ve kadınların sosyal anksiyete düzeyleri erkeklere oranla yüksek çıkmakta ancak erkekler sosyal kaygı şikayetiyle kadınlardan daha fazla kliniklere başvurumaktadırlar.

Magee ve arkadaşları, Ulusal Komorbidite Araştırmasında sosyal fobinin yaygınlığını %13,3 gibi yüksek bir oranda bulmuşlardır.¹⁴¹ Sosyal anksiyete bozukluğunun bu yüksek yaygınlık oranı, onu alkol bağımlılığı ve depresyondan sonra üçüncü en yaygın psikiyatrik bozukluk yapmaktadır.¹⁴² Stein ve arkadaşları, sosyal anksiyete bozukluğuna; majör depresyonun %47, diğer anksiyete

¹³⁷ Hasan Bacanlı, **Sosyal Beceri Eğitimi**, Ankara, 1999; aktaran Abdülkadir Öztürk, "Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2014, Cilt:13, Sayı:48, 15-26, s. 21.

¹³⁸ Carlo Faravelli vd., "Epidemiology of social phobia: a clinical approach", **European Psychiatry**, 2000, Cilt:15, 17-24, s. 21.

¹³⁹ Gültekin ve Dereboy, a.g.e., s. 150.

¹⁴⁰ Güzin Subaşı, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler", **Eğitim ve Bilim**, 2007, Cilt:32, Sayı:144, 1-15, s. 12.

¹⁴¹ William J. Magee vd., "Agoraphobia, Simple Phobia, and Social Phobia in the National Comorbidity Survey", **Arch Gen Psychiatry**, 1996, Cilt:53, Sayı:2, 159-168, s. 159.

¹⁴² Çağdaş Öykü Memiş ve Hafize Gülnur Şen, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Diğer Psikiyatrik Eş Tanılar", **Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics**, 2015, Cilt:8, Sayı:3, 29-38, s. 30.

bozukluklarının %59,8, dürtü kontrol bozukluğunun %19.3 ve madde kullanım bozukluğunun %26,7 oranında eşlik ettiği belirtmiştir.¹⁴³ Araştırmamızda yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin (toplam puanlarının), yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı almayan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinden (toplam puanlarından) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal anksiyetenin yaşam boyu yaygınlığını ve yüksek komorbidite oranını göz önünde bulundurduğumuzda, araştırmamızın sonucunun literatürdeki çalışmalarla örtüştüğü görülmektedir.

Sarıyar, aile ve çevresi ile etkili iletişim kuran ergenlerin daha atılgan ve daha az boyun eğici davranışlar sergilediklerini ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir.¹⁴⁴ Mezuniyet sonrası yurt dışında yaşamak istediğini belirten öğrencilerin, hem sosyal anksiyete düzeylerinin (toplam puanlarının) hem de korku/anksiyete ve kaçınma boyutu düzeylerinin (puanlarının) mezuniyet sonrası ailemin bulunduğu şehirde yaşamak istiyorum diyenlerden daha düşük olduğu sonucuna erişilmiştir. Sosyal kaygıları yüksek olan bireyler, tanımadığı insanlarla aynı ortamda bulunduğu anda bu ortamda kendisinin başkalarınca değerlendirildiğini düşünür ve kaygılanır. Mezuniyetinin ardından yurt dışında yaşamak isteyen bireylerin, ailesinin bulunduğu şehirde yaşamak isteyenlere göre daha atılgan ve girişimci olduğu, tanımadığı insanların bulunduğu ortamlarda daha rahat edebileceği ve daha az boyun eğici tavırlarının olduğu söylenebilir.

Aile içindeki ilişkiler, çocuk sayısından önemli ölçüde etkilenmektedir. Çocuk sayısı arttıkça, genellikle anne baba ve çocuk etkileşiminde bir azalma, çocuklar arası etkileşimde ise artma görülmektedir. Kardeş sayısının arttığı evlerde, her şeyin paylaşılması kardeşler arası sorunlara neden olmaktadır. Özellikle kardeş sayısının 4'ten fazla olduğu ailelerde; ebeveyn sevgisinden uzak kalma, ihtiyaçların karşılanamaması ve kıskançlık gibi durumlara daha çok rastlanılmaktadır.¹⁴⁵ Araştırmamızda 4 veya daha fazla kardeşi olanların sosyal anksiyete düzeylerinin, kardeşi olmayan veyahut tek kardeşi olan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Literatürde, yaptığımız

¹⁴³ Dan J. Stein vd., "The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative", *BMC Medicine*, 2017, Cilt:15, Sayı:143, 1-21, s. 11.

¹⁴⁴ Betül Sarıyar, Lise Öğrencisi Ergenlerde Atılganlık, Sosyal Fobi Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015, s. 98 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁴⁵ Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, "Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim*, 2003, Cilt:28, Sayı:128, 65-71, s. 68.

çalışmanın aksine kardeş sayısı ile sosyal anksiyete arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır.¹⁴⁶

5.3. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİNE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının); kişisel bilgi formunda yer alan öğrenim düzeyi, çocukluk döneminde bakımı sağlayan, ebeveynlerin medeni durumu, anne baba tutumu, kardeş sayısı, aileden ayrı yaşanan süre, öğrenim gördükleri şehirde yakın akrabaları olması, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin (puanlarının); kişisel bilgi formunda yer alan sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversitenin bulunduğu yer, barınma şekilleri, yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmamızda, 1.sınıf ve 2.sınıf öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin 4.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sarıkaya ve arkadaşları, hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda 1.sınıf öğrencilerinin, 4.sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ayrılma anksiyetesi puanı aldıklarını tespit etmişlerdir.¹⁴⁷ Sarıkaya ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmanın sonucu araştırmamızın sonucunu desteklemektedir.

Yaptığımız araştırmanın sonucunda, 17-20 yaş ve 21-25 yaş arasındaki öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin 26 yaş üzeri öğrencilere göre daha yüksek bulunması, artan yaşla birlikte ayrılma anksiyetesinin düştüğünü göstermektedir. Artan yaş ile birlikte gelişim ödevleri tamamlandıkça, bireyin yetişkin olma yolunda ilerlediği ve ayrılma anksiyetesi ile daha iyi baş edebildiği düşünülmektedir.¹⁴⁸

Araştırmamızda, üniversite öğrencisi kadınların, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Literatürde bu sonucu destekleyen bir takım araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Pini ve arkadaşları hem çocukluk ayrılma anksiyetesinin hem de yetişkin ayrılma

¹⁴⁶ Nur Tuncer, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doymu Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 53 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁷ Sarıkaya vd, a.g.e., s. 11.

¹⁴⁸ Sezin Başbuğ vd., "Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi: Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2016, Cilt:28, Sayı:4, 255-267, s. 262.

anksiyetesi bozukluğunun kadınlarda daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.¹⁴⁹ Lapsley ve arkadaşları, erkeklerin kadınlara göre daha benmerkezci olduğunu ve bağımlılık gereksinimlerini reddettiklerini ancak kadınların erkeklere göre daha bağımlı, ayrılma anksiyetesi düzeylerinin daha yüksek ve bakım arayışlarının daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁵⁰

Araştırmamızda, ailesiyle aynı şehirde öğrenim gören öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin ailesinden farklı şehirde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak, ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri, öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerine göre daha düşük çıkmıştır. Ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin yüksekliği, tehlikeli olarak algılayabilecekleri uyaranların bulunduğu yeni bir ortama girmelerinden ve aile dışındaki kaynaklardan algıladıkları sosyal desteklerinin azalmasından kaynaklanabilir.¹⁵¹

Yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alan öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyi psikiyatrik tanı almayan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Yetişkin ayrılma anksiyetesine eşlik eden ruhsal bozukların varlığı araştırmamızın bu sonucunu destekler niteliktedir.

5.4. ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon katsayısına ($r=-.298$) bakıldığında, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe, sosyal anksiyete düzeyleri düşecektir.

Bilişsel model, sosyal kaygının temelinde; sosyal kaygılı bireylerin bilişsel çarpıtma eğilimlerinin, işlevsel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin bulunduğunu belirtmektedir. Bireyin kendisi hakkındaki negatif inançları, toplumsal olaylarla baş etme yeterliğini olumsuz etkilemektedir.¹⁵² Sosyal fobik bireylerin, kendi davranışlarını başkalarının değerlendirdiğine ilişkin işlevsel

¹⁴⁹ Pini vd., a.g.e., s. 43.

¹⁵⁰ Daniel K. Lapsley Vd., "Psychological Separation And Adjustment To College", *Journal Of Counseling Psychology*, 1989, Cilt:36, Sayı:3, 286-294, s. 287.

¹⁵¹ İmge Özdemir, Aile Yanında Yaşayan Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, ss. 50-53 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵² Aynur Karabacak vd., "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile İle İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, Cilt:10, Sayı:2, 516-533, s. 519.

olmayan inançları vardır. Bu işlevsel olmayan düşünceler, otomatik düşünceleri tetiklemekte böylelikle anksiyete meydana gelmekte ve sosyal performans bozulmaktadır. Sosyal performans bozuldukça da sosyal fobinin şiddeti artmakta, sosyal fobinin şiddeti arttıkça sosyal performans daha da bozulmaktadır.¹⁵³

Bireylerin, bilişlerini şartlara uygun bir biçimde değiştiremediği yani bilişsel esnekliklerinin bulunmadığı durumların psikopatolojilerle ilişkili olduğu düşünülebilir.¹⁵⁴ Bilişsel Davranışçı Terapilere göre, katılık, psikolojik rahatsızlıkların çekirdeğidir. Esneklik ise ruh sağlığının kaynağını oluşturur, durumlara karşı alternatifler oluşturabilmeye dayanır, akılcı bir düşünce tarzıdır ve hatta rasyonel düşünmenin en önemli boyutudur. İnsanlar, yaşadıkları olaylara dair esnek inançlara sahiplerse olaylara daha sağlıklı tepkiler verebileceklerdir.¹⁵⁵ Ayrıca, akılcı olmayan inançların bilişsel esnekliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵⁶

Üniversite ortamı, bireylerin başkalarınınca değerlendirildiğini yoğun olarak hissettiği toplumsal durumlardan biridir. Öğrenciler eğer ki bu süreçte işlevsel olmayan tutumlara, otomatik düşüncelere, kendileri hakkında negatif inançlara sahiplerse yani bilişsel bir katılık sergilerlerse başkalarınınca olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir biçimde davranmaktan duydukları korku, kaygı ya da kaçınmalarının artacağı ve haliyle öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri yükseleceği söylenebilir. Ancak, öğrenciler bu toplumsal durum karşısında akılcı düşünür, değişen duruma karşı bilişlerini değiştirir, ortamdaki seçeneklerin farkına varır, karşılaştıkları problemleri kontrol edilebilir algılar ve problemlerine çözüm üretirse yani bilişsel esneklik sergilerlerse karşılaştıkları bu toplumsal duruma karşı korku, kaygı ya da kaçınmalarının azalacağı ve haliyle sosyal anksiyete düzeylerinin düşeceği söylenebilir.

Bilişsel esneklik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi her iki kavramla da ilişkili olduğu düşünülen problem çözme becerileri ve probleme yönelik tutumlarıyla da açıklayabiliriz. Sosyal kaygılı bireylerin; günlük yaşamlarında pek çok sosyal problemle karşı karşıya kaldıkları, bunları çözmeye zorluk yaşadıkları, kişiler arası problem çözme becerilerinin düşük olduğu ve etkisiz problem çözme yaklaşımları

¹⁵³ Lusía Stopa ve David M. Clark, "Cognitive processes in social phobia", *Behaviour Research and Therapy*, 1993; aktaran Sungur, a.g.e., s.27.

¹⁵⁴ İhsan Dağ ve Volkan Gülüm, "Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2013, Cilt:24, Sayı:4, 240-247, s. 241.

¹⁵⁵ Windy Dryden ve Michael Neenan, *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques*, New York, 2007; aktaran Ahmet Buğa vd., Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2018, Cilt:2, Sayı:1, 48-58, s. 50.

¹⁵⁶ Gündüz, a.g.e., s. 2076.

kullandıkları tespit edilmiştir.¹⁵⁷ Problem çözüme, bir hedefe yönelirken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Bilişsel esneklik ise uyum sağlamak için alternatif yolların ve seçeneklerin farkına varılmasını gerektirir. Birey adaptasyon sürecinde problemleri çözmek için alternatif çözüm yolları üretir ve bu açıdan bakıldığında problem çözüme becerisi ile bilişsel esneklik arasında benzerlik göze çarpar.¹⁵⁸ Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha etkili problem çözüme stratejileri kullanacağı ve probleme yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı beklenmiş ve bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu, sosyal problem çözüme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha etkili problem çözüme tarzlarına sahip oldukları görülmüştür.¹⁵⁹ Ayrıca literatürü incelediğimizde ise Dağ'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaştığı görülmüştür.¹⁶⁰

Üniversite öğrencileri, birçok farklı sorunla yüz yüze gelmekte ve bunları çözmeye çalışmaktadır. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyi düştükçe; kişilerarası yani sosyal problem çözüme becerilerinin azalacağı, probleme yönelik olumsuz tutum göstereceği ve daha etkisiz problem çözüme tarzı sergileyeceği düşünülmekte ve bu durumun bireylerin problemle karşılaştığında sosyal anksiyete düzeylerinin yükselmesini tetikleyebileceği düşünülmektedir.

5.5. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; bilişsel esneklik düzeyleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon ($r=-.246$) katsayısına bakıldığında, bilişsel esneklik düzeyleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyleri düşecektir.

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi yorumlarken bu ilişkiyi ortaya koyan literatürün çok kısıtlı olmasından dolayı her iki değişkeninin de ilişkili olduğu veyahut her iki

¹⁵⁷ Erdal Hamarta vd., "Lise Öğrencilerinin Utangaçlıklarının Algılanan Anne Baba Tutumları ve Problem Çözme Yaklaşımları Açısından İncelenmesi", *Aile ve Toplum*, 2010, Cilt: 6, Sayı: 22, 73-82, s. 74.

¹⁵⁸ Mehmet Bilgin, "Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, Cilt:16, Sayı:62, 945-954, s. 951.

¹⁵⁹ Buğa vd., a.g.e., 52-54.

¹⁶⁰ İhsan Dağ, Türk Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma ve Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Bilişsel Faktörlerin Aracı Rolü, **TÜBİTAK SOBAG Proje 111K016**, Ankara, 2012,1-122, s. 62,63.

değişkenle benzer özellikler gösteren diğer değişkenler de yorumlarda ele alınacaktır.

Ayrılma anksiyetesi, bağlanma kuramı çerçevesinde de ele alınabilecek bir değişkendir ve bağlanma stilleri de bağlanma kuramının önemli kavramlarından birisidir. Öğrencilerin bilişsel esnek düzeyleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılırken, bağlanma stilleri de ele alınarak açıklanmaya çalışılacaktır.

Ayrılma anksiyetesi, bireyin bağlanma figüründen ayrılma durumunda veya ayrılma beklentisi karşısında aşırı endişe duyması ile karakterize olan bir bozukluktur. Bowlby, bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan, yaşam boyu bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir.¹⁶¹ Ayrılma anksiyetesinin, yetişkinlikte de karşımıza çıkabileceği son yıllarda literatürde tartışılmaya başlanmış ve DSM-5'te ayrılma anksiyetesi bozukluğu başlangıcının 18 yaşından önce olması kriteri kaldırılmış ve tanı kriterlerinde de yetişkinlere yönelik düzenlemeler yapılmıştır.¹⁶²

Yetişkin ayrılma anksiyetesini, bağlanma teorisi açısından yorumlama çabamız ve araştırma örneklemi erişkinler oluşturması, yetişkin bağlanma stillerini gündeme getirmektedir. Hazan ve Shaver, yetişkinler için üçlü bağlanma modelini öne sürmüşlerdir. Bu modele göre bireyler; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri sergilemektedirler.¹⁶³ Bartholomew ve Horowitz ise yetişkinlerde dörtlü bağlanma modelini öne sürmüşlerdir. Bu modele göre bireyler; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahiptirler.¹⁶⁴ Saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerinde kendilik ve/veya diğerleriyle ilgili olarak olumsuz bir içsel çalışan model bulunmaktadır ve her üçü de güvensiz bağlanma adı altında yer almaktadırlar.¹⁶⁵ Son yıllarda kategorik sınıflandırma yerine iki boyutlu model tercih edilmeye başlanmıştır. Bu boyutlar; bağlanmaya ilişkin kaygı ve bağlanmaya ilişkin kaçınmadır.¹⁶⁶

¹⁶¹ Nebi Sümer ve Derya Güngör, "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, Cilt:14, Sayı:43, 71-106, s. 74.

¹⁶² Başbuğ vd., a.g.e., s. 256.

¹⁶³ Cindy Hazan ve Phillip Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, Cilt:52, Sayı:3, 511-524, s. 522.

¹⁶⁴ Ümit Morsünbül ve Figen Çok, "Bağlanma ve İlişkili Değişkenler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, Cilt:3, Sayı:3, 553-570, s. 558.

¹⁶⁵ Manolya Çalışır, "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, Cilt:1, 240-255, s. 243.

¹⁶⁶ Nebi Sümer, "Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, Cilt:21, sayı:57, 1-22, s. 4.

Bağlanma kuramı çerçevesinde ayrılma kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi özetleyecek olursak, ayrılma kaygısı her bağlanma stilinde ortaya çıkmasıyla bağlanmanın doğal bir sonucu olarak değerlendirilir ve ayrılma kaygısı düzeyinin düşük veya yüksek olmasında bağlanma stillerinin rolü yadsınamaz. Güvenli bağlanma stili sergileyenler, güvensiz bağlanma stili sergileyenlere göre daha düşük düzeyde ayrılma kaygısı yaşarlar ve bu kaygı mantıklı olması bakımından normal bir kaygıdır.¹⁶⁷

Gündüz, bilişsel esneklik ile güvenli bağlanma arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu ve güvenli bağlanmanın bilişsel esnekliği yordadığını tespit etmiştir.¹⁶⁸ Literatür incelendiğinde, güvenli bağlanma stiliyle ilişkisi olduğu tespit edilen bazı değişkenlerin bilişsel esneklikle de benzer ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, güvenli bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür.¹⁶⁹ Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin; etkili kişilerarası iletişim becerilerine sahip, iletişim yönünden esnek, iletişim ve problem durumlarında seçeneklerinin farkında oldukları gözlenmektedir.¹⁷⁰

Eren, güvenli bağlanma geliştiren yetişkin bireylerin problem çözme becerilerinin güvensiz bağlanma geliştirenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.¹⁷¹ Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek üniversite öğrencilerinin, probleme yönelik tutumlarının olumlu olduğu, daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları belirtilmiştir.¹⁷² Özer, güvenli bağlanma stili ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunduğunu tespit etmiştir.¹⁷³ Bilişsel esneklikle öznel iyi oluş arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.¹⁷⁴

Güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin, ayrılma anksiyetesi düzeyleri düşük düzeyde seyrederken bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek düzeyde seyrettiği ancak güvensiz bağlanan öğrencilerde ise tam tersi senaryonun gerçekleşeceği düşünülmektedir. Ayrıca, eğer ki bağlanma figürlerinden ayrılmaya ve ayrıldıktan

¹⁶⁷ İsa Özgür Özer, "Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı", *ÇOMÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Cilt:3, Sayı:1, 125-134, s. 127,127.

¹⁶⁸ Gündüz, a.g.e., s. 2075.

¹⁶⁹ Atılgan Erözkan, "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, Sayı:22, 135-150, s. 145.

¹⁷⁰ Altunkol, a.g.e., s. 28.

¹⁷¹ Nilay Eren, Yetişkinlerin Bağlanma Stillere Göre Bireylerin Öfkeyi İfade Etme Tarzları, Kendilik Algısı Ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 73 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷² Buğa, a.g.e., s. 55.

¹⁷³ Gözde Özer, Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2009, s. 61 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷⁴ Satan, a.g.e., s. 66,67.

sonra olabileceklere ilişkin üniversite öğrencilerin bilişleri ne kadar esnekse o kadar az ayrılma kaygısı çekmesi beklenmektedir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe; ayrılmaya ilişkin daha az mantık dışı inançlara sahip olacağı, bağlanma figürlerinden ayrıldıktan sonra girdiği yeni ortama daha çabuk uyum sağlayacağı, karşılaştığı problemleri daha kolay çözeceği, hem bağlanma figürleriyle hem de yeni girdiği ortamdaki insanlarla sağlıklı ilişkiler kuracağı, bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınmalarının azalacağı ve bütün bunların öğrencilerin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin düşmesine yol açacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi düştüğünde ise ayrılmaya ilişkin bilişleri katılaşıcağı ve öğrencilerin bilişlerindeki katılığın ayrılma anksiyetesi düzeylerinin yükselmesini tetikleyebileceği düşünülmektedir.

Özetlenecek olursa, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki negatif ilişki bağlanma stilleri ve bağlanmaya ilişkin bilişlerin katılaşmasıyla açıklanmaya çalışılmıştır.

5.6. ÖĞRENCİLERİN YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ DÜZEYLERİ İLE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YORUMLANMASI

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon katsayısına ($r=.477$) bakıldığında, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyleri yükselecektir.

Sosyal fobide dinamik olarak üç temel etken üzerinde durulmaktadır bunlardan birisi de ayrılma anksiyetesidir. Bireyler, çocukluk yıllarında hem özerk olmak istemektedirler hem de anne babalarının himayesinde kalmak istemektedirler. Çocuklar, özerklik girişiminin terkedilmeyle sonuçlanacağı duygusuyla, dış dünyadaki insanlarla ilişki kurmaktan kaçınarak temel bağlanma figürlerinin katastrofik olabilecek redlerinden kaçınmaya çalışır. Bir yandan bireyselleşmiş ilişkilere yönelirken diğer yandan da anneden ayrı kalınacakmış duygusu, bireyde çelişki oluşturmaktadır. Bu çelişkili durum bireyde sosyal kaygıya yol açmaktadır. Sosyal fobisi olan birçok birey, yeni kişilerle kaynaşmanın bağlanma figürlerinin sevgisini yitirme anlamına geleceğinden korkmaktadır.¹⁷⁵

Bebeğin bakım veren kişilerle yaşadığı ayrılık kaygısının, sosyal kaygı olarak adlandırılan başkaları tarafından reddedilme ve dışlanma korkusuyla paralel olduğu

¹⁷⁵ Türkçapar, a.g.e., 1999, s. 249.

düşünülmektedir.¹⁷⁶ Hem bağlanma kuramı hem de evrimsel teoriler kişilerin diğerlerine duyduğu gereksinim üzerinde durmaktadır. Bağlanma figüründen ayrılmak ya da ait olunan grup tarafından reddedilme tehlikesinin varlığı; ayrılma, dışlanma ve reddedilme korkusuna sebebiyet verir. Sosyal dışlanmanın, reddedilmenin ya da tehdidin işaretlerinin öngörülmesi ya da algılanması sosyal kaygıya yol açmaktadır.¹⁷⁷

Bağlanma kuramı ve sosyal kaygı teorileri bir araya getirilerek sosyal anksiyetenin açıklanabileceği öne sürülmüştür. Bağlanmaya ilişkin zihinsel temsillerin sosyal ilişkiler üzerinde etkili olduğunun bilinmesi, sosyal kaygının bağlanma örüntüsü ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.¹⁷⁸ Bağlanma kuramı çerçevesinde anksiyete bozuklukları incelendiğinde, sosyal kaygının alt yapısını güvensiz bağlanma stiline oluşturduğu görülmektedir. Kaçınma davranışı gösteren sosyal kaygılı bireylerin, özerklik döneminde bağlanma figürüne karşı kaybetme korkusu yaşadıkları gözlenmiştir.¹⁷⁹

Literatür incelendiğinde sosyal kaygıyı açıklayan kuramlar, güvensiz bağlanmanın kuramsal temelleriyle uyumlu görünmektedir. Rapee ve Heimberg'e göre benliğe yönelik zihinsel temsiller ile diğerlerinin beklentisi arasındaki fark sosyal kaygıya neden olmaktadır. Saplantılı bağlanan bireyler, önemli ve değerli olduğunu düşündükleri diğerleri tarafından kabul görmek istemeleri, ancak kendilerine yönelik olumsuz bakış açılarından dolayı diğerlerinin beklentilerine uygun performans sergileyip, onlar tarafından kabul edileceklerinden şüphe duymaları nedeniyle sosyal kaygı yaşıyor olabilirler.¹⁸⁰

Clark ve Wells tarafından geliştirilen sosyal kaygının bilişsel modeline göre toplumsal durumlarda kişinin kendisine, diğerlerine ve dış dünyaya yönelik olumsuz varsayımları aktive olur. Korkulu bağlanan birey, içinde bulunduğu sosyal durumu tehlikeli olarak değerlendirir, istenilen performansı sergileyemeyeceğini düşünür ve olumlu ya da belirsiz ipuçlarını diğerlerinin kendisini olumsuz değerlendirdiği şeklinde yorumlayarak sosyal kaygı yaşayabilir. Kayıtsız bağlanan bireyler ise

¹⁷⁶ Mark R. Leary and Robin Mark Kowalski, **Social anxiety**, New York, 1995; aktaran Hacer Ceylan, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi, İzmir, 2011, s. 90 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷⁷ Frances M. Vertue, "From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder", **Personality and Social Psychology Review**, 2003, Cilt:7, No:2, 170-191, s. 174,175.

¹⁷⁸ Pelin Bintaş Zörer, Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2015, s. 1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷⁹ Falk Leichsenring vd., Psychodynamic Psychotherapy For Social Phobia: A Treatment Manual Based On Supportive-Expressive Therapy, **Bull Menninger Clin**, 2007; aktaran Aniş Ayberk, Üniversite Öğrencilerinin Bağlama Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Üniversitesi, Muğla, 2011, s. 5 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁸⁰ Zörer, a.g.e., s. 104

başkalarına yönelik olumsuz bakış açıları nedeniyle kişilerarası ilişkilerin önemini inkar edip sosyal ilişkilerden kaçınırlar ve bu da kayıtsız bağlanan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesine yol açtığı söylenebilir.¹⁸¹

Bireyler, istedikleri izlenimi bırakamadıklarında ya da bırakacakları izlenimin bu kişilerle olan ilişkilerinin değer kaybetmesine, diğerlerinin onları reddetmesine ya da terk etmesine neden olacağına inandıklarında sosyal kaygı yaşarlar.¹⁸² Üniversite eğitimi döneminde birey, kendisini özerk bir kimse olarak kabul ettirme ve kendini gösterme çabası içine girmektedir. Bu dönemde genç için sosyal ilişkilerde başkaları üzerinde bıraktığı izlenimlerin niteliği çok önemlidir. Bundan dolayı birey kendisi ile ilgili büyük bir beklenti içine girer. Birey bu beklentilere cevap veremezse sosyal kaygı düzeyi artar ve sosyal fobi kendini göstermeye başlar.¹⁸³

Çocuklarda ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğu yüksek oranda binışıklık ve örtüşen belirtiler gösterirler. Bu üç tanıdan herhangi biri konulan birey, en azından %60 oranında diğer iki tanıdan birini ve %30 oranında da her üç tanıyı da birlikte almaktadır.¹⁸⁴ Bireyin çocukluk döneminde, ayrılma anksiyetesine yüksek oranda sosyal anksiyete bozukluğunun eşlik ettiği görülmektedir ve bu durumun yetişkinlikte de devam edeceği beklenmektedir. Araştırmamızın sonucunda, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin çıkması bu beklentiye bir cevap niteliğindedir.

Üniversitede öğrenim gören öğrenciler, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini ve başkaları üzerinde bıraktıkları izleri önemserler. Üniversiteli genç, yeni girdiği üniversite ortamında kendini kabul ettirmek ve doyurucu sosyal ilişkiler kurmak isteyecektir ancak dinamik açıdan bakıldığında sosyal fobide ayrılma anksiyetesinin önemli bir etken olduğu bilinmektedir. İşte tam da böyle bir ortamda, ayrılma anksiyetesi yüksek olan üniversite öğrencisi, bir yandan otonom hareket ederek sosyal iletişim ve etkileşimlerini artırmak isterken, diğer yandan da bağlanma figürlerinin sevgisini yitireceğinden korkarak bir çelişki yaşayabilir ve bu çelişkinin öğrencinin sosyal anksiyete düzeyinin yükselmesine yol açtığı söylenebilir.

Öğrencilerin ayrılma anksiyetesi düzeyleri yükseldikçe, eğer ki sosyalleşme girişiminde bulunurlarsa bunun bağlanma figürlerinden ayrılmayla ve kendilerini ait hissettikleri gruptan dışlanmayla sonuçlanacağı öngörürler. Bu durum da öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri yükselmesine yol açabilir.

¹⁸¹ Zörer, a.g.e., s. 105

¹⁸² Mark R. Leary vd., *Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety*, ScienceDirect: Doi:10.1016/B978-0-12-375096-9.00018-3, 2010, s. 475.

¹⁸³ Gültekin ve Dereboy, a.g.e., s. 151.

¹⁸⁴ Sadock, a.g.e., s. 1252.

Sosyal anksiyetenin temelinde güvensiz bağlanma stiline de yer aldığı ifade edilmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanma stili geliştirenlerden farklı olarak olumlu benlik ve olumlu başkaları zihinsel modeline sahiptirler. Güvenli bağlanan bireylerin hem ayrılma anksiyetesi düzeyleri hem de sosyal anksiyete düzeyleri güvensiz bağlananlara göre daha düşüktür. Yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyi düşük olan güvenli bağlanma stili sergileyen bireyler, geliştirdikleri olumlu benlik ve olumlu başkaları zihinsel modeli sayesinde sosyal anksiyete düzeyleri düşük düzeyde seyredecektir.

Özetle, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki pozitif ilişki; bağlanma teorisi, sosyal anksiyeteyi açıklayan kuramlar ve dinamik yaklaşım çerçevesinde ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

5.7. BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN YORUMLANMASI

Araştırmamızda, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün tespiti amacıyla Baron ve Kenny'nin ileri sürdüğü çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin, sosyal anksiyete üzerinde anlamlı ve pozitif yönde, yetişkin ayrılma anksiyetesinin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı ve negatif yönde ve bilişsel esnekliğin sosyal anksiyete üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçların ardından son aşamada, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik modele birlikte dâhil edildiğinde, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin düştüğü görülmüştür. Bu da bizlere göstermektedir ki, üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü vardır.

Literatürü incelediğimizde, Dağ ve Gülüm'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kaygılı bağlanma ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin hem erkek hem de kadınlarda tam aracı rol üstlendiklerini ve kaçınmacı bağlanma ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide ise bilişsel esneklik kadınlarda aracı rol üstlenmiştir ancak erkeklerde aracı rol üstlenmediği sonucuna ulaşmışlardır.¹⁸⁵

Özetle, bilişsel esnekliğin sosyal anksiyete üzerinde etkisi önemlidir ve sosyal kaygıyla ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik değişkeni gözden kaçırılmaması gereken bir değişken olduğu düşünülmektedir.

¹⁸⁵ Dağ ve Gülüm, a.g.e., 2013 s. 246.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde, yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ise anlamlı ve pozitif yönde, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete değişkeni arasında anlamlı ilişki sonucuna erişilmesi bu değişkenleri kullanacak olan diğer araştırmacılara yol gösterici olabilir.

Öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünde olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin, ruhsal bozukluklar üzerindeki aracı rolünü daha iyi görebilmek için ise yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin; sınıf düzeyi, aileden ayrı yaşanan süre, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin; sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, barınma şekilleri, mezuniyet sonrası yaşamak istedikleri yer ve yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin ise; sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversitenin aileye yakınlığı, barınma şekilleri ve yaşamın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı alma değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi, sosyal anksiyete ve bilişsel esneklik düzeylerinin, kişisel bilgi formundaki birtakım demografik değişkenlere göre de anlamlı fark göstermediği de tespit edilmiştir. Bu değişkenlerle ilgili ise yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrılma anksiyetesi belirtilerinin sadece çocuk ve ergenlik döneminde değil, yetişkinlikte de görülebileceği ve yaşanan bu kaygıların gençleri olumsuz yönde etkileyebileceği hususunda ebeveynlere ve ruh sağlığı profesyonellerine bilgilendirme çalışmaları yapılması faydalı olabilir.

Bilişsel esneklik ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara literatürde pek rastlanmamıştır ancak araştırmamızda bilişsel esnekliğin, sosyal anksiyete ve yetişkin ayrılma anksiyetesiyle ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin diğer ruhsal bozukluklarla da ilişkisinin olup olmadığına bakılması psikoloji literatürüne katkı sağlayacaktır. Ayrıca, üniversitelerin mediko-sosyal birimlerinde öğrencilere yönelik bilişsel esneklik psikoeğitim programı uygulanabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AKDENİZ Füsün, ORAL Timuçin, ALDEMİR Ebru, Aile Hekimleri için Psikiyatri, Bayt Yayınevi, Ankara, 2017.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

BECK Aaron T. ve EMERY Gary, Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler, Çev. Veysel Öztürk, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017.

BOWLBY John, Ayrılma, Çev. Müge Günay, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2014.

COREY Gerard, Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2008.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayınları, İstanbul, 2002.

GÜMÜŞ Aynur Eren, Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma, Nobel Yayınları, Ankara, 2006.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

KLINEX Rex B., Principles and Practice of Structural Equation Modeling, The Guilford Press, New York, 2011.

KÖROĞLU Ertuğrul ve TÜRKÇAPAR Hakan, Psikoterapi Yöntemleri, HYB Yayıncılık, Ankara, 2015.

KULAKSIZOĞLU Işın, TÜKEL Raşit, ÜÇOK Alp, YAZICI Olcay, Psikiyatri, İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi, İstanbul, 2009.

LEARY Mark R. ve JONGMAN Katrina P., Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety, ScienceDirect: Doi:10.1016/B978-0-12-375096-9.00018-3, 2010.

MARTIN Matthew M. ve RUBİN Rebecca B., The Development Of A Communication Flexibility Scale, Communication Research Center, Kent State University, 1990.

NOYES Russel ve HOEHN-SARİC Rudolf, Anksiyete Bozuklukları, Çev. Vedat Şar, Esa Medikal&Paramedikal Yayıncılık, İstanbul, 1998.

ÖZAKKAŞ Tahir, Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi, Acar Matbaacılık, İstanbul, 2014.

ÖZTÜRK Orhan ve ULUŞAHİN N. Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2016.

PROCHASKA James O. ve NORCROSS John C., Psikoterapi Sistemleri, Çev editörü: Tahir Özakkaş, Acar Matbaacılık, İstanbul, 2014.

SADOCK Benjamin James, SADOCK Virginia Alcott, RUIZ Pedro, Çev. Ali Bozkurt, Ayrıntı Basımevi, Ankara, 2016.

TÜKEL Raşit, ALKIN Tunç, SUNGUR Mehmet Zihni, Anksiyete Bozuklukları, Pozitif Matbaacılık, Ankara, 2006.

MAKALELER

ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkay, Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, 2003, Cilt:28, Sayı:128, 65-71.

ANDERSON Peter, Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood, Child Neuropsychology, 2002, Cilt:8, Sayı:2, 71-82.

ASHER Maya, ASNAANI Anu, ADERKA Idan M., Gender differences in social anxiety disorder: A review, 2017, Clinical Psychology Review, 2017, Cilt:56, 1-12.

ASICI Esra ve İKİZ Fatma Ebru, Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015, Sayı:35 191-211.

BAL Pervin Nedim ve ÖNER Mustafa, Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi, Eğitim Bilimler Araştırma Dergisi, 2014, Cilt:4, Sayı:1, 335-348.

BARON Reuben M. ve KENNY David A., The Moderator-Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations, Journal of Personality and Social Psychology, Cilt: 51, Sayı:6, 1173-1182.

BAŞBUĞ Sezin, CESUR Gizem, DURAK Ayşegül, Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi: Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü, Türk Psikiyatri Dergisi, 2016, Cilt:28, Sayı:4, 255-267.

BEDEL Ahmet ve ULUBEY Esra, Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2015, Cilt:14, Sayı:55, 291-300.

BİLGİN Mehmet, "Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2017, Cilt:16, Sayı:62, 945-954.

BİLGİN Mehmet, Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009, Cilt:3, No:36, 142-157.

BİNBAZ Zerrin ve KOYUNCU Ahmet, Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2012, Cilt:4, Sayı:1, 1-13.

BUĞA Ahmet, ÖZKAMALI Eyyüp, ALTUNKOL Fatma, ÇEKİÇ Ali, "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi", Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2018, Cilt:2, Sayı:1, 48-58.

CYRANOWSKI Jill M., SHEAR Katherine, RUCCI Paola, Adult separation anxiety: psychometric properties of a new structured clinical interview, Journal of Psychiatric Research, 2002, Cilt:36, Sayı:2, 77-86.

ÇALIŞIR Manolya, Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, Cilt:1, 240-255.

ÇELİKKALELİ Öner, Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki, Eğitim ve Bilim, 2014, Cilt:39, Sayı:176, 347-354.

DAĞ İhsan ve GÜLÜM Volkan, Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik, Türk Psikiyatri Dergisi, 2013, Cilt:24, Sayı:4, 240-247.

DEMİR Gözde Özdikmenli, Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış, Akademik İncelemeler, 2009, Cilt:4, Sayı:1, 101-123.

DEMİRALP Meral ve OFLAZ Fahriye, Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2007, Cilt:8, 132-139.

DENNİS John P. ve WAL Jillon S. Vander, The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity, Cognitive Therapy and Research, 2010, Cilt:34, Sayı:3, 241-253.

DİLBAZ Nesrin ve AÇIKGÖZ Çağlar, Sosyal Fobinin Tedavisinde Geri Dönüşümlü Monoamin Oksidaz İnhibitörleri (RIMA), Klinik Psikiyatri, 2001, Cilt:4, Sayı:Ek 3, 17-23.

DİRİÖZ Meliha, ALKIN Tunç, YEMEZ Beyazıt, ONUR Elif, EMİNAĞAOĞLU Neslihan, Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri İle Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği, Türk Psikiyatri Dergisi, 2012, Cilt:23, Sayı:2, 108-116

ELDOĞAN Dilay, Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2017, Cilt:10, Sayı:2, 202-217.

ERDOĞAN Sezen Camcı, Üstün Zekâlılar Öğretmenliği Adaylarının Problem Çözmeye Yönelik Algıları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki, İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018, Sayı:14, 90-117.

ERÖZKAN Atılgan, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2005, Sayı:22, 135-150.

ERSOY Füsun, EDİRNE Taner, TİMUR Oğuz, Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2003, Cilt:12, Sayı:8, 286-289.

ERSOY Füsun, EDİRNE Taner, TİMUR Oğuz, Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları-3, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2003, Cilt:12, Sayı:10, 366-370.

EVREN Cüneyt, Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kullanım Bozuklukları, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2010, Cilt:2, Sayı:4, 473-515.

FARAVELLİ Carlo, ZUCCHİ Teresa, PAİONNİ Alessandra, "Epidemiology of social phobia: a clinical approach", European Psychiatry, 2000, Cilt:15, 17-24.

FISTIKCI Nurhan, KEYVAN Ali, ERTEN Evrim, DURAN Şahut, SUNGUR Mehmet Zihni, Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: Güncel Kavramlar, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2015, Cilt:7, Sayı:3, 229-243.

GENÇÖZ Tülin, SOYKAN Çiğdem, ÖZGÜVEN Halise, Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version, Psychological Reports, 2003, Cilt:93, 1059-1069.

GÖKALP Peykan, TÜKEL Raşit, DEMİR Türkay, DEMİR Demet, Clinical features and co-morbidity of social phobics in Turkey, Eur Psychiatry, 2001, Cilt:16, Sayı:2, 115-121.

GÜLTEKİN Kadir ve DEREBOY Ferhan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, Türk Psikiyatri Dergisi, 2011, Cilt:22, Sayı:3, 150-158.

GÜLÜM İ. Volkan ve DAĞ İhsan, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2012, Cilt:13, 216-223.

GÜNDÜZ Bülent, Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2013, Cilt:13, Sayı:4, 2071-2085.

HAMARTA Erdal, ÜRE Ömer, BALTACI Önder, DEMİRBAŞ Elif, Lise Öğrencilerinin Utangaçlıklarının Algılanan Anne Baba Tutumları ve Problem Çözme Yaklaşımları Açısından İncelenmesi, Aile ve Toplum, 2010, Cilt: 6, Sayı: 22, 73-82.

HAZAN Cindy ve SHAVER Phillip, Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, Journal of Personality and Social Psychology, 1987, Cilt:52, Sayı:3, 511-524.

HEIMBERG Richard, JUSTER Harlan, SCHNEIER Franklin, SAFREN Steven, Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale, Psychological Medicine, 1999, Cilt:29, Sayı:1, 199-212.

HIRT Edward R., DEVERS Erin E., MCCREA Sean M., I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link., Journal of Personality and Social Psychology, 2008, Cilt:94, Sayı:2, 214-230.

İZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan, KUĞU Nesim, Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image, The Canadian Journal of Psychiatry, 2004, Cilt:49, Sayı:9, 630-634.

İZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan, KUĞU Nesim, Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2000, Cilt:1, Sayı:4, 207-214.

KARABACAK Aynur, YILDIRIM Nihal, ADIGÜZEL Esmâ, KURT Ediz, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile İle İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi, Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015, Cilt:10, Sayı:2, 516-533.

KARAKAYA Emel ve ÖZTOP Didem Behice, Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2013, Cilt:2, 10-24.

KARAMUSTAFALIOĞLU Oğuz ve YUMRUKÇAL Hüseyin, Depresyon ve Anksiyete bozuklukları, Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 2011, Cilt:45, Sayı:2, 65-74.

KESSLER Ronald C., STEIN Murray B., BERGLUND Patricia, Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey, The American Journal of Psychiatry, 1998, Cilt:155, Sayı:5, 613-619.

KILIÇ Cengiz, EROL Neşe, ULUSOY Mahir, KEÇECİ Muzaffer, ŞİMŞEK Zeynep, Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Ankara, 1998, Eksen Tanırım.

KIRMIZIOĞLU Yalçın, DOĞAN Orhan, KUĞU Nesim, AKYÜZ Gamze, Prevalence of anxiety disorders among elderly people, International Journal of Geriatric Psychiatry, 2009, Cilt:24, Sayı:9, 1026-1033.

KOCABAŞOĞLU Neşe, Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, 2008, 175-184.

LAPSLEY Daniel K., RICE Kenneth G., SHADID Gregory E., Psychological Separation And Adjustment To College, Journal Of Counseling Psychology, 1989, Cilt:36, Sayı:3, 286-294.

LEVINSON Cheri A., RODEBAUGH Thomas L., WHITE Emily K., Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?, Appetite, 2013, Cilt: 67, 125-133.

LIEB Roselind, WITTCHEN Hans Ulrich, HOEFLER Michael, FUETSCH Michaela, STEIN Murray B., MERİKANGAS Kathleen R., Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. Archives of General Psychiatry, 2000, Cilt:57, Sayı:9, 859-866.

MAGEE William J., EATON William W., WITTCHEN Hans Ulrich, Agoraphobia, Simple Phobia, and Social Phobia in the National Comorbidity Survey, Arch Gen Psychiatry, 1996, Cilt:53, Sayı:2, 159-168.

MANİCAVASAGAR Vijaya, SILOVE Derrick, CURTIS Jackie, Separation Anxiety in Adulthood: A Phenomenological Investigation, *Comprehensive Psychiatry*, 1997, Cilt:38, Sayı:5, 274-282.

MANİCAVASAGAR Vijaya, SILOVE Derrick, WAGNER Renate, DROBNEY Juliette V., A Self-Report Questionnaire for Measuring Separation Anxiety in Adulthood, *Comprehensive Psychiatry*, 2003, Cilt:44, Sayı:2, 146-153.

MARTIN Martin ve ANDERSON Carolyn M., The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies, *Communication Reports*, 1998, Cilt: 11, Sayı:1, 1-9.

MARTIN Matthew M. ve RUBİN Rebecca, A New Measure of Cognitive Flexibility, *Psychological Reports*, 1995, Cilt:76, 623-626.

MARTIN Matthew M., ANDERSON Carolyn M., THWEATT Katherine S., Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale, *Journal of Social Behavior and Personality*, 1998, Cilt:13, Sayı:3, 531-540.

MEMİŞ Çağdaş Öykü ve ŞEN Hafize Gülnur, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Diğer Psikiyatrik Eş Tanılar", *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2015, Cilt:8, Sayı:3, 29-38.

MORSÜNBÜL Ümit ve ÇOK Figen, Bağlanma ve İlişkili Değişkenler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, Cilt:3, Sayı:3, 553-570.

ÖNCÜ Bedriye ve SAKARYA Ayşegül, Ergen Özkayımlarında Bilişsel Etmenler ve Çarpıtmaların Rolü, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2013, Cilt:5, Sayı:2, 232-245.

ÖZCAN Duygu Akçay ve ESEN Binnaz Kıran, Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Özyeterliklerinin İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, Cilt:7, Sayı:24, 1-10.

ÖZER İsa Özgür, Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı, *ÇOMÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Cilt:3, Sayı:1, 125-134.

ÖZGEN Ali ve BİRSÖZ Sunar, Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Farmakolojik Tedavisi, *Klinik Psikiyatri*, 2000, Cilt:3, Sayı:Ek 2, 22-26.

ÖZTEN Eylem, TUFAN Ali Evren, ERYILMAZ Gül, SAYAR Gökben, BULUT Hüseyin, The prevalence of adult separation anxiety disorder in a clinical sample of patients with attention-deficit/hyperactivity disorder, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, Cilt:17, Sayı:6, 459-465.

ÖZTÜRK Abdülkadir, "Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, Cilt:13, Sayı:48, 15-26.

PEKER Adem ve ÇUKADAR Fatih, "Bilişsel Esneklik İle Sosyal Medyayı Kullanmaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sakarya University Journal of Education*, 2016, Cilt:6, Sayı:2, 66-79.

PİNİ Stefano, ABELLI Marianna, SHEAR Katherine, Frequency and clinical correlates of adult separation anxiety in a sample of 508 outpatients with mood and anxiety disorders, *Acta Psychiatr Scand*, 2010, Cilt:122, Sayı:1 40–46.

RAPEE Ronald M. ve HEİMBERG Richard G., “A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia”, *Behaviour Research and Therapy*, 1997, Cilt:35, Sayı:8, 741-756.

RUSCIO Ayelet Meron, BROWN Timothy A., CHIU Wai Tat, SAREEN Jitender, Social Fears and Social Phobia in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication, *Psychological Medicine*, 2008, Cilt:38, Sayı:1, 15-28.

SARIKAYA Nihan Altan, YILDIZ Semra, ERKAYA Hülya, Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Ayrılık Anksiyetesi, *Journal of Academic Research in Nursing*, 2017, Cilt:3, Sayı:1, 9-12.

SATAN Aysin Aydınay, Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi, *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 2014, Cilt:3, Sayı:7, 56-74.

SAYAR Kemal, Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete, *Yeni Symposium*, 2000, Cilt:38, Sayı:2, 43-50.

SAYIN Aslıhan, Paroksetinin Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tedavisinde Kullanılması, *Klinik Psikiyatri*, 2007, Cilt:10, Sayı:Ek 2, 11-15.

SCHNEIER Franklin. R., JOHNSON Jim, HORNIG Christopher D., Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample, *Arch Gen Psychiatry*, 1992, Cilt:49, Sayı:4, 282-288.

SELBES Ayşe, BERKOL Tonguç Demir, KUNT Sevilay, UĞURPALA Can, MEHTAR Muhammed, GÖKÇEİMAM Pınar, Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Panik Bozukluğu Hastalarında Erişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Biçimleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt:28, 1-9.

SHEAR Katherine, JIN Robert, RUSCIO Ayelet Meron, WALTERS Ellen E., KESSLER Ronald C., Prevalance and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the, *National Comorbidity Survey Replication*, *The American Journal of Psychiatry*, 2006, Cilt:163, Sayı:6, 1074-1083.

SILOVE Derrick, MANICAVASAGAR Vijaya, WAGNER Renate, Continuities of Separation Anxiety From Early Life Into Adulthood, *Journal of Anxiety Disorders*, 2000, Cilt:14, Sayı:1, 1-18.

SILOVE Derrick, MOMARTIN Shakeh, MARNANE Claire, STEEL Zachary, Adult Separation Anxiety Disorder Among War-Affected Bosnian Refugees: Comorbidity With PTSD and Associations With Dimensions of Trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 2010, Cilt:23, Sayı:1, 169–172.

SİLOVE Derrick ve REES Susan, Separation anxiety disorder across the lifespan: DSM-5 lifts age restriction on diagnosis, *Asian Journal of Psychiatry*, 2014, Cilt:11, 98–101.

SİLVIA Ciairano, SİLVIA Bonino, RENATO Miceli, Cognitive Flexibility and Social Competence From Childhood To Early Adolescence, *Cognition, Brain&Behavior, Romanian Association for Cognitive Science*, 2006, Cilt: 10, Sayı:3, 343-366.

SOLMAZ Dilek, GÖKALP Peykan G., BABAOĞLU Ali N., Sosyal fobide klinik özellikler ve eştanı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1999, Cilt:10, Sayı:3, 207-214.

SPENCE Susan H., ZUBRICK Stephen R., LAWRENCE David, A profile of social, separation and generalized anxiety disorders in an Australian nationally representative sample of children and adolescents: Prevalence, comorbidity and correlates, *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2018, Cilt:52, Sayı:5, 446-460

STEIN Dan J., LIM Carmen C. W., ROEST Annelieke M., The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative”, *BMC Medicine*, 2017, Cilt:15, Sayı:143, 1-21.

STEIN Dan J., RUSCIO Ayelet Meron, KESSLER Ronald C., Subtyping social anxiety disorder in developed and developing countries, *Depress Anxiety*, Cilt:27, Sayı:4, 390-403.

SUBAŞI Güzin, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayıcı Bazı Değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, 2007, Cilt:32, Sayı:144, 1-15.

SUNGUR Mehmet Zihni, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi, *Klinik Psikiyatri*, 2000, 2000, Cilt:3, Sayı: Ek 2, 27-32.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, Cilt:14, Sayı:43, 71-106.

SÜMER Nebi, Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, Cilt:21, Ssayı:57, 1-22.

TURAN Metin, ÇİLLİ Ali, AŞIN Rüstem, HERKEN Hasan, KAYA Nazmiye, KUCUR Rahim, Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatriklerle Birlikteliği, *Klinik Psikiyatri*, 2000, Cilt:3, Sayı:3, 170-175.

TÜRKÇAPAR Hakan, Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri, *Klinik Psikiyatri*, 2004, Cilt:7, Sayı: Ek 4, 12-16.

TÜRKÇAPAR M. Hakan, Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri*, 1999, Cilt:2, Sayı:4, 247-253.

TÜRKÜM Ayşe Sibel, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2, Sayı:19, 41-47.

VERTUE Frances M., From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder, Personality and Social Psychology Review, 2003, Cilt:7, No:2, 170-191.

WARREN Susan L., Behavioral Genetic Analyses of Self-Reported Anxiety at 7 Years of Age, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Cilt:38, Sayı:11, 1403-1408.

YALÇIN Melikenaz ve SÜTCÜ Serap Tekinsav, Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkilliliği: Sistemantik Bir Gözden Geçirme, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2016, Cilt:8, Sayı: Ek 1, 61-78.

YILDIRIM Taşkın, ÇIRAK Yüksel, KONAN Necdet, Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011, Cilt:12, Sayı:1, 85-100.

TEZLER

AKKAYA Derya, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi Ve Komorbid Psikiyatrik Bozukluklar, Tıp Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2011 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

ALTUNKOL Fatma, Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeylerine Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, 2017 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ALTUNKOL Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ATLI Özgür, Panik Bozukluğu ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Hastalarında CO2 Duyarlılığı, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

AYBERK Anış, Üniversite Öğrencilerinin Bağlama Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Üniversitesi, Muğla, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

CEYLAN Hacer, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi, İzmir, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

COX Kathleen Susan, The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students, The Ohio State University, 1980 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ÇUHADAROĞLU Alper, Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2011 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

DİRİL Aycan, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ELDOĞAN Dilay, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirti Düzeyi Yüksek Ve Düşük Olan Bireylerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Ve Bilişsel Yanlılıklar Açısından Karşılaştırılması: Bir Bilgece Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı Önerisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2017 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

EREN Nilay, Yetişkinlerin Bağlanma Stillere Göre Bireylerin Öfkeyi İfade Etme Tarzları, Kendilik Algısı Ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EŞİYOK Vildan Serpil, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜLER Ayşegül Selcen, Tourette Sendromu Olan Çocuk Ve Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ve Sosyal Karşılıklık, Tıp Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

LAÇİN DOĞAN Betül Gökçen, Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZ Sinan, Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZDEMİR İmge, Aile Yanında Yaşayan Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZER Gözde, Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına

Etkileri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZTÜRK Özlem, İntihar Olasılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SAPMAZ Fatma, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Anksiyete, Reddedilme Duyarlılığı Ve Kişilerarası Duyarlılık Üzerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2011 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

SARIYAR Betül, Lise Öğrencisi Ergenlerde Atılganlık, Sosyal Fobi Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

STEVENS Arianne D., Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behavior of At-Risk Young Children, Seattle Pacific University, 2009 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

TUNCER Nur, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YAZICI Kemal Utku, Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Bulunan 8-15 Yaş Arası Çocuklarda Yürütücü İşlev Fonksiyonlarının Bilgisayar Tabanlı Nöropsikolojik Test Bataryası Olan Cnsvs (The Central Nervous System Vital Signs) İle Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2012 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

ZÖRER Pelin Bintaş, Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyun ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

1. Öğrenim durumunuz?

Ön lisans () Lisans ()

2. Sınıf düzeyiniz?

1 () 2 () 3 () 4 ()

3. Yaşınız?

Yaş ()

4. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

5. Çocukluk döneminizde bakımınızı kim sağladı?

Annem ve babam () Annem () Babam () Diğer ()

6. Anne ve babanızın medeni durumu nedir?

Eveli () Boşanmış () Annem hayatta değil () Babam hayatta değil ()

7. Ailenizin yapısı aşağıdakilerinden hangisine daha çok uyuyor?

Demokratik () Otoriter () Koruyucu () İlgisiz ()

8. Kardeş sayınız?

0 () 1 () 2 () 3 () 3'ten fazla ()

9. Üniversiteyi ailenizin bulunduğu şehirde mi okuyorsunuz?

Evet () Hayır ()

10. Şuan nerde ve kimle yaşıyorsunuz?

Ailemle () Akrabamla () Öğrenci evinde () Öğrenci yurdunda ()

11. Yaşamınızın herhangi bir döneminde psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?

Evet () Hayır ()

12. Daha önce ailenizden ne kadar süre uzakta kaldınız?

(.....)

13. Bulduğunuz şehirde yakın akrabanız var mı?

Evet () Hayır ()

14. Mezuniyet sonrası nerede yaşamınızı sürdürmek istiyorsunuz?

Ailemin bulunduğu şehir () Yurtdışı () Nerede iş bulursam ()

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ DEVAMI

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

LİEBOWİTZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

LİEBOWİTZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem "korku ya da anksiyete'nin derecesini hem de "kaçınma" sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	Kaçınma 1=asla (% 0) 2=ara sıra (% 1-33) 3=sıkça (% 34-67) 4=genellikle (%68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		

LİEBOWİTZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ DEVAMI

LİEBOWİTZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem "korku ya da anksiyete'nin derecesini hem de "kaçınma" sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	Kaçınma 1=asla (% 0) 2=ara sıra (% 1-33) 3=sıkça (% 34-67) 4=genellikle (%68-100)
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgili merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ				
Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşayıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.				
	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1. Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2. Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3. Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşır mısınız?				
4. Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5. Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6. Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7. Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8. Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9. İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10. İnsanları yakınızdaki tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11. Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12. Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınızdaki evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13. Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14. Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				

YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ DEVAMI				
Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşayıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.				
	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
15. Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16. Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17. Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18. Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19. Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
20. Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21. Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gib) oldu mu?				
22. Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapmadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23. Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onusuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24. Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gib) oldu mu?				
25. Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayrabilecek muhtemel olaylar hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26. Hiç, size yakın olan kişiler "çok fazla konuştuğunuzu" söylediler mi?				
27. Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 17.01.2018
TOPLANTI SAYISI : 2018-2

KARAR NO:2018-2-8 : Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa Can ÇİFTÇİ'nin "Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 05.12.2017 tarih ve 2017-23 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 verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı