

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL FOBİ İLE  
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARIN ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Simge DEMİRÖZ

Tez Danışmanı  
Prof.Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL – 2019



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Simge DEMİRÖZ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumların Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 02.07.2019
- SAYFA SAYISI** : 77
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof.Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Sosyal Fobi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışmada yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki incelenmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Simge DEMİRÖZ

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL FOBİ İLE  
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARIN ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Simge DEMİRÖZ

Tez Danışmanı  
Prof.Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL – 2019

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Simge DEMİRÖZ

/ / 2019



T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Simge DEMİRÖZ 'ün “Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

\_\_\_\_\_  
*Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN*  
(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

### YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL FOBİ İLE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırma kapsamında, yetişkin bireylerin sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç ile birlikte yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının demografik özellikleri incelenmiştir.

Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 179'u (%52) kadın ve 165'i (%48) erkek olmak üzere toplam 344 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografi Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ile sosyal fobi belirti düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğine göre çalışmayan yetişkin bireylerin çalışan yetişkin bireylere göre kaçınma düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadaki erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları kadın katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir sonuç ise çalışmayan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının çalışan yetişkin bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonuçları ile ilgili bilgiler araştırmanın sonuç ve tartışma bölümünde daha detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Fobi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

## SUMMARY

### RESEARCH OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PHOBIA AND NON FUNCTIONAL ATTITUDES IN ADULTS

In the scope of research, the relationship between the dysfunctional actions of adult individuals experiencing social phobia symptoms was examined. Also, demographic characteristics of adult individuals with social phobia and dysfunctional attitudes were examined.

The sampling of the research was actualised by simple convenience sampling method with the participation of 344 adult individuals (179 (52%) women and 165 (48%) men. Socio-Demography Information Form, Liebowitz Social Phobia Symptoms Scale and Non-Functional Attitudes Scale were used as data collection tools. IBM SPSS Statistics 22 package program was used for data analysis.

In the results obtained in the research, a significant positive correlation was found between the dysfunctional attitudes of adult individuals and social phobia symptom levels.

Participants were found to have higher levels of avoidance than adult working adults who did not work according to social phobia avoidance subscale. The non-functional attitudes of the male participants in the research were higher than the non-functional attitudes of the female participants. Non-functional attitudes of non-working adults were found to be higher than working adults.

The results of the study and detailed information were evaluated in more detail in the conclusion and discussion section of the study.

**Key words:** Social- Phobia, Non-Functional Attitudes



# İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ .....	V
TABLolar LİSTESİ .....	VI
EKLER LİSTESİ.....	VII
ÖNSÖZ.....	VIII
GİRİŞ .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>3</b>
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri .....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıklar .....	5
1.7. Tanımlar .....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1. Fobi.....	6
2.2. Sosyal Fobi .....	6
2.3. Sosyal Fobi Epidemiyolojisi .....	9
2.4. Sosyal Fobi Etiyolojisi.....	11
2.4.1. Kalıtımsal Faktörler .....	11
2.4.2. Davranışsal Ketlenme .....	12
2.4.3. Ailesel Faktörler .....	14
2.5. Sosyal Fobi ile İlgili Psikolojik Kuramlar .....	15
2.5.1. Bilişsel- Davranışçı Model.....	15
2.5.2. Sosyal Beceri Modeli .....	16
2.5.3. Davranışçı Model.....	16
2.5.4. Psikodinamik Model .....	16
2.5.5. Geştalt Modeli.....	17
2.6. Eş Tanı.....	18
2.7. Ayırıcı Tanı.....	18
2.7.1. Utangaçlık.....	18
2.7.2. Panik Bozukluk .....	19
2.7.3. Vücut Dismorfik Bozukluğu .....	19

2.7.4. Yeme Bozuklukları.....	20
2.7.5. Majör Depresyon .....	20
2.7.6. Çekingen Kişilik Bozukluğu.....	20
2.8. Sosyal Fobi Alt Tipleri.....	21
2.8.1. Özgül Tip .....	21
2.8.2. Yaygın Tip .....	21
2.8.3. Sınırlı Tip .....	21
2.9. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar .....	22
2.9.1.Otomatik Düşünceler .....	23
2.9.2.Ara İnançlar .....	23
2.9.3. Temel İnançlar.....	24
2.10. Bilişsel Çarpıtmalar .....	24
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>26</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>26</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	28
3.3.2 Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği.....	28
3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği .....	29
3.4. Verilerin Analizi .....	30
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>32</b>
4.1. Yetişkin Bireylerin Sosyal Fobi Düzeylerine Ait Bulgular.....	32
4.2. Yetişkin Bireylerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular .....	37
4.3. Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....	41
<b>SONUÇ .....</b>	<b>43</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>45</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>48</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>49</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.G.E.</b>	: Adı Geçen Eser
<b>ÇEV</b>	: Çeviren
<b>DSM</b>	: The Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders
<b>FOTÖ</b>	: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği
<b>ICD-10</b>	: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems ICD-10 (Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatiksel Sınıflaması, Versiyon 10)
<b>LSFBÖ</b>	: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği
<b>S</b>	: Sayfa
<b>SAB</b>	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
<b>SF</b>	: Sosyal Fobi
<b>SST</b>	: Sosyal Beceri Eğitimi
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>VD</b>	: Ve Diğerleri
<b>YSF</b>	: Yaygın Sosyal Fobi

## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo 1.</b>	Katılımcılara Ait Bilgiler.....	27
<b>Tablo 2.</b>	Değişkenlere Ait Normallik Değerleri.....	30
<b>Tablo 3.</b>	Sosyal Fobiye Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	32
<b>Tablo 4.</b>	Yetişkin Bireylerin Cinsiyetleri Açısından Sosyal Fobilerine Ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	33
<b>Tablo 5.</b>	Yaşları Açısından Sosyal Fobiye Ait Betimsel İstatistikleri.....	34
<b>Tablo 6.</b>	Yaşlar Açısından Sosyal Fobiye Ait Varyans Analizi Tablosu.....	35
<b>Tablo 7.</b>	Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumları Açısından Sosyal Fobilerine ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	36
<b>Tablo 8.</b>	Yetişkin Bireylerin Medeni Durumları Açısından Sosyal Fobilerine Ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	37
<b>Tablo 9.</b>	Yetişkin Bireylerin Cinsiyetleri Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	38
<b>Tablo 10.</b>	Yaşları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumları Ait Betimsel İstatistikleri.....	38
<b>Tablo 11.</b>	Yaşlar Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Varyans Analizi Tablosu.....	39
<b>Tablo 12.</b>	Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	40
<b>Tablo 13.</b>	Yetişkin Bireylerin Medeni Durumları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait <i>t</i> Testi Tablosu.....	40
<b>Tablo 14.</b>	Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutum Arasındaki İlişki.....	41
<b>Tablo 15.</b>	Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sosyal Fobiyi Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	42

## EKLER LİSTESİ

- EK A** Sosyo- Demografik Bilgi Formu  
**EK B** Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği  
**EK C** Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği



## ÖNSÖZ

Araştırmanın bütün süreçlerinde benden katkı ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Gökşin Karaman'a çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim sürecimde benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan annem Sevgi Demiröz ve babam Murat Demiröz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca destek ve sevgisini sunan dönem arkadaşlarıma ve çok sevdiğim dostlarıma teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Yüzyıllardır insanlar sosyal bir varlık olarak yaşamaktadır. Ancak sosyal fobi bozukluğu ile ilgili 1990'lı yıllardan önce çok fazla bu alan önemsenmemektedir. Önemsenmeme nedenleri arasında sosyal ortamda zarar verici davranışların olmaması, sosyal çevrede arka planda kalmasının neden olarak çekingenlik utanma olarak algılanması sayılmaktadır.<sup>1</sup> Sosyal fobi DSM-III'te ilk defa yer almaktadır. Janet sosyal fobi kavramını ilk defa 1903 yılında yazı yazarken, piyano çalarken ya da konuşurken başka kişiler tarafından gözlenme korkusu olarak tanımlamaktadır.<sup>2</sup>

Sosyal ortamı ile birlikte yaşayan insan kendini geliştirmekte ve olgunlaşmaktadır. Kendini geliştirirken hem kendi için hem de diğer insanlar için üretken olmaya başlamaktadır. Kişi kendini geliştirirken çevreden tehlike ve tehdit algılamadan var olmaya çalışmaktadır. Ancak bazı durumlarda sosyal çevreden kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeler yaşayacağına dair korkular yaşamaktadır. Bu korkular bireyin işlevselliğini bozmakta ve bireye sosyal fobi yaşatmaktadır.<sup>3</sup>

Sosyal fobi belirtileri yaşayan bireyler arasında farklılıklar bulunabilmektedir. Bazı bireylerde sosyal fobi yaşadıkları durumlar farklılık gösterirken, bazı bireyler de sosyal fobinin yaşandığı ortamların sayısının değiştiği belirtilmektedir. Yine bazı bireyler performans gerektiren toplum içinde konuşma yapmak gibi aktivitelerde kaygı yaşarken, bazı bireyler ise umumi yerlerde tuvalete gitmekte, yemek yemekte, içecek içmekte ya da yeni ilişkiler kurmakta kaygı durumları yaşamaktadır.<sup>4</sup>

Fonksiyonel olmayan bilişsel süreçler kişiyi negatif yönde etkilemesinden dolayı sosyal fobide etken bir rol almaktadır.<sup>5</sup> Fonksiyonel olmayan tutumlar kişinin diğer kişilerle iletişim kurarken ortaya çıkan kişinin kendisine, sosyal çevresine ve dış dünyaya karşı geliştirdiği olumsuz inançlardır.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Bülent Kadri Gültekin, Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aydın, 2008, s.3 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

<sup>2</sup> Nesrin Dilbaz, Sosyal Fobi, **Psikiyatri Dünyası**, 1997, 1:18-24, s.18

<sup>3</sup> Aynur Eren Gümüş, **Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2010, s.2

<sup>4</sup> Dilay Erdoğan, Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2018, 10(2): 202-217, s.202-203

<sup>5</sup> Aynur Eren Gümüş, Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(26), 63-75, s.64

<sup>6</sup> Judith S. Beck, **Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi**, çev. Muzaffer Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001, s.93

Fonksiyonel olmayan tutumlarla ilgili ulusal literatürde araştırmalar çok fazla bulunmamaktadır. Yapılan çalışmalarda fonksiyonel olmayan tutumlarla bilişsel hatalara, otomatik dūřüncelere ve bazı değişkenlere yer verilmektedir.<sup>7</sup>

Bu çalışmada sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemek ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmak hedeflenmekte olup İstanbul ilinden basit tesadüfi yöntemle seçilmiş katılımcılarla gerçekleştirilmiştir.



---

<sup>7</sup> Kürşat Acar, "Futbol Eğitimi Alan ocuklarda Problem özme Becerilerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 2013, s.1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)



## BİRİNCİ BÖLÜM

Birinci bölümde araştırmanın problemlerinden, araştırmanın hipotezlerinden, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıtları ve araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmiştir.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında bir ilişki var mıdır?

#### 1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin incelenmesi
  - 1.1. Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 1.2. Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeyleri yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 1.3. Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeyleri çalışma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 1.4. Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi
  - 2.1. Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 2.2. Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 2.3. Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları çalışma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
  - 2.4. Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları medeni durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

### 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. Yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile çalışma durumlarına göre anlamlı bir ilişki vardır.
5. Yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile medeni durumlarına göre anlamlı bir ilişki vardır.
6. Yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
9. Yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın genel amacı; yetişkin bireylerde sosyal fobi düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bununla birlikte bu iki değişkenin bazı değişkenler bağlamında incelenmesini sağlamak da amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda yukarıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Sosyal fobi, yaşam boyu görülme oranı fazla olan bir rahatsızlıktır. Literatür tarandığında sosyal fobi ile ilgili birçok çalışma bulunsada fonksiyonel olmayan tutumlarla ilgili çalışma sayısı oldukça az görülmüştür.

Bu araştırma, yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi inceleme açısından bu alanda yapılacak çalışmalara bir kaynak oluşturacak ve yetişkin bireylerde sosyal fobi incelenmesine farklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmanın sayıltıları aşağıda belirtildiği gibidir:

1. Araştırmaya katılan 344 kişilik örneklem grubun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Uygulanan “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği” ve “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”nin “ geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya katılan yetişkin bireyler Kişisel Bilgi Formu, “ Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği” ve “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nde” var olan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

#### 1.6. Araştırmanın Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılık aşağıda belirtildiği gibidir:

1. Araştırma İstanbul il sınırı içerisinde bulunan rastlantısal olarak seçilen 344 yetişkin bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

#### 1.7. Tanımlar

**Sosyal Fobi:** Bireyin küçük duruma düşeceği bir hareket gerçekleştireceği düşüncesi ile toplum içinde bir eylem yapacağı durumlarda sürekli ve belirgin bir biçimde kaygı ve korku duyması olarak tanımlanmaktadır.<sup>8</sup>

**Fonksiyonel Olmayan Tutumlar:** Kişinin diğer kişilerle iletişim kurarken ortaya çıkan kişinin kendisine, sosyal çevresine ve dış dünyaya karşı geliştirdiği olumsuz inançlardır.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Işın B. Kulaksızoğlu vd., *Psikiyatri*, Galenos Yayınevi, İstanbul, Temmuz 2009, s.71

<sup>9</sup> Beck, a.g.e., s.93

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Fobi

Genel anlamda fobi, korkulmayacak bir olay ya da bir nesne ile bir araya geldiğinde ortaya çıkan korku durumudur. Kişi korkusunun yersiz, anlamsız olduğunu bilir ama yine de korktuğu olay ya da nesneden kaçınır.<sup>10</sup> Korku düzeyi kişinin günlük hayatını engelleyecek düzeye erişip normal işlevini bozduğu zaman doğal olmayan bir süreçten fobiden bahsedebiliriz.<sup>11</sup> Fobi kişide, fobi nesnesi ile karşı karşıya kaldığı durumda bunaltı belirtilerini dışında genellikle başka belirti göstermez. Kişi korktuğu durumdan ya da nesneden uzaklaştığında bütün belirtiler yatıştır ve kişi bir daha aynı duruma girmemeye çalışır ve fobi nesnesinden ya da durumdan kaçınır.<sup>12</sup>

#### 2.2. Sosyal Fobi

Sosyal fobi, birey bulunduğu ortamlardaki kişilerce eleştirileceği, kişilere karşı utanacağı ya da rezil olacağı durumlar yaşayacağı endişesiyle sosyal ortamlarda bulunmaktan çekinme, kişiler ile iletişim kurmaktan korkma ile belirli bir bozukluktur. Sosyal fobiye genellikle somatik belirtiler eşlik etmektedir. Bu belirtilere örnek vericek olursak; yüz kızarması, terleme, ellerde ve seste titreme sayılabilir. Sosyal fobi yaşayan birey sosyal ortamda konuşma yapma, başkaları ile iletişim kurma ya da bir eylem gerçekleştirme durumunda korku, kaygı yaşamaktadırlar ve bu durumlar karşısında kaçma eylemi gerçekleştirmektedirler. Sonuç kaçma eylemi olduğu durumlarla karşılaşan bireyde sosyal ve mesleki açıdan işlevsellikte bozulma yaşanmaktadır.<sup>13</sup>

Son zamanlarda sosyal fobi terimi yerine daha sıklıkla sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) terimi kullanılmaktadır.<sup>14</sup> Latince' de "dar geçit" anlamını ifade

<sup>10</sup> M. Orhan Öztürk, Aylin Uluşahin, "**Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**", Cilt 1, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2014, s. 462-463

<sup>11</sup> Doğan Cüceloğlu, "**İnsan ve Davranışı**", Remzi Kitabevi, İstanbul, Eylül 2010, s.441

<sup>12</sup> Öztürk, a.g.e., s. 462-463

<sup>13</sup> Mert Uğurlu, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komorbidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara, 2009, s.4 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

<sup>14</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e., s.71

eden anksiyete kelimesi “angustiae” kelimesinden gelmektedir. Korku, sıkıntı, kaygı duygularını içeren bir anlama ifade etmektedir.<sup>15</sup>

İlk kez sosyal fobi terimi 1966 yılında Isaac Mark tarafından psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır.<sup>16</sup> Sosyal fobi (SF) ya da sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) DSM-III psikiyatri tanı sınıflamasına 1980’de dahil edilmiştir. Psikiyatri bilimindeki sosyal fobi ile ilgili çalışmalar 1985’de Leibowitz’in “İhmal edilmiş anksiyete bozukluğu” yayını ile büyük bir hız yakalamıştır.<sup>17</sup> Sosyal fobili kişilerin DSM-III’te sadece tek bir alanda korkularının olduğu, birden fazla korkusu olan ya da yoğun sosyal anksiyetesi bulunan kişilerin çok az olduğu ya da farklı tanısal kategoriler içinde sınıflandırılması gerektiği belirtilmiştir. Daha sonra DSM-III-R’ de sosyal fobi tanımı genişletilmiş ve fobi eğer sosyal ortamları içeriyorsa “yaygın tip” olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir. (YSF) DSM-IV’te sosyal fobi tanımı sosyal anksiyete bozukluğu olarak da tanımlanmaya başlamıştır ve korkunun yanında anksiyete belirtileri de ön plana çıkarılmıştır. DSM-IV’teki tanıma göre sosyal fobisi olan bireyler korku duydukları sosyal ortamlardan kaçma veya kaçınma davranışı göstermektedirler ya da yoğun anksiyete ile duruma katlanmaktadırlar.<sup>18</sup> DSM-V’te sosyal fobi terimi tanımlanırken mahcubiyet ve küçük düşme kelimeleri yerine olumsuz değerlendirme tanımı getirilmiştir. Kültürel hassasiyet göz önüne alınarak “başkalarını rahatsız etme” ibaresi eklenmiştir.<sup>19</sup> DSM-V’te yetişkin bireyler için sosyal fobi tanı kriteri aşağıda belirtildiği gibidir:<sup>20</sup>

- A. Kişinin, başkalarınınca 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.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç

---

<sup>15</sup> Leman Elif Aybay, 8-12 Yaş Grubu Kekeme Çocukların Kaygı, Sosyal Fobi Ve İq Yönünden Tetkiki, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>16</sup> Özcan Köknel, **Korkular, Takıntılar, Saplantılar**, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998, s. 20

<sup>17</sup> Nesrin Dilbaz, **Anksiyete Bozukluklarında Son Gelişmeler**, Pozitif Matbaacılık, Ankara, Şubat 2006, s. 37

<sup>18</sup> Levent Sevinçok, Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler, **Psikiyatri Dünyası**, 2000;4:3-6, s.4

<sup>19</sup> Vedat Şar, **DSM-5 Taslak Tanı Ölçütleri Genel Bir Bakış**, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Klinik Psikiyatri, İstanbul, 2010, s. 22

<sup>20</sup> Amerika Psikiyatri Birliği, **DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı**, Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, s.116-117

- 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.
- 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.
- İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı 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.

**Varsa belirtilmesi gereken:**

**Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında:** Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) hazırladığı ICD-9 'da DSM-II'deki gibi sade fobik belirtilerden bahsedilmektedir. ICD-10'da ise sosyal fobiye yer verilmektedir.<sup>21</sup> ICD-10'da sosyal fobi, yaygın(diffuse) sosyal fobi ve sınırlı (discrete) sosyal fobi olarak ikiye ayrılmaktadır.<sup>22</sup> Sosyal fobi ICD-10 tanı kriterleri: <sup>23</sup>

A. Aşağıdakilerden birisi bulunmaktadır.

1. Dikkat odağı olmayla ilgili ciddi korku ya da utanacağı ya da küçük düşeceği biçimde davranma korkusu.

<sup>21</sup> Nesrin Dilbaz, Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ankara, 2000;Ek 2:3-21 s.19

<sup>22</sup> Hakan Türkcü ve Emre A. Sargın, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi*, 2012, 1(1), 7-14, s.7

<sup>23</sup> T.C. İstanbul Sağlık Bakanlığı Resmi İnternet Sitesi, Panik Bozukluğunda Davranış Değişiklikleri, [http://www.istanbulsağlik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr\\_sezer\\_sonmez.pdf](http://www.istanbulsağlik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr_sezer_sonmez.pdf) (Erişim Tarihi: 09.10.2018)

2. Dikkat odağı olmaktan ya da utandırıcı ya da küçük düşürücü şekilde davranma korkusu olan durumlardan kaçınma bu korkular topluluk içinde yemek yeme ya da konuşma, tanıdık kişilerle topluluk içinde karşılaşma, küçük gruplara (örneğin partiler, toplantılar, sınıflar) katılma gibi sosyal durumlarda ortaya çıkmaktadır.

B. Hastalığın başlangıcından beri, korkulan durumlarda, agorafobi için B ölçütleri altında tanımlandığı gibi, en az iki anksiyete belirtisinin aşağıdaki belirtilerden en az birisiyle beraber görülmesi:

1. Kızarma ya da titreme
2. Kusmaktan korkma
3. İdrara sıkışmaktan ya da idrar ya da dışkı kaçırma korkusu

C. Belirtiler ya da kaçınma ciddi duygusal sıkıntıya neden olur ve birey bunların aşırı ve mantıksız olduğunu farkındadır.

D. Belirtiler korkulan durumlarla sınırlı şekilde ya da en yoğun olarak bu durumlarda görülür ya da korkulan durumun ortaya çıkması beklendiğinde belirgin hale gelir.

E. A ve B ölçütlerinde yer alan belirtilerin nedeni sanrılar, varsanılar ya da organik mental bozukluklar, şizofreni ve şizofreni benzeri bozukluklar, duygudurum bozuklukları, saplantı zorlantı bozukluğu olmamalı ve bu belirtiler kültürel inançlara ikincil olmamalıdır.

### **2.3. Sosyal Fobi Epidemiyolojisi**

Son zamanlarda sosyal fobi ile ilgili çalışmalarda artış gözlenmiştir. Çalışmaların artması ile sosyal fobi alanında yeni bilgiler edinilmiştir ve bu durumun çok fazla görüldüğü ve bireylerin yaşamında sosyal ve mesleki alanlarda önemli zorluklara sebep olduğu gözlenmiştir. ABD’de yapılmış olan epidemiyolojik çalışmaların sonucunda toplumun %13’ü sosyal fobinin etkilediği görülmüştür. Bu çalışmaların sonunda sosyal fobi rahatsızlığının diğer anksiyete bozuklukları içinde en yaygın tip olduğu, diğer psikiyatrik rahatsızlıkların görülme sıklığı açısından majör depresyon tanısı ve alkol bağımlılığı tanısından sonra üçüncü sırada olduğu belirtilmiştir.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Bülent Kadri Gültekin ve İbrahim Ferhan Dereboy, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22(3):150-58, s.151

Klinik alışmalar ve epidemiyolojik çalışmalara göre sosyal fobinin başlangıç yaşı 10'lu yaşların ortalarından 20'li yaşların ortaların başladığı, 25 yaşından sonra sosyal fobinin başlamasının nadir olduğu belirtilmiştir. Epidemiyolojik çalışmalarda bir diğer belirtilen bulgu ise sosyal fobisi olan bireyler sosyal fobisi olmayan bireylere göre daha sıklıkla kadın, düşük eğitim seviyesine sahip, bekar ve düşük gelir düzeyine sahip kişiler olduğu belirtilmiştir.<sup>25</sup>

Epidemiyolojik çalışmalara yaş açısından bakıldığında başlangıç yaşının ortalama 13 ile 18 arasında olduğu, nadir olarak 25 yaş üstünde başladığı belirtilmiştir.<sup>26</sup> Türkiye' de sosyal fobi ile ilgili yapılan bir çalışmada 42 sosyal fobi hastasının değerlendirilmesi sonucu başlangıç yaşı ortalaması 17.4 olarak saptanmıştır. Bu hastaların 4'ünde 10 yaşından önce başladığı, 9 hastada ise 20 yaşından sonra başladığı belirtilmiştir.<sup>27</sup>

Sosyal fobinin cinsiyet açısından epidemiyolojik çalışmalarına bakıldığında erkeklerden çok kadınlarda görüldüğü gözlenmiştir. Klinik çalışmalara bakıldığında ise tedavi için başvurulara ise erkeklerin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.<sup>28</sup> Epidemiyolojik çalışmalarla klinik çalışmaların birbiri ile uyumlu olmamasının nedeninin kadınların ve erkeklerin durumlarına uymada birbirlerinden farklı stratejileri kullanmaya eğimli olmasıdır. Ülkemizde Ferda İzgi ve arkadaşlarının çalışma sonuçlarına göre kadınlardaki sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığının sonucu %9.8, erkeklerde yaşam boyu yaygınlığını sonucu %9.4 olarak saptanmıştır. Çalışmada son bir senelik yaygınlık ise erkeklerde %7.1 kadınlarda ise %8.9 olarak belirtilmiştir.<sup>29</sup>

Türkiye Ruh Sağlığı Araştırmasının 1996 yılında Türkiye'de yapmış olduğu sosyal fobi çalışmasında görülme sıklığı son 1 senede %1.8 olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de yapılmış diğer üç farklı çalışmada ise niversite ğrencilerinde sosyal fobi sıklığı %9.8-22 aralığındadır.<sup>30</sup> Türkiye'de yapılan çalışmalar dışında başka ülkelerde de çeşitli çalışmalar yapılmıştır. DSM-III-R ltlerine göre hazırlanmış Ulusal Eştanı alışması'nda sosyal fobinin bir yıllık yaygınlığı %7.9 yaşam boyu

<sup>25</sup> Kulaksızıoğlu, a.g.e. , s.71-72

<sup>26</sup> Lewis L. Judd, Social Phobia: A Clinical Overview, *Journal of clinical Psychiatry*, 1994 55 (6):5-9 s.6

<sup>27</sup> Raşit Tkel vd., Sosyal Fobide Klinik zellikler, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 1997, 34(3): 103-112 s.105

<sup>28</sup> Nesrin Dilbaz, Sosyal Kaygı Bozukluğu Cinsiyet Farklılıkları, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2002, 39(2-3-4-),79-86 s. 81

<sup>29</sup> Ferda İzgi, "niversite ğrencilerinde Sosyal Fobi ve Beden İmgesi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin incelenmesi", *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 9(4); 591-598 s. 593

<sup>30</sup> Gültekin, Dereboy, a.g.e., s.151



yaygınlığı %13.3 olarak tespit edilmiştir.<sup>31</sup> Almanya’da yapılan bir çalışmada sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığı % 8.7 olarak saptanmıştır.<sup>32</sup> Kanada’da yeni sosyal fobi tanısı almış hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada ise yaşam boyu yaygınlığı ise % 7.1 olarak saptanmıştır.<sup>33</sup> Uzakdoğu’da yapılan sosyal fobi çalışmalarında ise yaşam boyu yaygınlığı %0.4-0.5 olarak bulunmuştur. İsviçre’deki çalışmalarda yaşam boyu görülme yaygınlığı %16 olarak belirtilmiştir.<sup>34</sup>

## 2.4. Sosyal Fobi Etiyolojisi

Yaşam boyu oldukça sık görülen sosyal fobi rahatsızlığı ve bu rahatsızlığa eşlik eden davranış bozukluklarının fazla olmasına rağmen, sosyal fobi rahatsızlığının kaynağının bulunmasına yönelik etiyolojik çalışmalar oldukça az yapılmıştır.<sup>35</sup>

### 2.4.1. Kalıtsal Faktörler

Sosyal fobi rahatsızlığında kalıtsal faktörlerinde önemli olduğuna dair veriler bulunmaktadır. Yapılan çalışmaların birinde 7 yaşındaki çift yumurta ikizlerinin SF ölçümlerindeki puanları arasındaki korelasyon tek yumurta ikizlerine göre daha düşüktür. Fakat çevresel faktörlerin ve genetik faktörlerin birlikte olduğu vaziyetlerde sosyal fobi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Buna bağlı olarak araştırmacılara göre bireyler ailelerinden getirdikleri genetik özellikleri uygun ortam olduğundan davranışsal ketlenme gibi micaza dayalı yönlerle ortaya çıkmaktadır. Davranışsal ketleme kalıtsal faktörlerin dışavurumu olarak tanımlanmaktadır.<sup>36</sup>

Başka bir çalışmada, araştırmaya katılan 2000’den fazla çift ve tek yumurta ikiz kadınlarda sosyal fobi ve diğer fobilerde çevresel faktörlerin kalıtsal faktörler

<sup>31</sup> William J. Magee vd., Agoraphobia, Simple Phobia and Social Phobia In The National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53: 159-168, s. 161

<sup>32</sup> Hans Ulrich Wittchen vd., Social Fears and Social Phobia In A Community Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factors and Co-Morbidity, *Psychological Medicine*, 1999, 29, 309-323, s. 312

<sup>33</sup> Murray B. Stein, Setting Diagnostic Threshold for Social Phobia: Considerations From A Community Survey of Social Anxiety, *American Journal of Psychiatry*, 1994, 151(3), 408-412, s.410)

<sup>34</sup> Nur Tuncer, “Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi”, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s.8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>35</sup> Gözde Özdikmenli Demir, “Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Geliştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış”, *Akademik İncelemeler Dergisi*, 2009, 4;1 s.104

<sup>36</sup> Susan L. Warren vd., “Behavioral Genetic Analyses of Self-Reported Anxiety at 7 Years of Age”, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1999, 38(11), 1403-1408, s.1405

kadar etkili olduğu belirtilmiştir. Çalışmada sosyal fobinin katılımsal faktörlere bağlı olduğu %21 oranında bulunduğu saptanmıştır.<sup>37</sup>

Aile dışında yakın akrabalar üzerinde yapılan farklı bir çalışmada ise sosyal fobi rahatsızlığına sahip yakın akrabalarından alınan kan örnekleri üzerinde kalıtsal özelliklerle ilgili araştırmalar yapılmıştır fakat bu araştırmaların sonucunda serotoninin taşıyıcı protein geninin sosyal fobi ilişkisi ile ilgili yeterli bir kanıt bulunmamıştır.<sup>38</sup>

Sosyal fobili bireylerin beyin görüntüleme çalışmalarında ise kaygı yaratan durumlarda sol amigdaloid-hipokampal bölgede, sol inferior temporal kortekste ve sağ dorsalateral prefrontal kortekste kan akımının yüksek olduğu saptanmıştır. Bunu dışında sol temporal bölgede ise kan basıncının düşük olduğu gözlenmiştir.<sup>39</sup> Çalışmalarda amigdaloid-hipokampal alanda prefrontal bölgeyi uyaran alarm sisteminin olduğu belirtilmiştir ve bireyin sosyal olayları tehdit edici olarak algılamaları düzeyleri değişiklik göstermektedir.<sup>40</sup>

#### 2.4.2. Davranışsal Ketlenme

Davranışsal ketlenme: Bireyin yeni durumlarla karşı karşıya kaldıklarında davranışlarında tutukluk ve fizyolojik olarak aşırı uyarılma olarak ifade edilir.<sup>41</sup>

Kaygı bozukluklarının etiyolojisi incelenirken davranışsal ketlenme ile kaygı bozukluğunun belirtilerinin paralellik göstermesi ile bu iki kavranım birlikte incelenmesinin gerektiği belirtilmiştir. Paralellik gösteren belirtiler; sosyal ortamlardan kaçınma, konuşmaktan çekinme, geri çekilme, farklı yerlerde bulunmaktan ve farklı kişilerle birlikte olmaktan çekinme, artan fizyolojik reaksiyonlardır.<sup>42</sup>

---

<sup>37</sup> Kenneth S. Kendler vd., "The Genetic Epidemiology of Phobias In Women: The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia, and Simple Phobia", *Archives of General Psychiatry*, 49, 273-281, s.275

<sup>38</sup> Murray B. Stein, vd., Genetic Linkage to the Serotonin Transporter Protein and 5HT2A Receptor Genes Excluded In Generalized Social Phobia, *Psychiatry Research*, 1998, 81, 283-291, s.286

<sup>39</sup> Maria Tillfors vd., Cerebral Blood Flow During Anticipation of Public Speaking In Social Phobia: A PET Study, *Biol Psychiatry*, 2002, 52, 1113-1119 s. 1114

<sup>40</sup> Maria Tillfors, Why Do Some Individuals Develop Social Phobia? A Review With Emphasis on the Neurobiological Influences, *Nord J Psychiatry*, 2004, 58, 267-276, s. 270

<sup>41</sup> Dilbaz, a.g.e., s.48

<sup>42</sup> Samuel M. Turner, Is Behavioral Inhibition Related to the Anxiety Disorders?, *Clinical Psychology Review*, 1996, 16(2), 157-172, s. 161

Davranışsal ketlenme ile ilgili yapılan bir çalışmada davranışsal ketlenmesi fazla olan çocukların ailelerinin dışavurumlarının düşük olduğu, net olmayan belirsiz görevlerde kaygılı davrandıkları, kaçınma davranışı gösterdikleri ve utandıkları belirtilmiştir.<sup>43</sup> Farklı bir çalışmada ise çocuklar 21 aylık zamanlarından 7 yaşlarına gelene kadar aileleri ile birlikte incelenmiştir. Bunun sonucunda yüksek ketlenme gösteren çocukların ailelerinde de sosyal fobi gibi kaygı bozukluklarının görülme olasısını fazla olduğu gözlenmiştir.<sup>44</sup>

Bir başka çalışmada sosyal fobi ile davranışsal ketlenmenin ilişkisi incelendiğinde davranışsal ketlenmeyi iki farklı kategoriye ayrılmıştır. Yabancı olana ketlenme ve yönetici ketlenme olarak ayrılan davranışsal ketlenmede iki kategoride de farklı psikopatolejilerin ortaya çıktığında belirleyici oldukları belirtilmiştir. Yabancı olana ketlenmenin sosyal fobi ile paralel ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yabancı ketlenmesi yüksek olan 5 yaş çocuklarının 8 yaşına geldiklerinde normal gruba göre daha fazla sosyal fobi yaşadıkları belirtilmiştir.<sup>45</sup>

Davranışsal ketlenme ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise 8-12 yaş arasındaki çocukların davranışsal ketlenme ölçüleri yapılmış ve çocuklar 17-24 yaş arasına geldiklerinde tekrar ölçüm yapılmıştır. Ölçümler sonucunda davranışsal ketlenmenin yaş arttıkça devamlılığının sürdüğü görülmüştür. Çocukluk zamanlarında çekingen olan çocukların genç yetişkinlik dönemlerinde de sosyal durumlarda benzer davranışlar gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bir diğer sonuç ise çocukluk döneminde akranlar arasındaki yaşanan duygusal stres ve popülerlik ile bir bağlantı görülmemişken, genç yetişkinlik döneminde davranışsal ketlenmenin duygusal stresi ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilediği gözlenmiştir.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Maureen D. Rickman and Richard J. Davidson, Personality and Behavior In Parents of Temperamentally Inhibited and Uninhibited Children, *Developmental Psychology*, 1994, 30(3), 346-354, s. 348

<sup>44</sup> Jerrold F. Rosenbaum vd., Further Evidence of An Association Between Behavioral Inhibition and Anxiety Disorders: Result From A Family Study of Children From A Non-Clinical Sample, *Journal of Psychiatric Research*, 1991, (1), 49-65, s. 51

<sup>45</sup> Lisa Thorell vd., Two Types of Inhibitory Control: Predictive Relations to Social Functioning, *International Journal of Behavioral Development*, 2004, 28(3), 193-203, s. 196

<sup>46</sup> Scott D. Gest, Behavioral Inhibition: Stability and Association With Adaptation From Childhood to Early Adulthood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72(2), 467-475, s. 470

### 2.4.3. Ailesel Faktörler

Aile, kişinin gelişiminde ve göstermiş olduğu davranışlarda oldukça önemli bir yere sahip olduğu için sosyal fobiye yol açan faktörler arasında ailesel faktörler ile ilgilide araştırmalar yapılmıştır.

Sosyal fobinin ailesel faktörleri ile ilgili yapılan bir araştırmaya göre çocukta sosyal fobi riskini arttıran sebeplerden birinin ebeveynin sosyal fobiye sahip olması olduğu belirtilmiştir.<sup>47</sup>

Farklı bir araştırmada 8-16 yaş arasındaki çocuk ve ergenler üzerindeki çalışmada SF'li çocukların annelerinin daha çok kaçınma davranışı gösterdikleri belirtilmiştir. Buna ek olarak araştırmada düşmanlık (hostilite), depresyon ve somatizasyon skorlarının da daha fazla olduğu tespit edilmiştir.<sup>48</sup>

Lieb ve ark.'nın yapmış oldukları 14-17 yaş arasındaki yaklaşık 3000 kadar ergen ve ebeveynlerin incelendiği araştırmada ise çocuklardaki sosyal fobi üzerinde ebeveynlerin çocuk yetiştirme stillerinin önemli etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmadaki bir diğer bulgu ise ebeveynde sosyal fobi olmasının çocukta sosyal fobi görülme riskini arttırdığı ve sosyal fobili bireylerin çocuk yetiştirirken aşırı korumacı oldukları ya da reddedici oldukları belirtilmiştir.<sup>49</sup>

Bögels ve ark. sosyal fobisi olan ve sosyal fobisi olmayan çocukları ve çocukların ailelerini inceledikleri çalışmalara göre sosyal fobi ailede yüksek olduğunda çocukta da yüksek bulunduğunu belirtmişlerdir. Çocuğun sosyal kaygı düzeyinde ailenin sosyallik düzeyine ilişkin algısı pozitifleştikçe azalma yaşandığı görülmüştür. Araştırmadaki bir diğer bulgu ise ailelerin sosyal kaygısı fazla olan çocuklara karşı duygusal yakınlıklarının az olduğu bulunmuştur.<sup>50</sup>

---

<sup>47</sup> Catherine Mancini vd., A High-Risk Pilot Study of the Children of Adults With Social Phobia, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1996, 35(11), 1511-1518, s. 1512

<sup>48</sup> Mücahit Öztürk vd., Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2005, 15(2), 60-64, s. 61

<sup>49</sup> 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, 57, 859-866, s. 861

<sup>50</sup> Susan M. Bögels vd., Family Correlates of Social Anxiety In Children and Adolescents, *Behaviour Research and Therapy*, 1997, 273-287, s.275

## 2.5. Sosyal Fobi ile İlgili Psikolojik Kuramlar

### 2.5.1. Bilişsel- Davranışçı Model

Bilişsel-Davranışçı Model'e göre sosyal fobinin tanımında, sosyal kaygı ve evham durumlarının olmasında; kişinin yüksek standartları yakalayamayacağından duyduğu panik duygusu ve aşırı kaygı, karşısındaki kişilerin kendisini yetersiz göreceğine ait düşünceleri ve karşısındaki kişilerin kendi hakkındaki düşüncelerinin doğru olduğuna inanması etkili olmaktadır. Bunların sonucunda da bireyde;

1. Kendi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olma
2. Sosyal ilişkilerin olumsuz taraflarına odaklanma
3. Sosyal performans olarak kendini yetersiz hissetme
4. Sürekli olarak başkalarının kendi hakkındaki düşünceleriyle ilgilenme
5. Başkaları tarafından izlendiği şüphesiyle kendini sürekli kontrol altında tutma gelişmektedir.<sup>51</sup>

Lucock ve Salkovkis'in yaptıkları bir çalışmada sosyal fobi rahatsızlığı olan hastaların normal bireylere göre olumsuz olayların olma ihtimalini büyüttükleri buna bağlı olarak çok fazla olumsuz düşünce ürettiklerini belirtmişlerdir. Sosyal fobi hastalarının olumsuz inançlarının nedeni başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmelerinden çok nasıl göründükleri ile ilgili karşı tarafa verdikleri izlenimlerden kaynaklanmaktadır ve bu durum da utangaç yapıdaki bireyle sosyal fobik birey arasındaki en temel belirleyicidir.<sup>52</sup>

Sosyal fobi rahatsızlığı olan bireyler başarılarını unutmakta ya da önemsememekte dirler ama sosyal başarısızlıklarını ve becerisizliklerinin üstünde çok fazla durmaktadırlar. Bilişsel davranışçı tedavide sosyal fobi hastalarındaki bireyi kaçınma davranışında bulunmasına neden olan öz değerlendirmedeki bilişsel çarpıntıları ve anksiyete neden olan bilişsel unsurların tanımlanması ve değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Bireyin bilişsel çarpıntıları değiştirmek için bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi kullanılarak olumsuz düşünceleri olumlu hale getirilmeye çalışılmaktadır.<sup>53</sup>

<sup>51</sup> Ronald M. Rapee and Richard G. Heimberg, "A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia", *Behaviour Research and Therapy*, 1997, vol.35, 741-756, s. 743

<sup>52</sup> Mike P. Lucock and Paul M. Salkovskis, Cognitive Factors in Social Anxiety and Its Treatment, *Behaviour Research and Therapy*, 1988, 26, 297-302, s. 299

<sup>53</sup> Richard Heimberg, Treatments of Social Phobia by Exposure, *Cognitive Restructuring and Homework Assignments*, Journal of Nervous Mental Disease, 1985, 173(4), 236-245, s. 239

### 2.5.2. Sosyal Beceri Modeli

Sosyal beceri modeline göre anksiyete sosyal beceri yetersizliği sonucunda oluşmaktadır. Bu modelin ana epifenomenini şartlanma dönemleri ve olumsuz değerlendirme oluşturmaktadır. Önceki dönemlerde SF tedavilerinde anksiyetenin kaynağı sözel ve sözel olmayan şeklinde sosyal becerilerdeki yetersizliğe bağlı olduğu tahminine dayanmaktaydı. Davranış becerilerini Sosyal Beceri Eğitimi (SST) ile geliştirileceğine inanılmaktaydı. Sosyal beceri modelinde, modelleme çalışması, düzeltici geri bildirim verme, sosyal beceri eğitimi, davranış provası gibi çalışmalar yapılarak sosyal fobiye neden olan kaygının altında yatan nedenleri ortadan kaldırmak hedeflenmektedir.<sup>54</sup>

### 2.5.3. Davranışçı Model

Davranışçı modele göre sosyal fobi rahatsızlığının üç yolla gelişebileceği savunulmaktadır. Bu yollar: bilgi aktarımı, doğrudan koşullanma ve gözlem yolu ile öğrenme olarak belirtilmektedir. Bilgi aktarımında kişiye sözel ve sözle olmayan tutumlarla sosyal durumların tehlikeli olduğunun iletilmesi şekliyle sosyal korkuların edinilmesi söz konusu olmaktadır. Doğrudan koşullanma kişinin bulunduğu sosyal ortamlarda travma oluşturacak bir durum yaşamıyla oluşmaktadır. Bununla ilgili yapılan çalışmalarda hastaların yaklaşık olarak %50'lik bir kısmında sosyal ortamda yaşanan travmalarının sosyal fobi rahatsızlığına etkisi olduğu belirtilmektedir. Gözlemsel öğrenmede ise kişi kendisi yaşamamış olsa dahi bulunduğu sosyal ortamda başka bir kişinin yaşamış olduğu olumsuz deneyimi gözlemleyerek anksiyete durumunu geliştirmektedir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki sosyal fobi daha çok kişinin yaşadığı travma sonucu doğrudan koşullanma ile oluşmaktadır. Bir diğer taraftan yaygın sosyal fobinin ise çocukluk çağında yaşanan utanma duygusu ile ilişkili olduğu gösterilmektedir.<sup>55</sup>

### 2.5.4. Psikodinamik Model

Freud fobiyi, fobi nevroz olarak ifade etmektedir ve fobilerin nedeni olarak ödipal çatışmaları göstermektedir. Bireylerde ensest içeren cinsel uyarılar kastrasyon korkusu anksiyeteyi harekete geçirmektedir.<sup>56</sup>

Psikodinamik model açısından sosyal fobiye bakıldığında temel semptomların, sosyal çevrede utanç duyma duyduğu utançtan korkma ve bu nedene bağlı kaçınma

<sup>54</sup> Dilbaz, a.g.e., s. 12

<sup>55</sup> Hakan Türkcüoğlu, Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ankara, 1999;2:247-253, s.251-252

<sup>56</sup> Mehmet Z. Sungur, Fobik Bozukluklar, *Psikiyatri Dünyası*, 1997, 1:5-11, s.7

davranışı olarak kendini göstermektedir ve bu utanma duygusunun altında libidinal dürtülerin ve teşhirciliğin yattığı belirtilmektedir.<sup>57</sup>

Psikodinamik modele göre sosyal fobinin semptomlarını anlamada üç etkenden bahsedilmektedir.<sup>58</sup>

1. **Utanc yaşantıları:** Sosyal fobi hastalarının bilinçdışında sosyal çevre tarafından onaylanmak ve dikkatleri çekme isteği yoğun olarak yaşanmaktadır. Ebeveynin tutumlarında eğer onaylayıcılık yok ise bireyde utandırılma ya da eleştirilme kavramı oluşmaktadır. Bunu sonucunda sosyal fobi hastaları onaylanmayacaklarını düşündükleri ortamlardan kaçınma yaşamaktadırlar.
2. **Suçluluk duyguları:** Sosyal fobisi bulunan bazı hastalar karşılarındaki insanlardan bilinçdışında mükemmel bir ilgi beklemektedirler ve bu nedenle saldırgan bir talepkarlık beklemektedirler. Çoğunlukla suçluluk duygusu rakiplerinin yerini alabilme yetersizliğinden kaynaklanmaktadır ve bu duygu utangaçlıkla karışmış bir haldedir.
3. **Ayrılma anksiyetesi:** Sosyal fobi rahatsızlığı olan bireylerin birçoğu yeni bir çevreye girdikleri ve bağımsız oldukları zaman ebeveynlerinin sevgilerini kaybedeceklerinden korkmaktadırlar.

Bu modele göre ebeveynin tutum ve davranışlarının bireyin sosyal anksiyetesinin artmasına ya da azalmasına neden olmaktadır.

### 2.5.5. Geştalt Modeli

Kaygı kavramı açıklanırken şimdi ve sonrası arasında kalan boşluk olarak ifade edilmektedir. Geştalt modeline göre, birey bulunduğu andan uzaklaşp geleceği düşündüğünde kaygı duymaktadır. Birey geleceğe odaklandığında performans kaygısı ve sahne korkusu yaşamaktadır. Performans kaygısı sosyal fobili bireylerin hayatlarında işlev bozucu olmaktadır. Bu nedenle performans kaygısı ve sahne korkusu geştalt modelinin ana konularından biri olmaktadır. Birey performans kaygısı yaşarken fizyolojik belirtiler göstermektedir. Böyle durumlarda bireyin dikkatini fizyolojik belirtileri düzeltmeye yönlendirmek korkusunun ortadan kalkmasına yardımcı olabilmektedir.<sup>59</sup>

<sup>57</sup> John C. Nemiah, A Psychoanalytic View of Phobias, *The American Journal of Psychoanalysis*, 1981, 41(2), 115-120, s.116

<sup>58</sup> Türkçapar, a.g.e., s.248-249

<sup>59</sup> Nilüfer Voltan Acar, *Ne Kadar Farklıyım? Geştalt Terapi*, Babil Yayıncılık, Ankara, 2004, s. 29-30

## 2.6. Eş Tanı

Sosyal fobi diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte oldukça sık görüldüğü belirtilmiştir. En sık birlikte görülen rahatsızlıklar; duygu durum bozuklukları, alkol-madde kullanımına bağlı bozukluklar, duygu durum bozuklukları ve diğer kaygı bozukluklarıdır.<sup>60</sup> Bunu dışında sosyal fobiye eşlik eden diğer bozukluklar, somatizasyon bozukluğu, bipolar bozukluk, özgül fobi, agorafobi, majör depresyon, distimik bozukluk ve yeme bozuklukları olarak belirtilmiştir.<sup>61</sup>

Yaygın tip sosyal fobiye sahip olan kişilerde komorbidite oranının oldukça fazla olduğu belirtilmiştir. Yaygın tip sosyal fobide en çok görülen eş tanı depresyondur ve bu durum kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir ve bu durumun sosyal fobinin kronik bir hal almasına sebebiyet verdiği tespit edilmiştir. Yaygın tip sosyal fobi rahatsızlık olan hastaların geçmiş dönem psikiyatrik muayenelerine bakıldığında %70 hastada farklı bir psikolojik rahatsızlığın eşlik ettiği gözlenmiştir.<sup>62</sup>

## 2.7. Ayırıcı Tanı

### 2.7.1. Utangaçlık

Sosyal kaygı toplumda sıklıkla görülen bir durumdur. Sosyal fobiden sosyal kaygıyı ayıran farklılık kaygı ve kaçınmanın sosyal ortam ve iş ortamındaki derecesidir. Utangaçlığın kabul görmüş bir tanımı olmamasına rağmen utangaç ve sosyal fobi tanısı alan grupta bilişler oldukça benzerdir. Utangaç bireyler ve sosyal fobi tanısı almış bireyler sosyal çevreleri tarafından olumsuz değerlendirileceklerine dair korku yaşadıklarını belirtmektedirler. Bunun dışında her iki grupta somatik belirtiler bulunmaktadır. Buna ek olarak utangaç ve sosyal fobi tanısı almış bireylerin kan basıncı ölçümleri ve kalp ritim hızları normal bireylerden farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin utangaçlık prevalans hızı %20-40 belirtilmiştir. DSM-III-R tanı ölçütüne göre sosyal fobinin 12 aylık prevalansı %7.9 ve yaşam boyu prevalansı %13.3

---

<sup>60</sup> Mustafa Bayraktutan, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri ile Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi ve Tıbbi Tedavinin Etkileri, Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli, 2014, s.9 (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**)

<sup>61</sup> Demir, a.g.e., s.103

<sup>62</sup> Ufuk Bal vd., "Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları", **Arşiv Kaynak Tarama Dergisi**, 2013, Cilt:22(4), 441-459, S.452



olarak hesaplanmıştır. Kişiler kendilerini tanımlarken sosyal fobi tanımından daha çok kendilerini utangaç olarak ifade etmektedirler.<sup>63</sup>

### 2.7.2. Panik Bozukluk

Sosyal fobi tanısı alan hastaların %17-50 arasında ek tanı olarak panik bozukluğu görülmektedir. Klinik belirtilere bakıldığında panik ataklar ve sosyal kaygı her iki sendromda görülmektedir. Bu nedenle ayırıcı tanı yapılması güçleşmektedir. Ayırıcı tanıda gözönünden bulundurulması gereken fark sosyal fobi rahatsızlığında panik atakların sosyal çevrede ve olaya bağlı olarak aşağılanma, utanma ve negatif değerlendirme korkusu, utanacağı bir şey söyleme ya da küçük düşeceği bir şey yapmadan kaçınma davranışları belirtilmektedir. Panik bozuklukta hastalar yanında başkaları varken kendilerini daha güvende hissederken sosyal fobisi olan hastalar kendilerini yalnız olduklarında daha güvende rahat hissetmektedirler. Panik bozuklukta kendiliğinden ve beklenmedik anda oluşan panik ataklar sosyal fobi hastalarında görülmemektedir.<sup>64</sup>

Agorafobili panik bozuklukta hastalar anksiyete atakları sırasında ölme, delirme gibi korkular yaşarlarken sosyal fobi hastalarında çok ender ölüm korkusu yaşanmaktadır. Sosyal fobi tedavisi için doktora başvuranlarda erkek çokluğu ya da kadın erkek eşitliği varken agorafobili panik bozuklukta başvuruların çoğunun kadınlardan oluştuğu gözlenmektedir. Hastalıkların ortaya çıkış zamanlarına bakıldığında agorafobili panik bozukluğu 20'li yaşların ortalarında, sosyal fobi bozukluğu ise daha erken yaşlarda başladığı belirtilmiştir.<sup>65</sup>

### 2.7.3. Vücut Dismorfik Bozukluğu

Vücut dismorfik bozukluğu olan kişiler kendi görünüşleri ile çok fazla uğraş içinde oldukları için sosyal çevrede ve iş yaşantılarında zorlanma yaşamaktadırlar. Görünüşlerinden utandıkları için kişiler sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınmaktadırlar fakat sosyal ortamlardan uzak durmak sorunlarını azaltmamaktadır. Amerika'daki bir araştırmaya göre vücut dismorfik bozukluğu prevalansı %1-2 olarak belirtilmektedir. Aynı çalışmada vücut dismorfik bozukluğu ile birlikte sosyal fobinin görülme sıklığı ise %11-12 olarak belirtilmektedir. Vücut

---

<sup>63</sup> Ronald C. Kessler vd., Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders In The United States: Results From The National Comorbidity Survey, *Arch Gen Psychiatry*, 1994, 51(1), 8-19, s. 13

<sup>64</sup> Dilbaz, a.g.e., s.12

<sup>65</sup> Dilbaz, a.g.e., s.10

dismorfik bozukluğunda sürekli aynaya bakma, estetik doktoruna başvurma, makyaj ürünleri kullanma ve sosyal kaçınma görülmektedir.<sup>66</sup>

#### 2.7.4. Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğu olan özellikle bulimia yeme bozukluğu olan kadınlarda sosyal fobi bozukluğu tanısı ek tanı olarak konulmaktadır.<sup>67</sup>

#### 2.7.5. Majör Depresyon

Sosyal fobi tanısı almış kişilerin majör depresyon görülme yaygınlığı %35-80 arasında olduğu belirtilmektedir. Yapılan bazı çalışmalara göre panik bozukluğu tanısı almış kişilerde sosyal anksiyetenin varlığının depresyon için risk oluşturduğu vurgulanmaktadır. Majör depresyon tanısı almış hastaların %45'i depresif dönemlerinde gösterdikleri semptomlar sosyal fobile ile benzer bir tablo oluşturmaktadır. Çalışmada buna ek olarak iki rahatsızlığın birlikte görüldüğü durumlarda sosyal fobi belirtileri majör depresyon döneminden daha önceki durumlarda var ise sosyal fobi tanısı konulması belirtilmektedir.<sup>68</sup>

#### 2.7.6. Çekingen Kişilik Bozukluğu

Çekingen kişilik bozukluğu olan bireylerin kaygı düzeyleri ve işlevsel bozuklukları yaygın tip sosyal fobisi olan bireylere göre daha yüksek orandadır. Çekingen kişilik bozukluğu ile sosyal fobinin kriterleri birbirlerine çok yakındır ve bu belirtiler; elıştırilme korkusu, sosyal ortamlarda dışlanacağına dair korku, sosyal ilişkilerden korkma, insanlarla tanışırken ketlenme, insanlarla ilişki kurmaktan çekinme, sosyal olarak yetersiz olduğuna inanma ve bu nedenle aktivitelerden kaçınmadır.<sup>69</sup> Çekingen kişilik bozukluğu olan bireylerin çoğunda kendini diğer bireylerden daha yetersiz, beceriksiz ve düşük olarak algılanmaktadır. Sosyal fobi ile çekingen kişilik bozukluğu arasında bu özellik ayıcı tanı olmaktadır.<sup>70</sup>

<sup>66</sup> Eric Hollander and Bonnie R. Aronowitz, Comorbid Social Anxiety and Body Dysmorphic Disorder: Managing The Complicated Patient, *J Clin Psychiatry*, 1999, 60(9), 27-31, s. 29

<sup>67</sup> Dilbaz, a.g.e., s.11

<sup>68</sup> Dilbaz, a.g.e., s.11

<sup>69</sup> Dilbaz, a.g.e., s.13

<sup>70</sup> David J. Muzina ve Samar El- Sayegh, Recognizing and Treating Social Anxiety Disorder, *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 2001, 68(7), 649- 657 s.651

## 2.8. Sosyal Fobi Alt Tipleri

### 2.8.1. Özgül Tip

Özgül tip, sosyal çevre ile ilgili yaşanan korkuları içermektedir. Toplum önünde konuşma yapma, sahneye çıkma gibi korkular örnek verilmektedir.<sup>71</sup>

Birey sadece sosyal ilişkiler geliştirmede ya da topluluk önünde aktivite yapmakta kaygı duyuyorsa ve fizyolojik belirtiler yaşıyorsa bu durum özgül tip sosyal fobi olarak adlandırılmaktadır.<sup>72</sup>

### 2.8.2. Yaygın Tip

Yaygın tip sosyal fobide birey fizyolojik tepkilerle birlikte hemen hemen her sosyal ortamda aşırı kaygı duymaktadır.<sup>73</sup>

Yaygın tip sosyal fobi, özgül tip sosyal fobiye kıyasla bütün sosyal ortamlarda meydana çıkmaktadır. Özgül tipe göre daha fazla yeti yitimi ve komorbidite göstermektedir. Ayrıca özgül tipe göre daha dirençlidir. Yaygın tip sosyal fobi sosyal fobili bireylerin 1/3'lük kısmını oluşturmaktadır.<sup>74</sup>

### 2.8.3. Sınırlı Tip

Birey, en fazla iki ortamla sınırlı kalmış bir kaygı durumu yaşıyorsa sınırlı tip sosyal fobiden bahsedilmektedir. Daha az ortamla sınırlı olduğundan dolayı işlevsellikte kayıp en az sınırlı tip sosyal fobide yaşanmaktadır.<sup>75</sup>

En yaygın görülen durum bireyin toplum önünde konuşma yapması olduğu belirtilmektedir.<sup>76</sup> Kaygılar genelde tek odak olmaktan kaynaklanıyorsa sosyal fobinin performans ile ilgili olduğunu söylenebilmektedir.<sup>77</sup>

---

<sup>71</sup> Nurgül Özdemir, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler", Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2004, s.9-10 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>72</sup> Handan Noyan ve Özlem Sertel Berk, Ergenlerde Sosyal Fobi, İç ve Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu, 12. Ulusal Psikoloji Öğrenci Kongresi, Bildiriler, 2007, Kıbrıs, s.32, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/100072> (Erişim Tarihi: 10.03.2017)

<sup>73</sup> Noyan ve Berk, a.g.e., s. 32

<sup>74</sup> Nagihan Tufan Yeniçikti, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmediği, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, s.48 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>75</sup> Lisa Anne Lampe, "Social Phobia: A Review of Recent Research Trends", **Current Opinion in Psychiatry**, 2000, 13(2), s.149-155

<sup>76</sup> Richard G. Heimberg vd., DSM-III-R Subtypes of Social Phobia: Comparison of Generalized Social Phobias and Public Speaking Phobia, **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 1990, 178(3), s.172-179

## 2.9. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Tutum, kişinin bir olgu, kişi ya da duruma karşı sahip olduğu tepki eğilimi ifade etmektedir. Tutum konusu, somut kavramlar olabileceği gibi soyut kavramlar da olabilir. Tutumlar duygusal, bilişsel ve davranışlar olarak incelenmektedir. Duygusal unsur, kişiden kişiye göre değişen ve gerçekte açıklanamayan olumlu olumsuz yönünü oluşturmaktadır. Bilişsel unsur, hakikate dayalı bilgi hazinesini oluşturmaktadır. Davranışsal unsur ise tutumun sözlü ya da fiilen ifadesini oluşturmaktadır. Üç unsur arasında genel olarak iç tutarlılık bulunmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında kişinin bir olay hakkında bildikleri o olaydan hoşnut olmasını gerektiriyorsa (bilişsel unsur) kişi o olaydan hoşlanır (duygusal unsur) ve bunu hoşnut durumunu davranışları (davranışsal unsur) ile göstermektedir.<sup>78</sup>

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı ilk defa Beck tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Beck bu kavramı depresyon rahatsızlığındaki bilişsel süreçleri açıklamak için kullanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar, kişinin otomatik düşüncelerini ve bilişsel örüntülerini belirleyen varsayımlardan oluşmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar kişinin fonksiyonel olmayan tutumlarını pekiştirmektedir.<sup>79</sup> Beck, bireyin zihninde yer alan bilişsel düzeydeki davranış kalıplarına biliş adını vermektedir. Bu kalıpların bireyin dünyasını oluşturduğunu duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını biçimlendirdiğini savunmaktadır ve depresyonun bireyin bu dünyasından kaynaklandığını belirtmektedir.<sup>80</sup>

Fonksiyonel olmayan tutumları aşağıdaki cümlelerle örneklendirebiliriz;

- Başka insanlar beni sevmedikçe mutlu olamam.
- Başka insanların bana değer vermesi için hata yapmamam gerekir.
- Sevdiğim insan beni sevmediği sürece hiç sayılırım.
- İnsanın değerli biri sayılabilmesi için iyi fikirleri olması gerekir.<sup>81</sup>

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili kişinin otomatik düşüncelerini ve değerlendirmelerinin negatif yönde gelişmesine neden olan

---

<sup>77</sup> Orhan Sönmez, Adana İli 12-16 Yaş Öğrencilerde Sosyal Fobi Görülme Yaygınlığı ve Etkileyen Faktörler, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2016, s.13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>78</sup> Ayşe Can Baysal, *Sosyal ve Örgütsel Psikolojide Tutumlar*, Yalçın Ofset Matbaası, İstanbul, 1981 s.87-96

<sup>79</sup> Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, New York, 1979, s.114

<sup>80</sup> Özcan Köknel, *Depresyon-Ruhsal Çöküntü*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1989, s.89

<sup>81</sup> Kadriye Nida Parım, "Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi", Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2019, s.38 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

kurallardır. Beck ve arkadaşları bilişsel işlem düzeyini üç katagoride tanımlamaktadırlar. Bunlar birbiri ile bağlantılı olarak otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar şeklindedir. Üç kademe olarak düşünürsek üst yüzeyde otomatik düşünceler sonrasında ara inançlar ve alt yüzeyde de temel inançlar bulunmaktadır.<sup>82</sup>

### 2.9.1.Otomatik Düşünceler

İlk olarak otomatik düşünceler kavramı Beck tarafından kullanılmıştır. Beck otomatik düşünceler kavramının ortaya çıkışını anlatırken psikodinamik ve psikanaliz terapi yaptığı zamanlarda bireyin düşüncelerini sansürlemeden ifade etmesini önemseydiğinden bahsetmiştir. Terapiler sırasında bireylerin düşüncelerini tam ifade edemediğini fark etmiştir ve bunları incelemeye başlamıştır. Bireylerin belirli duygulara tam odaklanamadıklarından düşüncelerinin farkına varmadıklarını farketmiştir. Düşüncelerin hızlı ortaya çıkışından dolayı da otomatik düşünceler adını vermiştir.<sup>83</sup>

Otomatik düşünceler hızlı akan düşünceler olarak ifade edilirler yazma, konuşma dili gibi net ifade edilmezler. Herhangi bir olay durum karşısında kişinin aklından olumsuz sözcük ya da sözcük grupları geçer. Bunun dışında kişinin kendisi hakkında da negatif düşünceleri olabilir.<sup>84</sup> Otomatik düşünceler kişinin anksiyetesine, öfkesine, üzüntüsüne, mutluluğuna neden olabilmektedir.<sup>85</sup>

### 2.9.2.Ara İnançlar

Kişinin zihninde yer alan otomatik düşüncelere sebep olan olaylara kendisine yönelik algıları ya da düşüncelerine ara inançlar denmektedir. Ara inançlar varsayımlar olarak ifade edilmektedir.<sup>86</sup> Otomatik düşünceler de ara inançlar gibi herkeste bulunmaktadır ama psikolojik sorun yaşayan bireylerde çoğunlukla olumsuz şekilde ve kuvvetli olmaktadır.<sup>87</sup>

---

<sup>82</sup> Hasret Topal, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Yönelimleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2011, s.22 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>83</sup> Aaron T. Beck, "**Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects**", New York , Medical Division, Harper and Row, 1967, s.96

<sup>84</sup> Judith S. Beck, "**Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi**", çev. Dr. Muzaffer Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001, s.87

<sup>85</sup> Ceren Gökdağ, "Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkiler", Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 2014, s.19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>86</sup> Beck, a.g.e., s.94

<sup>87</sup> T. Fikret Karahan, Mehmet E. Sardoğan, "**Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**", Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 117

### 2.9.3. Temel İnançlar

Temel inançlar otomatik düşünce ve ara inançların yansıması olarak belirtilmektedir. Temel inançlar katı ve değişime karşı koyan zor yapılardır ve bilişsel yapıdaki en önemli katmandır. Otomatik düşüncelerin ve ara inançların oluşmasındaki önemli bir unsurdur.<sup>88</sup>

Beck'e göre temel inançlar çaresizlik, sevilme ve değersizlik inançları olmak üzere 3 başlık altında toplanmaktadır. Çaresizlik temel inancı başarı, güç, performans eksikliği ile, sevilme temel inancı duygusal eksiklik ile, değersizlik temel inancı ise suçluluk ile ilgilidir. Temel inançlar herkeste çiftler halinde bulunur. Örneğin başarılıyım, başarısızım temel inancı birlikte bulunmaktadır. Psikolojik sorun yaşayan bireylerde olumsuz temel inançlar daha kuvvetlidir olumlu temel inançlar daha zayıftır.<sup>89</sup>

### 2.10. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar bilgiyi yanlış işlem sonucunda olay ya da durumla uygun olmayan otomatik düşüncelere neden olmaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar aşağıdaki gibidir:

1. Keyfi çıkarsama: Herhangi bir durumda destekleyici kanıt olmaksızın belli bir sonuca varmadır.
2. Seçici Soyutlama: Olayların bütünü yerine belli bir özelliğine odaklanarak bütün olayı kavramlaştırmadır.
3. Aşırı genelleme: Tek bir özellikten genel sonuca varmaktır.
4. Büyütme ve Küçültme: Olayları değerlendirirken olumsuz özelliği büyütme olumlu özelliği ise küçülme durumudur.
5. İkili (hep ya da hiç biçiminde) Düşünme: Durumları hep ya da hiç biçiminde değerlendirmedir. Kişiler iki zıt nokta dışında aradaki notları görmezler.
6. Kişiselleştirme: Bireyler olumsuz bir durum karşısında bu durumun nedeninin kendileri olduklarını düşünmektedirler. Durumları kişiselleştirme eğilimindedirler.
7. Felaketleştirme: Olaylar karşısında bütün ihtimalleri düşünmeden olumsuz olanına odaklanma durumudur.

<sup>88</sup> Gökdağ, a.g.e., s.22

<sup>89</sup> Ertuğrul Koroğlu, Hakan Türkçapar, *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2015, s.102

8. Zihin Okuma: Birey karşısındaki insanın ne düşündüğünü bildiğine ve karşısındaki insanında kendi düşüncesini bildiğine inanmaktadır.
9. Olmalı İfadeleri: -malı, -meli şeklindeki düşünce biçimidir.<sup>90</sup>



---

<sup>90</sup> Köroğlu, Türkçapar, a.g.e., s.103-104

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Çalışmanın yöntem bölümünde araştırmanın katılımcılarına yönelik detaylı bilgiler sunulmuştur. Sonrasında veri toplama araçları ile verilerin analizi hakkında da bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumların arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.<sup>91</sup>

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmada evren çerçevesi çizilememiştir. Araştırma basit tesadüfi örneklem yöntemi ile İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireylere yapılmıştır.

Araştırma 179'u (%52) kadın ve 165'i (%48) erkek olmak üzere toplam 344 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 63 arasında değişmekte olup yaşları ortalaması 32.56 ve yaşlarının standart sapması 10.45'dir. Katılımcıların 8'i (%2.3) ilkokul, 9'u (%2.6) ortaokul, 68'i (%19.8) lise, 233'ü (%67.7) üniversite ve 26'sı (%7.6) lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların çalışma durumlarına bakıldığında 238'i (%69.2) çalışmakta olup 106'sı (%30.8) çalışmamaktadır. Katılımcılara ait detaylı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

---

<sup>91</sup> Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Yayınları, Ankara, 2003, s.77



**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Çalışma durumu</i>						
Çalışan	113	63.1	125	75.8	238	69.2
Çalışmayan	66	36.9	40	24.2	106	30.8
<i>Medeni durum</i>						
Evli	82	45.8	72	43.6	154	44.8
Bekar	97	54.2	93	56.4	190	55.2
<i>Eğitim düzeyi</i>						
İlkokul	2	1.1	6	3.6	8	2.3
Ortaokul	4	2.2	5	3.0	9	2.6
Lise	36	20.1	32	19.4	68	19.8
Üniversite	130	72.6	103	62.4	233	67.7
Lisansüstü	7	3.9	19	11.5	26	7.6

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerini elde edebilmek için Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda, araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla sorular sorulmuştur. Araştırmaya katılanlardan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslekleri, çalışma durumları ve medeni durumları ile ilgili bilgi vermeleri istenmiştir.

### 3.3.2 Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

Liebowitz sosyal fobi belirtileri ölçeği 1987 yılında kişilerdeki anksiyete durumu ölçmek için geliştirilmiştir.<sup>92</sup> Ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Nesrin Dilbaz tarafından yapılmıştır.<sup>93</sup> Ölçek sosyal ortamda ya da bazı durumlarda kişilerin kaygı ve kaçınma durumlarını şiddetini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte 24 kaygı maddesi, 24 kaçınma maddesinden oluşmaktadır ve puanlama 1’den 4’e kadar numaralandırılmış 4’lü likert tipi ölçektir.<sup>94</sup>

#### Ölçekteki 24 kaygı maddesinin puanlaması :

- 1: Yok ya da çok hafif
- 2: Hafif
- 3: Orta derecede
- 4: Şiddetli

#### Ölçekteki 24 kaçınma maddesinin puanlaması :

- 1: Kaçınma yok ya da çok ender
- 2: Zaman zaman kaçınırım
- 3: Çoğunlukla kaçınırım
- 4: Her zaman kaçınırım

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach  $\alpha$  0.96, test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı  $r=0.83$  olarak bulunmuştur. Ölçek sonucunda 2 alt ölçek olan kaygı maddeleri ve kaçınma maddelerinin puanların

<sup>92</sup> Michael R. Liebowitz, *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, ed. D.F. Klein, Karger, Basel, 1987, 22, 141-173, s. 52

<sup>93</sup> Nesrin Dilbaz, *Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirliği*, 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, 2001, s.132

<sup>94</sup> Liebowitz, a.g.e., s.52

toplamı toplam sonucu vermektedir. Toplam sonuca göre 55-65 orta derecede sosyal fobi, 65-80 belirgin sosyal fobi, 80-95 şiddetli sosyal fobi, 95+ çok şiddetli sosyal fobi olarak değerlendirilmektedir.<sup>95</sup>

### 3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği 1978 yılında Wiessman ve Beck tarafından depresyonla ilişkili bilişsel süreçleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.<sup>96</sup> Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Nesrin Hisli Şahin ve Nail Şahin tarafından gerçekleştirilmiştir. Yetişkinlere ve ergenlere uygulanan fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği 40 maddeden oluşmaktadır ve 1'den 7'e kadar numaralanıdırılmış 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlaması en düşük 40 ve en yüksek 280 olarak hesaplanmaktadır.<sup>97</sup>

#### Ölçekteki maddelerin puanlanması:

- 1: Tümüyle Katılıyorum
- 2: Genellikle Katılıyorum
- 3: Oldukça Katılıyorum
- 4: Biraz Katılıyorum
- 5: Ender Olarak Katılıyorum
- 6: Çok Az Katılıyorum
- 7: Hiç Katılmıyorum

Ölçeğe göre puan yüksekliği bilişsel örüntülerinin fonksiyonel olmayan tutumları barındırdığı belirtilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlara karşılık gelen maddeler sırasıyla; 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, ve 40'nci maddelerdir ve bu maddeler ters olarak kodlanmaktadır.

Orijinal ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları.87 ile .92 arasında, madde toplam korelasyonları ise .20 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayıları .54 ile .84 arasında değişmektedir.

<sup>95</sup> Dilbaz, a.g.e., s.133

<sup>96</sup> Aaron T. Beck and Arlen N. Weissman, Development and Validation of The Dysfunctional Attitu Scale: A Preliminary Investigayion, **Paper Present at The Annunal Meeting of The American Educational Research Association**, Toronto, 1978, s.12

<sup>97</sup> Nesrin Hisli Şahin, Nail Şahin, How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture. **Br J Med Psychol**, 1992, 65(1), 17-26, s.19

Geçerlik çalışmasında ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .30 ile .65, Otomatik düşünceler Ölçeği ile ise .43 ve .64 arasındadır.<sup>98</sup> Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .79, madde toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında ise Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .19, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu ise .29 olarak bulunmuştur.<sup>99</sup>

### 3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada analizlere geçilmeden önce kullanılacak istatistiksel tekniklerin varsayımları incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle değişkenlerin normallikleri ele alınmıştır. Normallik incelenmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirilmiştir. Tablo 2'de bu değerlere ait sonuçlar görülmektedir.

**Tablo 2.** Değişkenlere Ait Normallik Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Kaygı	.948	.873
Kaçınma	.789	.242
Fonksiyonel olmayan tutumlar	.597	1.878

Tablo 2 göz önüne alındığında; sosyal fobinin alt ölçekleri olan kaygı ve kaçınmanın çarpıklık (.948 ve .789) basıklık (.873 ve .242) katsayılarının normallik için kriter olan  $\pm 2.00$  sınırı içinde olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde fonksiyonel olmayan tutumlar içinde çarpıklık (.597) ve basıklık (1.878) katsayılarının da bu kriterler içerisinde olduğundan, çalışmadaki değişkenlerin normallik varsayımı sağladıklarına karar verilmiştir.

Yetişkin bireylerin sosyal fobi ve fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyetlerine, çalışma durumlarına ve medeni durumlarına göre göre farklılık gösterip göstermediğini saptayabilmek amacıyla bağımsız örneklem *t* testi

<sup>98</sup> Beck and Weissman, a.g.e., s.16

<sup>99</sup> Şahin ve Şahin, a.g.e., s.20

kullanılmıştır. Bağımsız örneklem  $t$  testi sonuçlarına varyansların homojenliğini test eden Levene testi sonuçları göz önüne alınmış ve bu test sonuçlarına göre ilgili  $t$  değerleri rapor edilmiştir.

Diğer taraftan yetişkin bireylerin sosyal fobi ve fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlayabilmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir.

Son olarak yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ardından fonksiyonel olmayan tutumlar bağımsız değişken olarak; sosyal fobi de bağımlı değişken olarak kullanılarak basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmadaki tüm analizler IBM SPSS Statistics 22 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde araştırma sorularına yanıt bulabilmek için yürütülen analizlere ait sonuçlar sunulmuştur.

#### 4.1. Yetişkin Bireylerin Sosyal Fobi Düzeylerine Ait Bulgular

Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin değişkenler açısından bulgularına bakılmadan önce sosyal fobi düzeylerinin ortalamaları kaygı alt ölçeğinin 41.71, kaçınma alt ölçeğinin 39.00 bulunmuştur. Sosyal fobi düzeylerinin toplam ortalaması ise 40,35 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.** Sosyal Fobiye Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ortalama	SS
Kaygı	41.71	9.90
Kaçınma	39.00	8.85

Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin cinsiyete göre bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Analizler sosyal fobinin alt ölçekleri olan kaygı ve kaçınma üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 4’de görülmektedir.

**Tablo 4.** Yetişkin Bireylerin Cinsiyetleri Açısından Sosyal Fobilerine Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	x	ss	t	sd	p
Kaygı	Kadın	179	41.33	9.00	.751	319.88	.45
	Erkek	165	42.14	10.82			
Levene $F = 6.99$ , $p = .01$							
Kaçınma	Kadın	179	39.23	8.79	.499	.342	.62
	Erkek	165	38.75	8.94			
Levene $F = 0.058$ , $p = .81$							

Tablo 4'te kadın ve erkek yetişkin bireylerin sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin cinsiyetleri açısından sosyal fobinin kaygı ( $t_{0.05; 319.88} = 0.751$ ,  $p > .05$ ) ve kaçınma ( $t_{0.05; 342} = 0.499$ ,  $p > .05$ ) alt ölçeklerinde anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bu sonuç göz önüne alındığında kadın ve erkek yetişkinlerin birbirilerine benzer sosyal fobi düzeylerine sahip oldukları belirtilebilir.

Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin yaşlarına göre bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın ikinci araştırma sorusunda katılımcıları meydana getiren yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu doğrultuda yaşları "18-30", "31-40" ve "41 ve üzeri" olan yetişkinlerin sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Alt ölçeklere ait puan ortalamaları Tablo 5'de sunulmuştur.

**Tablo 5.** Yaşları Açısından Sosyal Fobiye Ait Betimsel İstatistikleri

Değişken	Yaş	n	x	ss
Kaygı	18-30 arası	178	41.78	9.95
	31-40 arası	89	40.93	9.51
	41 ve üzeri	77	42.48	10.33
Kaçınma	18-30 arası	178	39.01	8.78
	31-40 arası	89	37.51	8.57
	41 ve üzeri	77	40.71	9.15

Tablo 5 ele alındığında; farklı yaşlarda olan yetişkin bireylerin sosyal fobi alt ölçeklerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Kaygı alt ölçeğinde yaşları 31-40 arasında olan yetişkin bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları, 41 ve üzeri yaşlarda olan yetişkin bireylerin ise en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Benzer bir biçimde kaçınma alt ölçeğinde de yaşları 31-40 arasında olan yetişkin bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları, 41 ve üzeri yaşlarda olan yetişkin bireylerin ise en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışmada ele alınan yaşlar arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.



**Tablo 6.** Yaşlar Açısından Sosyal Fobiye Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kaygı	Gruplar arası	100.377	2	50.188	.510	.601
	Grup içi	33579.271	341	98.473		
Levene $F_{(2, 341)} = .50$ , $p = .61$						
Kaçınma	Gruplar arası	425.044	2	212.522	2.738	.066
	Grup içi	26466.956	341	77.616		
Levene $F_{(2, 341)} = .19$ , $p = .83$						

Tablo 6’de farklı yaşlardan olan yetişkin bireylerin sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; yaş açısından kaygı ( $F_{2-341} = 0.510$ ,  $p > .05$ ) ve kaçınma ( $F_{2-341} = 2.74$ ,  $p > .05$ ) alt ölçeklerinin anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde; yaşları “18-30”, “31-40” ve “41 ve üzeri” olan yetişkinlerin sosyal fobi düzeylerinin benzer düzeyde oldukları başka bir ifadeyle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilmektedir.

Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin çalışma durumlarına göre bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın başka bir araştırma sorusunda; katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 7’de görülmektedir.

**Tablo 7.** Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumları Açısından Sosyal Fobilerine Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Çalışma	n	x	ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Kaygı	Evet	238	41.34	9.95	1.059	342	.29
	Hayır	106	42.57	9.82			
Levene <i>F</i> = 0.53, <i>p</i> = .47							
Kaçınma	Evet	238	38.08	8.20	2.704	171.71	.01
	Hayır	106	41.06	9.91			
Levene <i>F</i> = 9.06, <i>p</i> = .01							

Tablo 7’de çalışan ve çalışmayan yetişkin bireylerin sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin çalışma durumu açısından sosyal fobinin kaygı alt ölçeğinde anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır, ( $t_{0.05; 342} = 1.059$ ,  $p > .05$ ). Dolayısıyla bu alt ölçekte çalışan ve çalışmayan yetişkin bireylerin birbirlerine yakın düzeyde oldukları söylenebilir.

Diğer taraftan, çalışma durumları açısından sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğinde ise anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ( $t_{0.05; 171.71} = 2.704$ ,  $p < .01$ ). Bu anlamlı farklılık göz önüne alındığında çalışmayan yetişkin bireylerin kaçınma düzeyleri çalışan yetişkin bireylerin kaçınma düzeylerinden daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin medeni durumlarına ait bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin sosyal fobi düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 8’de görülmektedir.

**Tablo 8.** Yetişkin Bireylerin Medeni Durumları Açısından Sosyal Fobilerine Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	n	x	ss	t	sd	p
Kaygı	Evli	154	41.23	9.77	.827	342	.41
	Bekar	190	42.12	10.03			
Levene $F = 0.41, p = .52$							
Kaçınma	Evli	154	38.71	8.68	.538	.342	.59
	Bekar	190	39.23	9.01			
Levene $F = 1.04, p = .31$							

Tablo 8'de evli ve bekar olan yetişkin bireylerin sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin medeni durumları açısından sosyal fobinin kaygı ( $t_{0.05; 342} = 0.827, p > .05$ ) ve kaçınma ( $t_{0.05; 342} = 0.538, p > .05$ ) alt ölçeklerinde anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bu sonuç göz önüne alındığında evli ve bekar olan yetişkinlerin birbirilerine benzer sosyal fobi düzeylerine sahip oldukları belirtilebilir.

#### 4.2. Yetişkin Bireylerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular

Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyetlerine ait bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 9'da görülmektedir.

**Tablo 9.** Yetişkin Bireylerin Cinsiyetleri Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	x	ss	t	sd	p
Fonksiyonel olmayan tutumlar	Kadın	179	115.79	26.99	4.488	342	.001
	Erkek	165	129.19	28.38			

Levene  $F = .011, p = .92$

Tablo 9’da kadın ve erkek yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin cinsiyetleri açısından fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği söylenebilir, ( $t_{0.05; 342} = 4.488, p < .001$ ). Bu anlamlı farklılık değerlendirildiğinde erkek yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının kadın yetişkin bireylerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşlara ait bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın ikinci araştırma sorusunda katılımcıları meydana getiren yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu doğrultuda yaşları “18-30”, “31-40” ve “41 ve üzeri” olan yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına göre karşılaştırmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Alt ölçeklere ait puan ortalamaları Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Yaşları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Yaş	n	x	ss
Fonksiyonel olmayan tutumlar	18-30 arası	178	125.63	30.02
	31-40 arası	89	119.47	27.54
	41 ve üzeri	77	117.52	24.74

Tablo 10 ele alındığında; farklı yaşlarda olan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlarında yaşları 31-40 arasında olan yetişkin bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları, yaşları 18-30 arasında olan yetişkin bireylerin ise en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan yaşlar arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

**Tablo 11.** Yaşlar Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Fonksiyonel olmayan tutumlar	Gruplar arası	4442.281	2	2221.140	2.777	.064
	Grup içi	272784.929	341	799.956		

Levene  $F_{(2, 341)} = 1.78, p = .17$

Tablo 11’de farklı yaşlardan olan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; yaş açısından fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı bir farklılık göstermedikleri belirtilebilir, ( $F_{2-341} = 2.777, p > .05$ ). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde; yaşları “18-30”, “31-40” ve “41 ve üzeri” olan yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının benzer düzeyde oldukları başka bir ifadeyle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilmektedir.

Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının çalışma durumlarına göre bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmanın başka bir araştırma sorusunda; katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 12’de görülmektedir.

**Tablo 12.** Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Çalışma	n	x	ss	t	sd	p
Fonksiyonel olmayan tutumlar	Evet	238	119.21	26.79	2.973	342	.003
	Hayır	106	128.97	30.89			

Levene  $F = 0.47, p = .49$

Tablo 12’de çalışan ve çalışmayan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin çalışma durumu açısından fonksiyonel olmayan tutumlarının anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır, ( $t_{0.05; 342} = 2.704, p < .01$ ). Bu anlamlı farklılık göz önüne alındığında çalışmayan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları çalışan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarından daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının medeni durumlarına ait bulguları aşağıda belirtmiştir.

Çalışmanın katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorusuna ait analiz sonuçları Tablo 13’te görülmektedir.

**Tablo 13.** Yetişkin Bireylerin Medeni Durumları Açısından Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	n	x	ss	t	sd	p
Fonksiyonel olmayan tutumlar	Evli	154	117.64	23.97	2.792	341.12	.006
	Bekar	190	125.94	31.15			

Levene  $F = 7.33, p = .01$

Tablo 13'te evli ve bekar olan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapmaları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin medeni durumları açısından fonksiyonel olmayan tutumlarının anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır, ( $t_{0.05: 341.12} = 2.792, p < .01$ ). Bu anlamlı fark göz önüne alındığında bekar yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının evli yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 4.3. Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Çalışmanın son araştırma sorusunda; çalışmanın katılımcılarını meydana getiren yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı ilişkinin var olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu araştırma sorusuna cevaplayabilmek amacıyla öncelikle Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı gerçekleştirilmiştir. Ardından çalışmanın bağımsız değişkeni olan fonksiyonel olmayan tutumun çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal fobiyi yordayıp yordamadığını ele almak için regresyon analizi kullanılmıştır. İlk olarak korelasyon analizine ait bulgu Tablo 14'te sunulmuştur.

**Tablo 14.** Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutum Arasındaki İlişki

	Fonksiyonel olmayan tutumlar		
	<i>R</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
<b>Kaygı</b>	.222	.001	344
<b>Kaçınma</b>	.237	.001	344

Tablo 14'te yer alan Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı sonuçlarına göre yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları sosyal fobinin kaygı ( $r = .222, p < .001$ ) ve kaçınma ( $r = .237, p < .001$ ) alt ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Tablo 15'te fonksiyonel olmayan tutumların sosyal fobiyi yordamasına yönelik kurulan regresyon sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 15.** Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sosyal Fobiye Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
Fonksiyonel olmayan tutumlar	Kaygı	.078	.018	.222	4.220**	.049	17.81**
	Kaçınma	.074	.016	.237	4.507**	.056	20.31**

Not. \*\*  $p < .001$

Tablo 15'te görülen bulgularına göre yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumların sosyal fobinin kaygı alt ölçeğini yordadığı modelin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ( $F_{1, 342} = 17.81, p < .001$ ). Bununla birlikte fonksiyonel olmayan tutumlar yetişkin bireylerin kaygılarını pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır ( $\beta = .222, p < .001$ ). Benzer şekilde, yetişkin bireylerde fonksiyonel olmayan tutumların sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğini yordadığı modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir, ( $F_{1, 342} = 20.31, p < .001$ ). Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumlar yetişkin bireylerin kaçınmalarını pozitif yönde anlamlı yordadığı ortaya konmuştur ( $\beta = .237, p < .001$ ).



## SONUÇ

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının sosyal fobinin kaygı alt ölçeğini yordadığı modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar yetişkin bireylerin kaygılarını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğini yordadığı modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar yetişkin bireylerin kaygılarını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin cinsiyetleri açısından sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçekleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kadın ve erkek yetişkin bireylerin birbirleri ile benzer sosyal fobi düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin yaş açısından sosyal fobinin kaygı alt ölçeğine göre 31-40 yaş aralığındaki bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları, 41 ve üzeri yetişkinlerin en yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin yaş bakımından sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğine göre 31-40 yaş aralığındaki bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları, 41 ve üzeri yetişkinlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yaş açısından sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Araştırma sonucunda “18-30”, “31-40” ve “41 ve üzeri” yaş aralıkları açısından sosyal fobi düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin çalışma durumuna göre sosyal fobinin kaygı alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin çalışma durumuna göre sosyal fobinin kaçınma alt ölçeğine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre çalışmayan kişilerin çalışan kişilere göre kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin medeni durumlarının sosyal fobinin kaygı ve kaçınma alt ölçeklerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin cinsiyet açısından fonksiyonel olmayan tutumlarının bulgularına bakıldığından cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre erkek yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları kadın bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yaş açısından yetişkin bireylerin yaş açısından fonksiyonel olmayan tutumlarından anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin çalışma durumuna göre fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre çalışmayan yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının çalışan yetişkin bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre bekar yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının evli yetişkin bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA

Araştırmamızın amacı yetişkin bireylerde sosyal fobi belirtileri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Amaca ek olarak sosyal fobi ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile değişkenler arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmaktadır.

Literatüre baktığımızda sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların birlikte olduğu çalışma pek bulunmamaktadır. Buna ek olarak fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Araştırmada bağımsız değişken olan fonksiyonel olmayan tutumlar ile bağımlı değişken olan sosyal fobiyi yordayıp yordamadığına regresyon analizi ile incelenmiştir. Sonuca bakıldığında fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal fobinin kaçınma alt ölçeği ve kaygı alt ölçeğine göre anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Aynur Eren Gümüş'ün 339 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada ise fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal kaygı arasında düşük düzeyde ( $R= 0.186$ ) bir ilişki belirtmektedir.<sup>100</sup>

Araştırmanın sonucunda sosyal fobinin kaygı alt ölçeğinin ortalama puanı  $41.71 \pm 9.90$ , kaçınma alt ölçeğinin ortalama puanı  $39.00 \pm 8.85$  olarak bulunmaktadır. İzci'nin üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu bir çalışmada sonuçlar yakınlık göstermektedir. İzci sosyal fobi kaygı alt ölçeğinin ortalama puanının  $35.47 \pm 14.81$ , kaçınma alt ölçeğinin ortalama puanının ise  $29.34 \pm 12.94$  olduğunu belirtmektedir.<sup>101</sup> Uğurlu'nun yaptığı çalışmada ise sosyal fobiklerde kaygı alt ölçeğinin ortalama puanın  $37.56 \pm 10.6$  ve kaçınma alt ölçeğinin ortalama puanın  $26.03 \pm 10.25$  olduğu görülmektedir.<sup>102</sup>

Araştırmanın sonucuna göre Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği ile ölçülen sosyal fobi belirtilerinin cinsiyet açısından değerlendirilmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Erkek yetişkinler ile kadın yetişkinlerin benzer düzeylere sahip olduğu belirtilmektedir. Konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Sosyal fobi ile ilgili Davidson ve ark. yapmış oldukları

<sup>100</sup> Aynur Eren Gümüş, Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(26), 63-75, s. 67

<sup>101</sup> Büşra İzci, İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı ile Akademik Başarı İlişkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018, s.49 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>102</sup> Uğurlu, a.g.e., s.51

çalışmada cinsiyet dağılımının eşit olduğu belirtilmektedir.<sup>103</sup> Juster ve Heimberg'in yapmış olduğu başka bir çalışmada ise sosyal fobi puanlamalarında cinsiyetler açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır.<sup>104</sup> Magee ve arkadaşlarının sosyal fobi ile yapmış oldukları çalışmada da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Yapmış oldukları çalışmaya göre sosyal fobinin cinsiyet bakımından sosyal kaygı puanları toplamı eşit düzeyde dağılım göstermektedir.<sup>105</sup> Yapılan bazı çalışmalarda sosyal fobinin kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmektedir. Stein ve ark. sosyal fobi ile ilgili çalışmalarında sosyal fobinin kadınlarda daha sık görüldüğünü belirtmektedirler.<sup>106</sup> Farklı çalışmalarda da sosyal fobinin erkeklerde daha sık görüldüğü belirtilmektedir. Metin Turan'ın yapmış olduğu çalışmada erkeklerde %54,7 ile kadınlardan daha sık sosyal fobiye sahip oldukları belirtilmektedir.<sup>107</sup> Araştırmalarda çıkan birbirlerinden farklı sonuçların nedeni toplumsal farklılıklar, kültürel nedenler, erkeklerin iş hayatında daha sık bulunması olabilmektedir. Dilbaz çalışmasında kadınların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu ama erkeklerin tedavi için daha çok başvurduklarını belirtmektedir.<sup>108</sup> Sosyal fobinin sosyal ortamlar ve iş yaşamındaki ilişkilerde olumsuz etkisi yarattığı bilinmektedir. Erkeklerin iş hayatında daha aktif rol oynamasından kaynaklı olarak bu olumsuz etkilerden kurtulmak için tedaviye daha çok başvurdukları söylenebilir.

Araştırmanın sonucundan çalışmayan yetişkin bireylerin sosyal fobi kaçınma düzeyleri çalışan yetişkin bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal fobi düzeyi yüksek bireyler kaçınma davranışı geliştirmektedir ve bu sonuca göre çalışmayan bireylerin kaçınma düzeylerinin yüksekliğinden dolayı iş yaşamından uzak durdukları söylenebilir.

Araştırmanın sonucunda yetişkin bireylerin cinsiyet açısından fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kadın yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının puan ortalamaları  $115.79 \pm 26.99$  ve erkek yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının ortalama puanları  $129.19 \pm 28.38$  olarak bulunmaktadır. Bu sonuca göre erkek yetişkin bireylerin kadın yetişkin bireylere göre fonksiyonel olmayan tutumları daha yüksektir. Araştırmamızı

<sup>103</sup> Richard j. Davidson vd., The Epidemiology of Social Phobia: Findings From The Duke Epidemiological Catchment Area Study, **Psychological Medicine**, 1993, 23(3), s.709-718

<sup>104</sup> Richard G. Heimberg and Harlan R. Juster, Cognitive Behavioral Treatments: Literature Review, **Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment**, Guilford Press, New York, 1995, s.261-309

<sup>105</sup> Magee vd., a.g.e., s.159-168

<sup>106</sup> Murray B. Stein vd., Major Depression in Patients With Social Phobia, **The American Journal of Psychiatry**, 1990, 147(5), s. 637-639

<sup>107</sup> Metin Turan vd., "Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 3(3), s.170-175

<sup>108</sup> Dilbaz, a.g.e., s. 6

destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Mehmet Bilgin, Çukurova niversitesi'nin Eğitim Fakültesinde 323 ğrenci ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarının ortalama puanları  $131.91 \pm 29.28$  ve erkek öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarının ortalama puanları  $133.95 \pm 30.29$  olarak bulunmaktadır. Bu sonuca göre erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha yüksek fonksiyonel olmayan tutumlara sahiptirler.<sup>109</sup> Çukurova niversitesi'nin Eğitim Fakültesinde yapılan çalışmada fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmediği belirtilmektedir. Bu araştırmadaki fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyet açısından ortalama puanı kız öğrencilerde  $198.19 \pm 27.80$  olarak, erkek öğrencilerde  $193.30 \pm 31.88$  olarak bulunmaktadır.<sup>110</sup> Bulunan sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.



---

<sup>109</sup> Mehmet Bilgin, niversite ğrencilerinin Değerlerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının Bazı Değerkenler Açısından İrdelenmesi, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2001, 8(8), s.41

<sup>110</sup> Topal, a.g.e, s.65

## ÖNERİLER

Araştırmamızın çalışma grubu yaşları 18 ile 63 arasında değişen İstanbul ilinde yaşayan 344 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışma bulguların sonucu geneli yasıtımayabilir. Araştırmanın daha kapsamlı hale getirilip Türkiye genelinde ya da farklı şehirlerde yaşayan yetişkin bireylerle yapılabilir. Yapılan çalışmanın sonuçları ile genelebilirliği arttırılabilir. Çalışma farklı örneklem grupları ile gerçekleştirilebilir ve bu şekilde hipotezlerin test edilebilirliği sağlanacağı düşünülmektedir. Çalışma farklı sosyo-demografik özellikleri bulunan yetişkin bireylerle yapılmıştır. Farklı bir çalışmada aynı sosyo-demografik özellikleri bulunan yetişkin bireylerle yapılabilir. Araştırmamızda sosyo-ekonomik düzey incelenmemiştir. Farklı bir araştırmada sosyo-ekonomik düzey ile sosyal fobi ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki incelenebilir. Sosyal fobi, bireylerin sosyal çevresindeki ve iş hayatındaki ilişkilerini olumsuz yönde etkilemek ve hayat kalitesini düşürmektedir bu nedenle rehber öğretmenler, psikologlar ve psikiyatristler tarafından her yaş grubundaki bireylere bilgilendirmeler yapılabilir.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ACAR Voltan Nilüfer, Ne Kadar Farklıyım? Geşalt Terapi, Babil Yayıncılık, Ankara, 2004

Amerika Psikiyatri Birliği, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014

BAYSAL Can Ayşe, Sosyal ve Örgütsel Psikolojide Tutamlar, Yalçın Ofset Matbaası, İstanbul, 1981

BECK S. Judith, Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi, çev. Muzaffer Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001

BECK T. Aaron, Cognitive Therapy of Depression, The Guilford, New York, 1979

BECK T. Aaron, Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspect, Medical Division, Harper and Row, New York, 1967

CÜCELOğLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitap Evi, İstanbul, 2010

DİLBAZ Nesrin, Anksiyete Bozukluklarında Son Gelişmeler, Pozitif Matbaacılık, Ankara, 2006

DİLBAZ Nesrin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirliği, 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, 2001

KARAHAN Fikret ve SARDOğAN E. Mehmet, Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler, Nobel Yayınları, Ankara, 2003

KÖKNEL Özcan, Korkular, Takıntılar, Saplantılar, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998

KÖROğLU Ertuğrul ve TÜRKÇAPAR Hakan, Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2015

KULAKSIZOğLU B. Işın, Psikiyatri, Galenos Yayınevi, İstanbul, 2009

LİBOWITZ R. Michael, Modern Problems of Pharmacopsychiatry, ed. D.F. Klein, Basel, 1987, vol.22

ÖZTÜRK M. Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2014

### **MAKALELER**

BAL Ufuk, ÇAKMAK Soner, UĞUZ Şükrü, Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2013, Cilt: 22(4)

BECK T. Aaron and WEISSMAN N. Arien, Development and Validation Of The Dysfunctional Attitu Scale: A Preliminary Investigation, Paper Present At Tha Annual Meeting Of The American Educational Research Association, Toronto, 1978

BİLGİN Mehmet, Üniversite Öğrencilerinin Değerlerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İrdelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2001, 8(8)

BÖGELS M. Susan, OOSTEN V. Annemaria, MURIS Peter, SMULDERS Dianne, Family Correlates of Social Anxiety In Child and Adolescents, Behavior Research and Therapy, 1997

DAVIDSON J. Richard, HUGHES Leslie Diane, GEORGE Linda, The Epidemiology Of Social Phobia: Findings From The Duke Epidemiological Catchment Area Study, Psychological Medicine, 1993, 23(3)

DEMİR Özdikmenli Güzde, Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Geliştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış, Akademik İncelemeler Dergisi, 2009, 4;1

DİLBAZ Nesrin, Sosyal Anksiyete Bozuklukları: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2000, Ek 2:3-21

GEST D. Scott, Behavioral Inhibition: Stability and Association With Adaptation From Childhood to Early Adulthood, Journal of Personality and Social Psychology, 1997, 72(2), 467-475

GÜLTEKİN Kadri Bülent ve DEREBOY Ferhan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, Türk Psikiyatri Dergisi, 2011, 22(3); 150-158



GÜMÜŞ Eren Aynur, Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26):63-75

HEIMBERG Richard, Treatments of Social Phobia by Expose, Cognitive Restructuring and Homework Assignments, Journal of Nervous Disease, 1985, 173(4): 236-245

HOLLANDER Eric and ARONOWITZ R. Bonnie, Comorbid Social Anxiety And Body Dysmorphic Disorder: Managing The Complicated Patient, J Clin Psychiatry, 1999, 60(9):27-31

İZGİÇ Ferda, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Beden İmgesi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, 94(4);591-598

JUDD L. Lewis, Social Phobia: A Clinical Overview, Journal of Clinical Psychiatry, 1994, 55(6);5-9, s.6

KENDLER S. Kenneth, NEALE C. Michael, KESSLER C. Ronald, The Genetic Epidemiology of Phobias in Women: The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia and Simple Phobia, Archives of General Psychiatry,

KESSLER C. Ronald, MCGONAGLE A. Katherine, ZHAO Shanyang, Lifetime and 12 Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders In The United States: Result From The National Comorbidity Survey, Arch Gen Psychiatry, 1994, 51(1):8-19

LAMPE Anne Lisa, Social Phobia: A Review of Recent Research Trends, Current Opinion In Psychiatry, 2000, 13(2)

LİEB Roselind, WITTCHEN Hans-Ulrich, HOFLEER Michael, Parental Psychopathology, Parenting Styles and The Risk of Social Phobia in Offspring: A Prespective Longitudinal Community Study, Archives of General Psychiatry, 2000,

LUCOCK P. Mike and SALKOVSKIS M. Paul, Cognitive In Social Anxiety and Its Treatment, Behavioral Research and Therapy, 1988

MAGEE J William, EATON W. William, WITTCHEN Hans-Ulrich, Agoraphobia, Simple Phobia and Social Phobia İn The National Comorbidity Survey, Archives of General Psychiatry, 53;159-168

MANCINI Catherine, AMERİNGEN V. Michael, SZATMARI Peter, FUGERE Christina, BOYLE Michael, A High-risk Pilot Study of The Children of Adults With Social Phobia, Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1996, 35(11):60-64

MUZİNA J. David and El- Sayegh Somer, Recognizing And Treating Social Anxiety Disorder, Cleveland Clinic Journal of Medicine, 2001, 68(7)

NEMİAH C. John, A Psychoanalytic View of Phobias, The American Journal of Psychoanalysis, 1981, 41(2):115-120

ÖZTÜRK Mücahit, SAYAR Kemal, UĞURAD Işıl, TÜZÜN Umran, Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 2005, 15(2):60-64

RAPPE M. Ronald and HEIMBERG G. Richard, A Cognitive Behavioral Model of Anxiety In Social Phobia, Behavioral Research and Therapy, 1997, 35:741-756

RICKMAN D. Maureen and DAVIDSON J. Richard, Personality and Behavior in Parents of Temperamentally Inhibited and Uninhibited Children, Developmental Psychology, 1994, 30(3):346-354

ROSENBAUM F. Jerrold, BIEDERMAN Joseph, HIRSHFELD R. Dina, BOLDUC A. Elizabeth, FARAONE V. Stephen, KAGAN Jerome, Further of An Association Between Behavioral Inhibition and Anxiety Disorders: Result From a Family Study of Children From A Non-clinical Sample, Journal of Psychiatric Research, 1991, 1:49-65

SEVİNÇOK Levent, Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler, Psikiyatri Dünyası, 2000, 4:3-6

STEIN B. Murray, TANCER E. Manuel, GELERNTER S. Cheyl, VITTONI J. Bernard, UHDE W. Thomas, Major Depression In Patients With Social Phobia, The American Journal of Psychiatry, 1990,147(5):637-639

STEIN B. Murray, Genetic Linkage to The Serotonin Transporter Protein and 5HT2A Receptor Genes Excluded İn Generalized Social Phobia, Psychiatry Research, 1998, 81:283-291

STEIN B. Murray, Setting Diagnostic Threshold For Social Phobia: Considerations From A Community Survey of Social Anxiety, American Journal of Psychiatry, 1994, 151(3); 408-412

SUNGUR Z. Mehmet, Fobi Bozukluklar, Psikiyatri Dünyası, 1997, 1:5-11

ŞAHİN Hisli Nesrin and ŞAHİN Nail, How Dysfunctional Are The Dysfunctional Attitudes In Another Culture, Br J Med Psychol, 1992, 65(1):17-26

ŞAR Vedat, DSM-5 Taslak Tanı Ölçütleri Genel Bir Bakış, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2010

THORELL Lisa, BOHLIN Gunilla, RYDELL Ann-Margret, Two Types of Inhibitory Control: Predictive Relations to Social Functioning, International Journal of Behavioral Development, 2004, 28(3): 193-203

TILLFORS Maria, FURMARK Tomas, MARTEINSDOTTIR, FREDRIKSON Mats, Cerebral Blood Flow During Anticipation of Public Speaking in Social Phobia: A PET Study, Biol Psychiatry, 2002, 52:1113-1119

TILLFORS Maria, Why Do Some Individuals Develop Social Phobia? A Review With Emphasis On The Neurobiological Influences, Nord J Psychiatry, 2004, 58: 267-276

TURAN Metin, ÇİLLİ S. Ali, AŞKIN Rüstem, HERKEN Hasan, KAYA Nazmiye, KUCUR Rahim, Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği, Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(3)

TURNER M. Samuel, Is Behavioral Inhibition Related To The Anxiety Disorders?, Clinical Psychology Review, 1996, 16(2); 157-172

TÜKEL Raşit vd., Sosyal Fobide Klinik Özellikler, Nöropsikiyatri Arşivi, 2002, 39(2-3-4); 79-86

TÜRKÇAPAR Hakan ve SARGIN A. Emre, Bilişsel Davranışçı Psikoterapileri Tarihçe ve Gelişim, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi, 2012, 1(1); 7-14

TÜRKÇAPAR Hakan, Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, Klinik Psikiyatri Dergisi, 1999, 2:247-253

WARREN L. Susan, SCHMITZ Stephanie, EMDE N. Robert, Behavioral Genetic Analyses of Self Reported Anxiety At 7 Years of Age, Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1999, 38(11)

WITTCHEN U. Hans, STEIN B. Murray, KESSLER C. Ronald, Social Fears and Social Phobia In A Community Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factors and Comorbidity, Psychological Medicine, 1991, 29;309-323

## **TEZLER**

AYBAY Elif Leman, 8-12 Yaş Grubu Kekeme Çocukların Kaygı, Sosyal Fobi ve İq Yönünden Tetkiki, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BAYRAKTUTAN Mustafa, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri İle Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi ve Tıbbi Tedavinin Etkileri, Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli, 2014 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

İZCİ Büşra, İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı ile Akademik Başarı İlişkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GÖKDAĞ Ceren, Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkiler, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 2014, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÖZDEMİR Nurgül, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2004, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

PAMİR Nida Kadriye, Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

SÖNMEZ Orhan, Adana İli 12-16 Yaş Öğrencilerinde Sosyal Fobi Görülme Yaygınlığı ve Etkileyen Faktörler, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

TOPAL Hasret, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişiler Arası Problem Çözme Becerileri ve Yönelimleri İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

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

UĞURLU Mert, Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komorbidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara, 2009, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

YENİÇIKTI Tufan Nagehan, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

#### **İNTERNET KAYNAKLARI**

NOYAN Handan ve BERK Sertel Özlem, Ergenlerde Sosyal Fobi, İç ve Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu, 12. Ulusal Psikoloji Öğrenci Kongresi, Bildiriler, 2007, Kıbrıs, <http://dergipark.gov.tr/dowland/artic-file/100072> (Erişim Tarihi: 10.03.2017)

T.C. İstanbul Sağlık Bakanlığı Resmi İnternet Sitesi, Panik Bozukluğunda Davranış Değişiklikleri, [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr\\_sezer\\_sonmez.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr_sezer_sonmez.pdf) (Erişim Tarihi: 09.10.2018)

## EKLER

**Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Sayın katılımcı, bu anket formu İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Simge Demiröz'ün tezinde kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Tezin amacı, Yetişkin Bireylerde Sosyal Fobi ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin incelenmesidir. Ankette belirteceğiniz görüşler başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Anket sonuçlarının güvenilirliği açısından dikkatli okumanız ve sizin için uygun seçenekleri işaretlemeniz önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

**Yaşınız:**.....

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Eğitim düzeyiniz nedir?**

Okur-yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )  
Lisansüstü ( )

**Çalışıyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Mesleğiniz :** .....

**Medeni durumunuz nedir?**

Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( )

## FOTÖ – A

Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen HER CÜMLEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyiniz.

Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine (x) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece BİR işaret koymaya özen gösteriniz. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir.

Lütfen seçimlerinizin SİZİN GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

1. Bir insanın mutlu olabilmesi için ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

5. Risk almak hiç bir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

10. İnsan bir işi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |



13. Beni seven bir insanın benimle ayn fikirde olması gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece hiç sayılırım.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

17. Sonucu başarısızlıkta olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum | (5) Ender olarak katılıyorum |
|------------------------|------------------------------|

- (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

21. En azından bir yönümlü başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.

- (1)Tümüyle katılıyorum (5) Ender olarak katılıyorum  
 (2) Genellikle katılıyorum. (6) Çok az katılıyorum  
 (3) Oldukça katılıyorum (7) Hiç katılmıyorum  
 (4) Biraz katılıyorum

28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvенеbileceği başka insanların olması gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

31. Bana zarar verebileceklerin düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |

(4) Biraz katılıyorum

36. İnsan, sorunlardan uzak durabildiği sürece sorunlarda ortadan kalkar.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1)Tümüyle katılıyorum      | (5) Ender olarak katılıyorum |
| (2) Genellikle katılıyorum. | (6) Çok az katılıyorum       |
| (3) Oldukça katılıyorum     | (7) Hiç katılmıyorum         |
| (4) Biraz katılıyorum       |                              |

## LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

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

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

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