

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE
SOSYAL KAYGI, DUYGUSAL ZEKA VE ALEKSİTİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
CANSU GENÇİRİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Cansu Gençiri
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** :
- SAYFA SAYISI** : 92
- TEZ DANIŞMANI** : Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA
- DİZİN TERİMLERİ** : Beliren Yetişkinlik, Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka, Aleksitimi
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir. Çalışmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Cansu GENÇİRİ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE
SOSYAL KAYGI, DUYGUSAL ZEKA VE ALEKSİTİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Cansu GENÇİRİ**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA**

İSTANBUL – 2020

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.

Cansu GENÇİRİ

... / ... / 2020



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Cansu GENÇİRİ'nin "**Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA
(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Ayten Erdoğan

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: İnsanın sosyal bir varlık olduğu temel alındığında kişinin sosyalleşmesini etkileyen durumlar birçok probleme yol açar. Kişilerarası ilişkileri ve kişinin tüm yaşamını olumsuz etkileyen sosyal kaygı, başkalarının olumsuz değerlendirileceğine, rezil olacağına dair bir düşünce ile geliştirilen korku durumudur. Duyguların sağlıklı ilişkiler kurmada etkili olduğu bilinmektedir. Bireyler duygularına anlam yükleyip bunları dile getirdiğinde ve bireyler arası iletişimlerle var olabilmektedir. Bu kadar büyük bir öneme sahip duyguyu fark etmek ve karşı tarafa bunu aktarabilmek de önemlidir. Aleksitimik bireyler bu durumda problemler yaşarlar. Beliren yetişkinlik dönemini temsil eden üniversite öğrencileri için sosyallik ön plandadır. Bu dönem sosyal ilişkilerin en üst seviyede olduğu dönemdir. Bu ilişkilerde yaşanacak olumsuzluklar kişi için problemlere yol açabilmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesi 18–25 yaş arasındaki 122 öğrenci oluşturmaktadır. Bireylerin sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek için “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Sosyal kaygı puanının hesaplanabilmesi için “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, aleksitimi puanının hesaplanabilmesi için “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve duygusal zeka puanının hesaplanabilmesi için “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı ve aleksitimi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal zeka ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer sonuca göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal zeka ve sosyal kaygı toplam puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulgulanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmada sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi değişkenleri arasında birbiriyle ve cinsiyet değişkeni ile nasıl bir ilişkisi olduğuna dair bulgular verilmekte ve bu bulgular literatür ışığında tartışılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Sosyal Kaygı, Aleksitimi, Duygusal Zeka

ABSTRACT

Title: The relationship between social anxiety, emotional intelligence and alexithymia in emerging adulthood.

Introduction: On the basis that human is a social being, situations that affect human socialization lead to many problems. Social anxiety, which negatively affects interpersonal relationship and one's entire life, is a fear situation developed with the idea that it will be negatively evaluated by others and that it will be disgraced. It is known that emotions are effective in establishing healthy relationships. When individuals attach meaning to their feelings and express them, they can exist through communication between individuals. It is also important to recognize the feeling that is of such great importance and to be able to convey it to the other side. Alexithymic individuals experience problems in this situation. Emotional intelligence is also known to be important in relationships and there are problems in relationships when this type of intelligence is low. Sociability is at the forefront for university students, which represents the emerging adulthood period. This is the period when social relations are at the highest level. The negativity to be experienced in these relationships can lead to problems for the person.

Aim: The main purpose of this research, relationship between social anxiety, alexithymia and emotional intelligence in emerging adulthood.

Methods: The sample of the study consists of 122 students between the ages of 18 and 25 at İstanbul Gelişim University. "Personal Information Form" for socio-demographic information of individuals were used. After "Liebowitz Social Anxiety" to measure the alexithymia, "Toronto Alexithymia Scale" to determine the levels of emotional intelligence, and "Revised Schutte Emotionaş Intelligence Scale" for the level of social anxiety were used. Statistical analysis of the data obtained in the research was done with the IBM SPSS Statistics 25.0 program.

Results: According to results of the research, a negative relationship was found between social anxiety and alexithymia in emerging adulthood. A positive relationship has been found between emotional intelligence and social anxiety in emerging adulthood. According to another result, it was found that there was a positive relationship between emotional intelligence and social anxiety total scores of individuals in emerging adulthood.

Discussion and Conclusion: In this study, findings about the relationship between social anxiety, emotional intelligence and alexithymia variables and gender variables are given and these findings are discussed within the light of the literature.

Key Words: Emerging Adulthood, Social Anxiety, Alexithymia, Emotional Intelligence.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Hipotezler.....	4
1.7. Kavramlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİ	6
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ayırt Edici Özellikleri	7
2.2. SOSYAL KAYGI	9
2.2.1. Sosyal Kaygının Tanımı	10
2.2.2. Tarihçesi	10
2.2.3. DSM-5 TANI KRİTERLERİ.....	11
2.2.4. Sosyal Kaygının Cinsiyet Açısından Farklılıkları	12
2.2.5. Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Başlangıç Yaşı	14

2.2.6. Sosyal Kaygının Genetik Faktörleri.....	15
2.2.7. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri	16
2.3. DUYGUSAL ZEKA	19
2.3.1. Duygusal Zekanın Tanımı	19
2.3.2. Duygusal Zekanın Önemi.....	20
2.3.3. Duygusal Zeka Modelleri.....	21
2.4. ALEKSİTİMİ.....	23
2.4.1. Aleksitiminin Tanımı	24
2.4.2. Aleksitiminin Belirtileri ve Özellikleri.....	25
2.4.3. Aleksitiminin Kuramsal Temelleri	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	32
3.3. Etik Kurul Onayı	32
3.4. Veri Toplama Araçları	32
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	33
3.4.3. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	33
3.4.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	34
3.5. Veri Analizi.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	37
BULGULAR	37
BEŞİNCİ BÖLÜM	52
TARTIŞMA.....	52
SONUÇ	57
ÖNERİLER.....	58

KAYNAKÇA.....59

EKLER -



TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1- Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Kolmogorov-Smirnov Normallik Analizi Bulguları ..36	
Tablo 2- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları37	
Tablo 3- Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı37	
Tablo 4- Katılımcıların Aile Gelir Düzeyine Göre Dağılımı38	
Tablo 5- Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı39	
Tablo 6- Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı39	
Tablo 7- Ölçüm Araçlarının Betimleyici İstatistik Bulguları40	
Tablo 8- Cohen'in İlişki Referans Aralığı.....41	
Tablo 9- Duygusal Zeka ve Sosyal Kaygı Korelasyon Sonuçları41	
Tablo 10- Aleksitimi ve Sosyal Kaygı Korelasyon Sonuçları41	
Tablo 11- Aleksitimi ve Duygusal Zeka Korelasyon Sonuçları.....42	
Tablo 12- Duygusal Zekanın Cinsiyete Değişkenine Göre T-Testi Bulguları.....42	
Tablo 13- Sosyal Kaygının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Bulguları.....43	
Tablo 14- Aleksitiminin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Bulguları44	
Tablo 15- Duygusal Zekanın Kardeş Sayısına Göre Varyans Analizi Bulguları45	
Tablo 16- Duygusal Zekanın Aile Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları45	
Tablo 17- Duygusal Zekanın Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları ...46	
Tablo 18- Duygusal Zekanın Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları ...46	
Tablo 19- Sosyal Kaygının Kardeş Sayısına Göre Varyans Analizi Bulguları47	
Tablo 20- Sosyal Kaygının Aile Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları48	
Tablo 21- Sosyal Kaygının Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları48	
Tablo 22- Sosyal Kaygının Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları49	
Tablo 23- Aleksitiminin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşması49	
Tablo 24- Aleksitiminin Aile Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları50	
Tablo 25- Aleksitiminin Anne Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları..50	
Tablo 26- Aleksitiminin Baba Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları..51	

EKLER LİSTESİ

EK – A ETİK KURUL ONAY FORMU

EK – B GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK – C KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK – Ç LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

EK – D GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

EK – E TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Tez süreci boyunca yanımda olduğu için, alan bilgisini, desteğini ve vaktini benimle paylaşan kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA'ya teşekkürü borç bilirim.

Tüm hayatım boyunca olduğu gibi bu süreçte de bana desteğini hiç esirgemeyen, her daim türlü fedakarlıklarla yanımda olan, benim bu yıllara gelmemde olan emeği için aileme teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde ve bu dönemde de yanımda olan arkadaşlarıma, hayatıma dokunup güzellikler bırakan herkese teşekkür ederim.

Çalışmaya katılıp, vaktini ayıran tüm katılımcılara teşekkür ederim.

GİRİŞ

Sosyal gelişim kişinin en önemli gelişimsel alanlarından birini oluşturur. Sağlıklı bir sosyalleşme gerçekleştiremeyen kişiler tüm yaşamı boyunca kişilerarası ilişkilerinde sorunlarla karşılaşır. Sosyal kaygı toplumun her kesiminde görülebilen, kişide önemli birtakım sosyal sorunlara yol açan yaygın ve ciddi bir problemdir.

Sosyal kaygı, kişilerarası etkileşimi bozan ve bireyin tüm yaşantısını olumsuz etkileyen istenmeyen bir durumdur. Bazı kuram ve verilere göre, sosyal kaygı toplumsal bir davranımın gözlenme, incelenme ve değerlendirilme korkusudur.¹ Bu kaygıya sahip bireyler titrek bir sesle, çok fazla ve uygun olmayan şekilde duraksayarak konuşurlar ve konuşma akıcılıkları düşüklüğü ile beraber diyalog halindeyken karşısındaki kişi ile göz ilişkisi kuramazlar. Kaygılandıklarında yüz kızarması, terleme, kekeleme ve ağız kuruluğu gibi davranışsal belirtiler göstermektedirler.

Sosyal kaygılı bireyler kendini çevresindekilere aktaramadığı zaman veya aktardığında yanlış anlaşılabileceğini ve dalga geçileceğini düşündüğü için içine kapanmakta ve etrafına duvarlar örmektedir. Sosyal kaygı bireylerin yaşamını ele geçirir ve sıradan bir alışveriş yapma durumu bile soruna dönüşebilmekte ve günlük yaşantısını olumsuz etkilemektedir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmesini engelleyen etkenler bireyde birçok probleme yol açar. Beliren yetişkinlik dönemini de içinde barındıran üniversite grubu sağlıklı ilişkiler kurması gereken ve sosyal kaygıyı sıkça yaşamakta olan bir gruptur. Sosyalliğin ön planda olduğu üniversite grubunda sosyal durumlarda yaşanacak aksaklıklar gencin yaşamını olumsuz etkiler.

Beliren yetişkinlik dönemdeki bireylerin yakın ilişkiler kurmaları önemlidir. Bu ilişkileri gerçekleştirememe, sosyal ortamlardan uzak durma bireylerin kendilerini yalnız hissedip ve bununla beraber başarısız olduklarını düşünmelerine sebep olmaktadır. Sosyal kaygı sebebiyle duygu ve düşüncelerini başka kişiler ile paylaşamayan bireyler karşı cins ilişkilerinde de sorunlar yaşar. Beliren yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerin yoğun olduğu bir dönem olduğu göz önüne alındığında bu alandaki sorunlar kişiyi sıkıntıya sokmakta ve yalnızlaştırmaktadır. Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal destekleri zayıftır ve bu bireyler ileri düzey sosyal kaygıda evlenme gerçekleştiremezler.

Üniversite dönemindeki bireyler kariyer hedeflerini, yaşam biçimleri ve kendi kimliklerini aramaktadır. Bu döneme geçişte değişimler ve bundan dolayı stres yaşama

¹ Todd B. Kashdan, "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis", *Clinical Psychology Review*, George Mason University, USA, 2007, 27, 348-365.

söz konusu olabilmektedir. Bireyler büyüme duygusunu yaşarken, yaşlılarıyla zaman geçirme ve kendilerini gösterebilme uğraşı verirler. Sosyal ilişkilerin zirve noktasında olduğu üniversite döneminde birey sosyal ilişkilerini yeterli seviyede geliştiremezse bu durum bireyin gelecek yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda kişilerin kendini ifade edebilmesini engelleyen faktörlerin belirlenip çözümlenmesi gerekmektedir.

Kişinin kaygı duyacağı sosyal ortamlarda daha girişken olabilmesi için tepki ve davranışlarının farkına varabilmesi gerekmektedir. Hangi düşüncelerin ve davranışların kendisinde kaygıya sebep olduğunu fark edebilmesi sosyal ilişkiler için önemlidir.

Bireyin duygularının farkında olması ve bu duygularını ifade edebilmesi önemlidir. Ancak bazı nedenler kişinin bu duygularının farkında olmasında ve ifade edebilmesinde bazı sorunlara yol açmaktadır. Kişinin bireyler arası ilişkilerinde duygularını fark edip, karşısındaki kişinin de aynı şekilde duygularını algılayabilmesi büyük önem arz eder.

Aleksitimi bedensel duyuların fark edilmesi konusunda güçlük, empati yeteneğinden yoksunluk, duyguları ifade edememe, hayal dünyasında sınırlılık ve somut düşünmeye yatkınlık özelliklerini bir arada barındıran bir kişilik özelliği şeklinde açıklanmaktadır.² İçedönük düşünen bu kişilerin dışarıdan bakıldığında çevresi ile herhangi bir uyum sorunu yaşamadığı görülmektedir. Fakat gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle çok az ilişki içinde oldukları bulgulanmıştır.³

Duygusal zeka kişinin kendi ve çevresindekilerin duygularını fark edebilmesinde etkilidir. Duygular kişilerin davranışlarını etkilemekte ve doğru davranışlar gösterilebilmesi için gereklidir. Bununla beraber duygularını fark eden kişiler, iletişimde oldukları süre boyunca duygularını ve bunları yansıtan anlatımlarını yerinde kullanıp daha olumlu bir etkileşim içine gireceklerdir.

Aleksitimi genel olarak duyguların gösterilmesiyle ilintili olduğundan duygusal zeka ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmamızda bu üç kavramın ilişkisinin incelenmesine karar verilmiştir.

² Peter Emanuel Sifneos, "The Phenomenon of Alexithymia", *Psychother Psychosom.* 1977, 28, 47-54.

³ Ferhan Dereboy, Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1990, s.3 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi ile ilişkisi olduğu düşünülmekte ve bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmesini engelleyen etkenler bireyde problemlere yol açar. Sosyal kaygılı kişilerde görülen en temel korku, başkalarının yanında küçük düşme ve yanlış bir davranış gösterme korkusu olarak açıklanabilmektedir.

Kişilerin hayat boyu sağlıklı ilişkiler kurmasında duyguların etkisi olduğu bilinmektedir. Kişiler bu duygulara anlam yükleyerek, bu duyguları sözel ifadeye çevirerek ve kurdukları kişilerarası iletişimlerle hayatta var olabilmektedir. Duygular kişi için büyük önem taşır. Bu kadar önemli olan duyguları aynı zamanda fark etmek ve aktarabilmek de çok önemlidir. Aleksitimide olduğu gibi bazı durumlarda kişiler duygularının farkına varmak ve ifade edebilmede çeşitli problem yaşayabilirler. Kişilerin duygularını anlatamaması sosyal ilişkilerine zarar vermektedir.

Duygusal zekanın da kişilerarası ilişkilerde etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Bu zeka türünün düşüklüğü ilişkilerinde problemlere yol açmakla birlikte yaşamındaki birçok yerde duygusal zeka seviyesinin etkilerini görebilmekteyiz. Bir diğer etki alanı ise iş yaşamıdır. Yapılan çalışmalara göre duygusal zekanın iş hayatında verimliliği arttırdığı ve performans düzeyinde pozitif etkiye sahip olduğu görülmüştür. İş yaşamında başarıyı yakalamalarında duygusal zekanın bir rolü de kişilerde çekişme gücü yaratmasıdır.⁴ Üniversite öğrencilerinin atacakları bir sonraki adımın iş yaşamı olması, duygusal zekanın mesleki gelişimde de ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Bundan dolayı yapılacak bu çalışma sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından önemlidir. Aynı zamanda bu üç değişkenin cinsiyet değişkeni ile ilişkisinin saptanması da önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ülkemizdeki literatürde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenme çalışmaları kısıtlıdır. Bu kavramların beliren

⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York, 1997.

yetişkinlik dönemindeki bireyler örnekleme üzerinde incelenmesi araştırmaya değer katmaktadır. Bu araştırma ile sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişki ortaya konulacak ve böylece yapılacak araştırmalara ve kullanılacak literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitiminin birbiriyle ilişkisini incelemektir. Bu üç değişkenin ilişkisinin belirlenmesi ile birlikte kavramların cinsiyet değişkenine göre de incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Varsayımlar

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasında korelasyon olduğu varsayılmıştır. Özellikle üniversite dönemi gibi sosyalliğin arttığı, insan ilişkilerini barındıran bir dönemde bireyler için sosyal kaygı olumsuz yönde bir etki yaratmaktadır. Bu etkinin aleksitimi ve duygusal zeka ile de ilişkisi olduğu varsayılmaktadır. Bu sebeple beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile çalışmanın uygun olacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sorulara dürüst cevap verdikleri varsayılmış olup, veri toplamak için kullanılan araçların da doğru sonuçlar verdiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırmada sınırlılık olabileceği düşünülen hususlar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmada sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi ilişkilendirilip diğer olası ilişkilerin ele alınmaması bu araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.
2. Çalışma, araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçüm araçlarının geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin sorulara verdikleri cevapların doğruluk düzeyleri ile sınırlıdır.

1.6. Hipotezler

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı ve cinsiyet arasında ilişki vardır.

2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal zeka ve cinsiyet arasında ilişki vardır.
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde aleksitimi ve cinsiyet arasında ilişki vardır.
4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı ve aleksitimi arasında ilişki vardır.
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı ve duygusal zeka arasında ilişki vardır.
6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal zeka ve aleksitimi arasında ilişki vardır.

1.7. Kavramlar

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin yetişkinliğe geçiş öncesinde bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimler yaşadığı gelişimsel dönemdir. Birey bu dönemde birçok farklı kazanım elde eder ve değişimler yaşar.⁵

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı kişinin sosyal ortamlarda uygunsuz davranacağı, kötü duruma düşeceği, kişiler üzerinde kötü bir intiba bırakacağı ve çevresince olumsuz değerlendireceğine dair düşüncelerle beraber gelişen rahatsızlık halidir.⁶

Duygusal Zeka: Duygusal zeka, kişinin çevresel etki ve baskılara olumlu tepkiler verebilmesini sağlayan bilişsel olmayan yeteneklerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır.⁷

Aleksitimi: Aleksitimi, kişilerin duygularının farkına varması, tanıyabilmesi, ayırt edilmesi ve ifade edebilmesinde yaşadığı zorluklar olarak tanımlanır. Sifneos'a göre aleksitimik özellik gösteren kişilerin duygusal işlevlerinde ve ilişkilerinde problem yaşaması şeklinde belirti gösterir.⁸

⁵ Jeffrey Arnett, "Are College Students Adults? Their Conceptions of the Transition to Adulthood", *Journal of Adult Development*, 1994, Vol: 1, (4), 213-224.

⁶ Aynur Eren Gümüş, *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*, Nobel Yayınları, Ankara, 2006, s.2.

⁷ Reuven Bar-On, "The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence", *Psicothema*, 2006, 18.

⁸ Peter Sifneos, "Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated for a Large Number of Patients with Psychosomatics Disease", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1972, 21, 133-136.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

İnsan gelişimi döllemeden başlayıp ömür boyu devam eden bir süreci kapsamakta olup bu gelişim genellikle belirli dönemler ile belirtilmektedir.

Arnett ilk kez 2000 yılında yayımlanan bir makalesinde beliren yetişkinlik kavramını kullanmıştır. Arnett bu dönemi tanımlamada geç ergenlik, erken yetişkinlik, yetişkinliğe geçiş ve gençlik gibi kavramların yetersizliğini ve bu sebeple bu zaman diliminin niteliklerine uygun farklı bir kavramın gerekliliğini savunmaktadır.⁹ Farklı yıllarda yayımlanmış olduğu makalelerinde beliren yetişkinlik dönemine özgü özelliklerden bahsetmiştir ancak bu tanımı henüz kullanmamıştır.

Beliren yetişkinlik dönemi Arnett'e göre 18–25 yaş arasını kapsayan, ilk yetişkinlik dönemi ile ergenliği birbirine bağlayan dönemdir. Bireyler bu dönemde birçok farklı kazanım elde eder ve değişimler yaşar.¹⁰ Bu dönemin içinde olan kişiler hayatlarında farklı deneyimler yaşamakta ve yeni arayışlar peşinde olmaktadır. Hangi mesleği seçeceklerini, nasıl biri olacaklarını ve hangi yaşam biçimine sahip olacaklarını belirlemeye çalışırlar. Bu arayış ile beraber kendilerini de keşfetmektedirler.

Bu dönemdeki bireyler ergenlik döneminden çıkmışlardır fakat henüz yetişkinliğe tam olarak adım atamamışlardır. Bu kişilerde bir yandan ergenlikten gelen çocukluklarına bağlı olma durumu devam ederken, bir yandan da erişkinlik ile birlikte gelen olgunluğa adım attıkları fark edilmektedir.

Tanner beliren yetişkinlik dönemi için kişilerin yaşamlarında en mühim olayların yaşandığı bir dönüm noktası olarak açıklamaktadır. Bu dönemdeki bireyler, yaşantılarının tümünü etkileyecek meslek seçimi gibi önemli bir seçimi bu dönemde yapmaktadır. 18–25 yaş arasındaki bu bireyler, eğitim ve kariyer planlarını yaparak hayat kontrollerini kendileri yapmaktadır.¹¹ Üniversite döneminde olan beliren yetişkinler kariyer basamaklarını belirleyip meslek ve çalışacağı yer konusunda seçimlerini yapmaktadır.

⁹ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties", *American Psychologist*, 2000, 55 (5), 469-480.

¹⁰ Jeffrey Jensen Arnett, "Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context", *Human Development*, 1998, 41 (5-6), 295-315.

¹¹ Jennifer Lynn Tanner, "Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development". Jeffrey Arnett & Jennifer Tanner (Eds.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21 st Century* içinde, Washington, DC, *American Psychological Association*, 2006, 21-55.

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler ve yaşam tarzında değişiklikler görülmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerde romantik ilişkiler daha çok flört şeklindedir ve uzun sürmezler. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ise bu durum aksi yönde olup bundan sonraki yaşamını nasıl bir kişi ile geçireceğini belirleme temellidir. Bu dönemde arayış içinde olan bireyler birçok iş ve romantik ilişki deneyimleyerek gelecekleri için en ideal olanı bulmaya çalışmaktadır.

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ayırt Edici Özellikleri

Her bir gelişimsel dönemin kendine has özellikleri olduğu gibi beliren yetişkinlik döneminin de kendisine özgü özellikleri vardır. Bu dönemin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden izler taşımaya rağmen, ayırt edici beş temel özelliği vardır. Bunlar; kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklar olarak sıralanmaktadır.

2.1.1.1. Kimlik Arayışı

Kimliklerini oluşturmak için arayışa giren bireyler, kim oldukları ve hayatta neler yapmak istedikleri gibi sorulara cevap aramaktadırlar. Bu dönem romantik ilişkilerinde, kariyer hayatında, dünya görüşlerinde nasıl biri olmak istediklerini keşfetmeye çalıştıkları dönemdir. En başta aşk ve iş temelli arayışa giren kişiler bu dönemde kimlik değişimleri yaşamaktadır. Kimlik arayışını tamamlamakta zorlanan, ne yapacağını bilemeyen bireylere kıyasla bu arayışı tamamlamış bireyler kimlik kazanımını başarmış olur.

Ergenlik dönemindeki bireylerin amacı meslek hayatında belli bir meslekte çalışmak değildir. Bu kişilerin tercihi genellikle yarı zamanlı, kısa süreli işler olmaktadır. Ergenlerin iş hayatı, gelecekteki meslek yaşantısına temel oluşturmaktan öte daha çok boş vakit değerlendirme niteliğindedir.¹² Beliren yetişkinlik döneminde ise kendilerine uygun mesleği bulabilmek adına birçok eğitime ve çalışma ortamlarına katılmaktadırlar. Buradaki amaçları tatmin düzeyini arttıracak ve kendi kişiliğini ortaya koyan bir meslek bulabilmek yönündedir.¹³ Sevebileceği ve başarılı olabileceği kendisine en uygun mesleği bulmak için araştırmalar yapan kişiler, böylece kendilerini daha iyi tanıma fırsatı da bulmaktadır. Aynı zamanda üniversiteye başlayan bu kişiler eğitim ve sosyal çevre

¹² Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*, Madison Avenue. New York, Oxford University Press, 2004.

¹³ Hafıza Rukiye Parmaksız, Beliren Yetişkinlikte Kültürel Etkinliklere Katılım, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ile birlikte birçok dünya görüşü ile karşılaşmakta ve bu konuda da kendilerini keşfetmektedirler.

2.1.1.2. İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin hayatlarının diğer dönemdeki bireylere kıyasla daha çok değişkenlik gösterdiğini görürüz. Hayatın farklı konularında arayış içinde olan kişilerin istikrarsız olması normal bir durumdur. Aşk ve meslek seçimleri konusunda kimlik arayışına giren bireylerin bu dönemi yoğun geçmekte ve birçok değişkenlik yaşamaktadır. Bu dönemdeki bireyler kimlik arayışında oldukları için ikamet adreslerini ve işlerini sıkça değiştirmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşadıkları yeri değiştirme sıklığı incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin en yüksek orana sahip olduğu tespit edilmiştir.¹⁴

Bu dönemdeki bireylerin diğer gelişimsel dönemdeki bireylere oranla daha çok iş, aşk ve eğitim alanında değişimler yaşadığı bilinmektedir. Kendilerini keşfetmeye uğraşan beliren yetişkinlerin sürekli değişkenlikler yaşaması beklenen bir durumdur. Yeni şeyler keşfedip deneyimlenen bu kişiler bu dönem boyunca sürekli planlarını yenilerler.

2.1.1.3. Kendine Odaklanma

Kişinin hayatındaki bütün dönemlerinde toplumsal kurallara ve aileye bağlı olma zorunluluğu vardır. Özellikle ilerleyen dönemlerde bir aile kurma ve o kurmuş olduğu ailenin gereksinimlerini giderme gibi sorumlulukları vardır. Bu sebeplerden dolayı kişilerin kendilerine odaklanma olanağı yoktur.

Beliren yetişkinlik dönemi ise kişinin kendisine odaklanabildiği tek evredir. Kişi ergenliğin getirmiş olduğu aileye bağlılık mecburiyetinden bu dönemde kurtulmuştur. Aynı zamanda aile kurma sorumluluğunu henüz almamış olduğundan kendine odaklanma sürecini yaşayabilmektedir.¹⁵

Sonuç olarak beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler kendi kararlarını kendileri vermekte ve böylece yaşamlarını kendileri yönetmektedir. Kendi özgür iradelerini kullanan bu kişiler ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarından, hangi meşguliyeti alacaklarına kadar her mevzuda kendi seçimlerini kendileri yapmaktadır.

¹⁴ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood; A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties", *American Psychologist*, 2000, 55 (5), 469-480.

¹⁵ Hasan Atak ve Figen Çok, "A New Period in Human Life: Emerging Adulthood", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi / Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 2010, 17 (1), 39-50.

2.1.1.4. Arada Kalmışlık

Arnett'e göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak görmektedir. Kişilerin kendilerini büsbütün yetişkin hissetmeleri ağır ilerleyen bir süreçtir. Çünkü bu kriterlerin birden gerçekleşme olasılığı imkansızdır.¹⁶

Bu dönemdeki kişiler kendilerini bir geçiş döneminde gibi hisseder, kendilerini ne ergen ne de erişkin olarak tanımlayamamaktadır. Onlar için önemli olan yetişkinlik kriterlerinin ne olduğudur. Bu dönemdeki bireylerin en önemli gördükleri erişkinlik kriterleri; kişinin davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi, bağımsız karar alabilmesi ve ekonomik açıdan bağımsız olabilmesidir. Beliren yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu bu kriterlerin gerekliliğini savunmakta ve erişkin olmanın bunlarla ilişkili olduğuna inanmaktadır.

2.1.1.5. Fırsatlar

Beliren yetişkinlik dönemi meslek, romantik ilişki, eğitim gibi birçok keşfin yapıldığı bir dönemdir. Bu dönem, bireylerin hayallerini gerçekleştirebilmek için önüne çıkan birçok fırsat ve olanaklarla doludur. Aynı zamanda bireylerin beklentileri bu dönemde yüksektir. Bu dönemde kişiler yaşamlarının diğer evrelerinden daha çok alternatife sahip olup birçok farklı iş ve eş alternatifi arasından kendilerine en uygun olanı seçmekte bağımsızlardır.

2.2. SOSYAL KAYGI

Sosyal kaygı kişinin yaşamını ve duyurumunu yakından ilgilendiren ve günlük yaşamın gerekliliklerini yerine getirmede zorluk yaratan bir durumdur. Sosyal hayatın içinde olan bireyler arası iletişim, diyalog, bilgi aktarımı gibi durumlar kişi için endişe uyandırır.

Sosyal kaygılı kişilerin en temel endişesi başka kişilerin yanında küçük düşüp, rezil olacağı yönündedir. Eleştirilme, haklarını savunma gibi durumlarda zorluk yaşayan bu kişilerin sosyal becerileri yetersizlik göstermektedir. Aşırı mükemmeliyetçi davranır ve hata yapma düşüncesini dahi kabullenmezler. Yanlış yapmamak uğruna en küçük eksiklikte o işten vazgeçmektedirler. Sosyal kaygılı bireylerde mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olduğundan sürekli kendine odaklanır ve kusurlarını arar. En küçük bir

¹⁶ Jeffrey Jensen Arnett, "Afterword: Aging Out of Care-Toward Realizing the Possibilities of Emerging Adulthood", *The New Directions for Youth Development*, 2007, 113, 151-161.

yanlışta kendine olan güvenini kaybetmekte ve kendini değersiz görmektedir. Bu durum da sosyal hayatta zorluk yaşamalarına sebep olmaktadır.

2.2.1. Sosyal Kaygının Tanımı

Sosyal kaygı, hayatı sınırlandıracak derecede, başka kişilerin varlığı ile ilgili mantık dışı ısrarlı bir korku olarak tanımlanır. Kaygı duyan kişi genel olarak değerlendirilme ihtimali olan durumlardan kaçınır ve kaygı belirtileri göstererek utangaç bir tutum gösterir. Kaygılı kişilerde kalabalık önünde konuşmak, umumi yerlerde yemek yemek, umumi tuvaletlere girmek ya da başka kişilerin bulunduğu ortamlarda bir eylem gerçekleştirmek kaygıya sebep olur. Bununla beraber sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamda yaşadıkları kaygının, çevresindekiler tarafından anlaşılacağı ve komik duruma düşeceğine dair bir korku yaşamaktadırlar.

Heimberg ve arkadaşlarına göre sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda duyduğu kaygı, korku ve rahatsızlık ile bu sosyal ortamlardan isteyerek kaçınma ve başka kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanmıştır. Birey girdiği sosyal ortamlarda başka kişilerce seyredildiği, küçük düşeceği, rezil olacağı gibi düşünceler geliştirebilir. Bu mantık dışı düşünceler ile kişide kaygı gelişir ve kişi için katlanılamaz boyuta ulaşır ve bunun sonunda kişi bulunduğu ortamdan kaçınır.¹⁷

Her insanın düşünce yapısı farklı olmakla beraber olumlu bir düşünce yapısına sahip olan kişilerin sosyal ilişkileri de sağlıklı olacaktır. Sosyal kaygılı kişiler için kaygıya sebep olan etkenlerin en önemlisi biri tarafından reddedilme, kabul görmeme korkusudur. Düşünce içeriğinde reddedilme, rezil olacağına dair korku geliştiren bireyler bu korkuyla beraber fizyolojik belirtiler de gösterecekler ve ileri düzeyde kaçınma davranışını gerçekleştireceklerdir.

2.2.2. Tarihçesi

İnsanların sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı ve kaçınmadan Hipokrat döneminden beri söz edilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde sosyal fobiyi tanımlayan ve klinik özelliklerinden bahseden ilk isim Beard olmuştur.¹⁸ Bu kavram Fransa'da ise 1900'lü yılların başında Pierre Janet tarafından piyano çalmak ve yazı

¹⁷ Richard G. Heimberg vd., "The Validity of the Social Avoidance and Distress Scale and the Fear of Negative Evaluation Scale with Social Phobic Patients", *Behaviour Research Therapy*, 1988, 26 (5), 407-410.

¹⁸ George Miller Beard, "Morbid Fear as a Symptom of Nervous Disease", *Hos. Gaz*, 1879, 6, 305-308.

yazmak gibi faaliyetlerde bulunurken başka kişiler tarafından gözlemlenme korkusu duyan kişileri tanımlamak için kullanılmıştır.¹⁹

Marks ve Gelder tarafından 1966 yılında tanımlanan bir psikiyatrik bozukluk olan sosyal fobi, temelde başka kişilerin olduğu sosyal bir ortamda hata yapma, diğer insanlar karşısında küçük düşme korkusu olarak tanımlanmış ve bu tanım bugün kullandığımız modern anlamına en yakın tanım olarak kabul görmektedir.²⁰

Fobiler DSM-1'de "fobik reaksiyon", DSM-2'de ise "fobik nevroz" olarak tanımlanmıştır. Mark ve Gelder tarafından fobi türlerinin ayrıştırılarak alt gruplar, gidişat ve epidemiyolojisinin tanımlanması ile birlikte sosyal fobi Amerikan Psikiyatri Derneğince kabul görmüş ve bunun üzerine 1980 yılında DSM-3'e girmiştir.²¹ DSM-4 tanı sisteminde ise tanı kriterleri daha netleşmiş ve kişinin anksiyete belirtileri göstermesinden korkması şartı eklenmiştir.²²

2.2.3. DSM-5 TANI KRİTERLERİ

Uzmanlar tarafınca sosyal kaygı bozukluğu tanısının verilebilmesi için bazı tanı kriterleri vardır. Bu tanı kriterleri DSM-5 göz önüne alınarak konulmaktadır. Mental bozuklukların semptom ve ölçütlerini belirleyen DSM tanı kriterleri zaman içinde güncellemektedir.

En son DSM-5 tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:²³

"A. Kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örneğin karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örneğin yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örneğin bir konuşma yapma) vardır.

¹⁹ Pierre Janet, *Les Obsessions et la Psychasthenie*, Paris, Felix Alcan, 1903.

²⁰ Isaac Marks ve Michael Gelder, "Different Ages of Onset in Varieties of Phobia", *American Journal of Psychiatry*, 1966, 123 (2), 218-221.

²¹ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Üçüncü Baskı (DSM III), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington, Çev. Ed.: Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1980.

²² Amerikan Psikiyatri Birliği, *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Dördüncü Baskı (DSM IV), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington, Çev. Ed. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara 1994.

²³ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı, (DSM-V), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Ed.: Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşlılarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca yetişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmalıdır.

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

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

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

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilerek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlanma 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 (örneğin 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 bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

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

2.2.4. Sosyal Kaygının Cinsiyet Açısından Farklılıkları

Mental bozuklukların görülme sıklığı kadın ile erkeklerde birbirine eş değerdir fakat uzman tarafından konulan tanı itibarıyla kadın ve erkeklerde farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre bunun sebebi olarak erkek ve kadın cinsiyet rollerindeki

farklılıklarından, aynı zamanda içinde bulunduğu vaziyetten farklı şekilde etkilendiklerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmaların bulguları doğrultusunda cinsiyet faktörünün sosyal kaygıda bir risk oluşturduğu görölmektedir. Sosyal kaygı kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görölmekte olup yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %3,1, erkeklerde ise %2 olarak belirlenmiştir. Genel nüfusta görölme sıklığının genellikle kadın erkek oranı 1,5-2/1 olduğu bildirilmektedir. Klinik çalışmalarda ise kadın ve erkek sayısının eşit olduğu gözlemlenmektedir.²⁴

Kadın ve erkeklerin farklı sosyal durumlarda farklı davranışlar gösterdiği bilinmektedir. Özellikle iş yaşamında karşılaşılan sosyal durumlarda kadınların erkeklerden daha çok yakındıkları bildirilmiştir. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış kadınların evlenme ve/veya evlat sahibi olma durumlarından sonra meslek yaşamına devam etmedikleri görölmektedir. Sosyal kaygı sebebiyle uzmana başvurma oranı erkeklerde %66, kadınlarda %33'tür. Başvurularda erkek sayısının çok olmasının sebebi sosyal kaygı sebebi ile başvurmanın erkeklerde daha çok olduğu ifade edilmektedir. Kadınlara oranla erkek bireylerde daha sık görölmesi incelendiğinde, Türk toplumunda çocuk yetiştirme tarzı, cinsiyete yüklenen rollerden kaynaklı olduğu düşünölmektedir. Türk toplumunda erkeklerden iş ve sosyal hayattaki başarı beklentisi erkeklerin bu konudaki eksikliğini gidermek için uzmana başvurularında yüksek orana sebep olduğu düşünölmektedir. Yine ebeveynlerin kız çocuklarını yetiştirirken toplum içinde konuşmama veya az konuşma konularında engelleyici tavırları, kadınların bu sebeple sosyal kaygı bozukluğu olduğunu belki de anlayamamakta ve bu sebeple uzmana başvuru oranı düşük olabilmektedir.²⁵

Özellikle iş yaşamında olmayan kadınların vaktinin büyük bir kısmını evde geçirdikleri göz önüne alındığında sosyal kaygı için gerekli semptomların ortaya çıkmadığı düşünölebilir.

²⁴ Zekeriya Arıcıoğlu, Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Bunları Etkileyen Faktörler, Dicle Üniversitesi, 2001 (**Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi**).

²⁵ Nesrin Dilbaz ve Hatice Güz, "Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2002, 39 (2-3-4), 79-86.

2.2.5. Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Başlangıç Yaşı

Epidemiyolojik araştırmalar sosyal kaygının başlangıç yaşının erken olduğunu göstermektedir. Temelleri çocukluk döneminde atılan sosyal kaygının bu dönemde fark edilmemiş olsa da ilerleyen dönemlerde ortaya çıkacağı bilinmektedir. Yetiştirilme tarzları dikkate alındığında küçük yaşlardan beri çocuklar farklı alışkanlıklar edinmektedir. Olumlu alışkanlıklar olumluları, olumsuz alışkanlıklar ise olumsuz sonuçları doğuracağı göz önüne alındığında çocukluk döneminde edinilen bu özellikler daha sonraki yıllarda ortaya çıkacak ve kişilerin hayatlarını etkileyecektir. Kısaca sosyal kaygıya sebep olan durumlar genellikle çocukluk dönemlerinde yaşanıp ileri yıllarda ortaya çıkacak izler bırakmaktadır.

Sosyal kaygının temelleri çocukluk döneminde atılıyor olsa da bir uzmana başvurma ilerleyen dönemlerde gerçekleşmektedir. Sosyal kaygının bir tedavisi olduğu bilinmeyebilir ya da bir karakter özelliği olduğu düşünülmektedir. Bazı kişiler bu duruma direnmeye çalışır bazıları ise reddetmektedir. Bireylerde bu durum artık sorun olmaya başladığında tedavi girişiminde bulunmaktadır.

Sosyal kaygıda çeşitli araştırmalar farklı yaş aralığı vermektedir. Beidel ve arkadaşlarına göre sosyal kaygı 8 yaşında başlamaktadır.²⁶ Kashdan ve Herbert ise ortalama 15,5 yaşında başladığını ifade etmektedir.²⁷

Ülkemizde yapılan araştırmalar gösteriyor ki başlangıç yaşı ortalama 13–24 arasında değişmektedir.²⁸ Sosyal kaygının başlangıç yaşı 13–19 arası olarak belirlenmesine rağmen 5 yaş gibi erken başlangıçlı olabileceği gibi 35 yaşında bile ortaya çıkabilir.²⁹ Sosyal kaygı belirtileri ne kadar erken gözükse de hastalar 15-20 yıl sonra uzmana gitmektedirler.

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar bu problemin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış araştırmalarda, sosyal kaygı yaygınlığının %2,4–13 arasında olduğu ortaya konulmuştur. Bu veriler doğrultusunda

²⁶ Deborah C. Beidel vd., "Behavioral Treatment of Childhood Social Phobia", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000, 68 (6), 72-80.

²⁷ Todd B. Kashdan ve James D. Herbert, "Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescence: Current Status and Future Directions", *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2001, 4 (1), 37-61.

²⁸ Asena Akdemir ve Buket Cinemre, "Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz", *3P Dergisi*, 1996, 4 (1), 11-17.

²⁹ Ertuğrul Köroğlu, "Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)", *PsychoMed*, 1996, 2 (1), 13-19.

sosyal kaygı en sık görülen psikolojik rahatsızlıklar sıralamasında üçüncü sırada yer almaktadır.³⁰

Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre sosyal kaygının kadınlar arasındaki yaygınlığı %2,3, erkekler arasında ise %1,1 olarak belirlenmiştir.³¹ Farklı birçok araştırmaya bakıldığında sosyal kaygının varlığı ve hayat boyu sürme oranı yüksektir.

2.2.6. Sosyal Kaygının Genetik Faktörleri

Sosyal kaygıda genetik yatkınlığı belirlemek amacıyla çalışmalar yapılmıştır. Genetik mirasın sosyal kaygıdaki etkisini belirleyen aile ve ikiz çalışmalarının sonuçlarına göre genetik faktörlerin orta seviyede etkisi olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygıyı ailesel yatkınlık ile ele alan ilk çalışmalar, sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin birinci derece akrabalarında bu bozukluğun görülme riskinin 3 ila 10 kat arttırdığı belirlenmiştir.^{32 33}

Kendler ve arkadaşlarının yürüttüğü ikiz çalışmasında sosyal kaygının çevresel faktörler ile %30, genetik faktörler ile %21 ilişkisi olduğu belirlenmiştir.³⁴

Fyer ve arkadaşları genetik faktörlerin utangaçlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları ikiz çalışmasında tek yumurta ikizlerinde utangaçlık, çift yumurta ikizlerine göre daha birbirine benzer bulgulanmıştır. Utangaçlık durumunda genetik etki ile beraber çevresel faktörler de etkilidir. "Colorado Evlat Edinme Araştırması"nda üvey anne-baba utangaçlık düzeyi ile evlat edinilmiş bebekler arasındaki utangaçlık düzeyinde çevresel faktörler ile orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buradan yola çıkarak utangaçlık çevresel ve belirli düzeyde genetik faktörlerden etkilendiği görülmektedir.³⁵

³⁰ Nesrin Dilbaz, **Sosyal Fobi**, Cengiz Güleç, Ertuğrul Köroğlu (ed.) Temel Psikiyatri Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997, 483-493.

³¹ Cengiz Kılıç, "Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, İlişkili Faktörler, Yetiştirimi ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı Sonuçları", **Ankara: TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü**, 1998, 77-98.

³² James Reich ve William Yates, "Family History of Psychiatric Disorders in Social Phobia", **Comprehensive Psychiatry**, 1988, 29 (1), 72-75.

³³ Murray Stein vd. "A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia", **Am J Psychiatry**, 1988, 155 (1), 90-97.

³⁴ 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 (4), 273-281.

³⁵ Abby J. Fyer, "A Direct Interview Family Study of Social Phobia", **Archives of General Psychiatry**, 1993, 50, 286-293.

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan aile ve ikiz araştırmalarında sosyal kaygıda ailesel yatkınlığın sınırlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu etkinin çevresel etkenler ile birleşerek sosyal kaygı bozukluğunun oluştuğu belirlenmiştir. Sonuç olarak sosyal kaygının hem çevresel hem de belirli oranda genetik faktörler tarafından belirlendiği ifade edilir.

2.2.7. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri

Bu başlık altında sosyal kaygıyı daha iyi anlayabilmek için kuramsal temelleri, davranışçı kuram, bilişsel kuram, psikanalitik kuram, akılcı-duygusal davranışçı kuram çerçevesinde ele alınmıştır.

2.2.7.1. Davranışçı Kuram

Davranışçı modele göre sosyal kaygının uyarın-tepki davranışı şeklinde öğrenilmiş bir durum olduğu öne sürölmektedir. Fakat sosyal kaygı durumunda uyarının tekrar etmesine gerek kalmadan da öğrenme ve gözlem yoluyla kaygıyı yaşayabilmekteledir. Çünkü sosyal kaygıyı meydana getiren uyarınlar bir daha ortaya çıkmasa dahi kişi aynı tepkileri verebilmektedir. Halbuki koşullanma modelinde koşullanmamış uyarınlar sürekli yaşanmaz ise koşullanmamış uyarınlar zayıflar. Sosyal kaygı durumunda ise koşullanmamış uyarın pekiştirilmese de davranış senelerce sürebilmektedir. Bu durumda da sosyal kaygının ortaya çıkmasında gözlemin etkisine dikkat çekilmektedir.³⁶

Sosyal kaygının etiyolojisiyle ilgili davranışçı model, doğrudan koşullanma, gözlem yoluyla öğrenme ve bilgi aktarımı ile sosyal kaygının gelişebileceğini öngörmektedir. Sosyal ortamda bireyin travmatik bir olay yaşamasıyla birlikte doğrudan koşullanma oluşmaktadır. Araştırmalarda ortalama %50 oranında kişide travmatik deneyimler saptanmıştır. Gözlem yoluyla öğrenmede ise kişi sosyal ortamda olumsuz bir tecrübe yaşayan birini gözlemleyerek korku duyar. Bilgi aktarımında, tutumlar ile sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin bireye aktarılması ile sosyal ortamlarda korku duyulması gerçekteşir. Yapılan araştırmalar sosyal kaygılı kişilerin çoğunlukla travmatik deneyimler ile doğrudan koşullanma ile meydana geldiğini ve yaygın sosyal fobinin çocukluk dönemindeki utangaçlıkla ilgili olduğunu göstermektedir.³⁷

³⁶ Azra Koçak, Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁷ Hakan M. Türkçapar, "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", *Klinik Psikiyatri*, 1999, 2, 247-253.

2.2.7.2. Bilişsel Kuram

Sosyal kaygıyı açıklamak için kullanılan psikolojik modeller arasında bulunan bilişsel modele göre, sosyal kaygının özünde, çevresindeki kişilere arzuladığı biçimde bir izlenim bırakma vardır. Sosyal kaygısı olan kişi, topluma ilişkin bir olayı sadece bir defa böyle algıladığında “kaygı programı” kendiliğinden başlamaktadır. “Kaygı programı” ise bilişsel, bedensel, duygusal aynı zamanda davranış ile ilgili değişimlerin bütünlüğünü kapsamaktadır.³⁸

Sosyal kaygılı kişiler başka kişiler tarafınca olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu düşündüklerinde dikkatleri kendini gözlemlene ve değerlendirme üzerine yoğunlaşır. Ortaya çıkan dikkat kayması ile kaygısı sebebiyle oluşan reaksiyonlarının ve kendisi ile alakalı farkındalığının artması, çevresini ve etrafındaki bireylerin davranışlarını doğru bir şekilde anlamlandıramamasına sebep olur. Kişi bilişsel çarpıtma sürecinde kendisini değerlendirmede kullanmış olduğu içsel-öznel bilgiyi diğer bireylerin kendisine dair düşündükleriyle aynı sanır. Sosyal kaygısı olan kişi aşağılanmış hissetme ile aşağılanmayı, kontrolsüz hissetme ile kontrolsüzlüğü ve kaygılı hissetme ile kaygılı gözükmeyi birbiriyle özdeş saymaktadır.³⁹

Bu kurama göre sosyal kaygısı olan bireyler kendi davranışlarında ve çevresindeki kişilerin bu davranışları değerlendireceğine yönelik doğru olmayan öngörülerde bulunmaktadır. Bu gerçek olmayan öngörüler ile beraber kişi kaygılı düşüncelere kapılmakta ve bu düşünceleri zihninden uzaklaştıramamaktadır. Bu kaygı yoğun bir şekilde yaşanır ve kişi bu duyguyu yaşayacağı durumlardan kaçınmaya başlar.

2.2.7.3. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre sosyal kaygısı olan kişilerin gelişim dönemleri sırasında güvenli bağlanma gerçekleştirip gerçekleştirilmemesi ile ilgili olduğu öne sürülmektedir. Bağlanma kuramına göre bakım veren kişi ile olan erken dönem yaşantıları nesne ilişkileri şeklinde özümseir. Nesne ilişkilerinin temelini ise kurdukları ilişkilerin niteliği ve devamlılığı oluşturmaktadır. Bağlanmanın doyuma ulaşması ve devam etmesi kişinin tehlikeler karşısında güven duygusunun gelişmesinde etkilidir. Bireylerin nesne

³⁸ David M. Clark ve Adrian Wells, *A Cognitive Model of Social Phobia*, Richard G. Heimberg, Michael Liebowitz, Debra A. Hope vd. (Ed.), *A Cognitive Model of Social Phobia*, Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment, New York, Guilford Pres, 1995.

³⁹ Hakan M. Türkçapar, “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”, *Klinik Psikiyatri*, 1999, 2, 247-253.

ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar bireyin güven duygusunu zedeler ve bundan dolayı sosyal kaygıya olan yatkınlığı artar.⁴⁰

Adler'in "Aşağılık Kompleksi" kavramı da sosyal kaygı için yol gösterici olabilmektedir. Alfred Adler'e göre her davranışımızın bir amacı vardır. Kişinin mutluluğuna önem verdiği kadar, türünün gelişmesiyle zıt düşen güçsüzlük, şımartma ve ihmal edilme genellikle çocuğun başarı konusunda amaçlarını bulmasını güçleştirir ve bu hedeflerine ulaşamaz. Bunun sebebi ise kişinin dünyaya hükmeden olamayacağı konusundaki ilkel bilinçtir. Kişi kısa boy, görme bozukluğu, fizyolojik bozukluk veya bazı hastalık türlerine genetik yatkınlık gibi olumsuz hallere sahip olabilir. Burada mühim olan kişinin bu olumsuz halleri nasıl idrak ettiği ve bunları nasıl değerlendirdiğidir. Kişinin bu olumsuz durumlar karşısında olumlu reaksiyon geliştirmesi onun sağlıklı bir birey olmasını sağlar. Ancak kişi olumlu tepkiler geliştiremez ise aşağılık duygusu gelişir. Bu durum kişinin ruhsal yaşamına hakim olur ve sosyal yaşamda bulunmak kişi için zorlayan bir durum haline gelir.⁴¹

2.2.7.4. Akılcı–Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı–duygusal davranışçı modelin üzerinde durduğu durum uygun olan ve uygun olmayan duygulardır. Kaygı, irrasyonel düşüncelere ve mantık dışı düşüncelere dayanıp, olması gereken davranışlara ket vurduğu aynı zamanda karıştırdığı gerekçesiyle uygun olmayan duygudurum şeklinde tanımlanmaktadır. Bu model, kişilerin mantıklı ve mantıksız olmak için yaratılıştan olduğu kadar sonradan da edinilmiş eğilimleri olduğu görüşünü savunmaktadır. Ellis'e göre kişilerin mantıklı olmak ve güzel olanı üretebilmek adına kuvvetli bir açığa çıkmamış güçleri vardır. Aynı zamanda kendilerine ve başka insanlara zarar verme, mantıksız olma ve bununla birlikte benzer yanlışları yineleyebilmektedirler. Ellis bireylerin mantıksız olmayı nasıl geliştirdikleri ve aynı zamanda bunu nasıl korudukları üzerine odaklanmaktadır.⁴²

Bu modele göre, sosyal kaygılı kişiler akılcı olmayan bir şekilde iyi performans göstermek zorunda oldukları ve performansları sırasında rahatsızlık duymama zorunluluğu konusunda kendilerine emirler vererek sosyal kaygı semptomlarını açığa

⁴⁰ Sinem Atarbay, Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴¹ Alfred Adler, **Bireysel Psikoloji**, (Çev. Halis Özgü), Hayat Yayınları Kişisel Gelişim Psikoloji Dizisi, No: 10, İstanbul, 2002.

⁴² Gerald Corey, **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, Brooks/Cole Publishing, California, 1982.

çıkarmaktadır. Sosyal kaygısı olan kişi yaratılıştan ve gelişimi boyunca topluluk önünde konuşmada kaygı duyar hale gelir. Sosyal kaygılı bireylerin toplum içinde konuşma esnasında niyeti iyi bir konuşma yapmak ve konuşma süresince huzurluk belirtisi açığa çıkarmamaktır. Kişilerin bu noktada geliştirdiği akılcı olmayan inanış “Topluma karşı iyi ve rahat konuşmak istediğim için mutlaka böyle yapmak zorundayım, eğer bunu yapamazsam bu sadece şanssızlık değil, berbat bir durum olur ve benim yetersiz, değersiz bir insan olduğumu gösterir.” şeklindedir.⁴³

2.3. DUYGUSAL ZEKA

Duygusal zeka birçok alanda çalışmalara konu olmuş kavramlardan bir tanesidir. Duygu kişinin anlama, düşünme ve davranışlarını tanımlamada oldukça önemlidir. Duygusal zeka ise kısaca duyguların mantıklı olarak kullanılmasıdır.

2.3.1. Duygusal Zekanın Tanımı

Duygusal zekanın kökeni 1920 yılında Thorndike'nin ortaya çıkarmış olduğu sosyal zeka modeline dayanmaktadır. Thorndike bu zeka türünün tanımlamasını yaparken duygusal zekaya da bir temel oluşturmuştur. Sosyal zeka modeli bireylerin ilişkilerini anlama ve idare etme kabiliyetine dayanmaktadır.⁴⁴

Duygusal zeka aynı zamanda Howard Gardner'ın ortaya çıkardığı Çoklu Zeka Kuramının bir parçasıdır. Zekayı sekiz türe ayıran Gardner, zekanın tek yönlü olmadığını belirtmiştir. Ortaya koyduğu bu zeka modeli, sosyal zeka ve kişiye dönük zeka olan kişisel alanları da kapsamaktadır.⁴⁵

1990 yılında Amerikalı iki psikolog Peter Salovey ve John Mayer tarafından duygusal zeka kavramı bugünkü anlamıyla ilk defa kullanılmıştır. Salovey ve Mayer literatüre kazandırdıkları duygusal zeka tanımını, bireyin kendisinin ve başka insanların duygularını gözleme, bunların ayrımını yapabilme ve elde edilen bu bilgiyi rehber olarak kullanabilme kabiliyeti olarak açıklamıştır.⁴⁶ Duygusal zeka kavramının isim babası olan Salovey ve Mayer, bu kavramı beş ana başlıkta toplamışlardır. Duyguların

⁴³ Hakan M. Türkçapar, “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”, *Klinik Psikiyatri*, 1999, 2, 247-253.

⁴⁴ Edward Lee Thorndike, “Intelligence and Its Uses”, *Harper's Magazine*, 1920, 140, 227-235.

⁴⁵ Howard Gardner, *Çoklu Zeka*, (Çev. Meral Tüzel), BZD Yayıncılık, Enka Vakfı, İstanbul, 1999.

⁴⁶ Peter Salovey ve John D. Mayer, “Emotional Intelligence”, *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, 9, 185-211.

farkında olma, duygularla başa çıkabilme, kendini motive etme, başkalarının duygularını fark etme ve son olarak ilişkileri yürütebilmektir.⁴⁷

Bundan sonraki dönemde Daniel Goleman terimin tanınmasına fayda sağlamıştır. 1995 yılında yayınlamış olduğu *Duygusal Zeka* adlı kitabında kavramın popülerliğini arttırmıştır.

Amerikalı psikolog ve yazar olan Goleman duygusal zeka kavramını, bireyin aksiliklere rağmen harekete geçebilme, dürtülerini kontrol altına alarak doyumunu öteleyebilme ve kendini başka bireylerin yerine koyabilme olarak birçok özellikle açıklamıştır.⁴⁸

Robins'e göre ise duygusal zeka bireylerin etrafından gelen istek ve baskılarla mücadele edebilme yeteneğini etkileyen çeşitli yetenekler olarak tanımlanmıştır.⁴⁹

2.3.2. Duygusal Zekanın Önemi

Hayatın bir getirisi olarak bireyler günlük yaşamlardan birçok zorluk ile karşı karşıya kalır. Bireyin karşısına çıkan bu zorluklar ile ne kadar ve nasıl baş edebildiği önemlidir. Birey bu zorluklar ile doğru ve etkili bir biçimde baş edemezse sorunlar oluşur. Bu zorluklar ile etkili bir şekilde baş edebilmesinde duygusal zeka seviyesinin de önemi vardır.

Duygusal zeka seviyesi yüksek olan kişiler karşısına çıkan zorlukların üstesinden gelme konusunda daha motivasyonel ve dirençli olurlar. Dürtülerini kontrol altında tutabilen, uyum ve empati yeteneği yüksek bu kişiler engeller ile etkin ve etkili bir biçimde baş edebilir.

Duyguların farkında olan ve bunu doğru bir şekilde kullanan bireyler sağlıklı ilişkiler kuracaktır. İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önünde bulundurulduğunda ilişkilerinin önemi büyüktür. Bu ilişkilerdeki olumsuzluklar bireylerin yaşamlarında sorunlara ve bireysel sıkıntılara yol açacaktır. Dolayısıyla sosyal ilişkiler için duygusal zekanın önemi yadsınamaz bir gerçektir.

⁴⁷ John D. Mayer ve Peter Salovey, "The Intelligence of Emotional Intelligence", *Intelligence*, 1993, Vol: 17, s.433.

⁴⁸ Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zeka*, (Çev. Banu S. Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul, 1998.

⁴⁹ Stephen H. Robbins, *Organizational Behaviour*, Prentice-Hal, New Jersey, 2001.

2.3.3. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka kavramı çok ilgi çekmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar doğrultusunda duygusal zekaya dair birçok model geliştirilmiştir. Duygusal zeka modelleri ikiye ayrılmaktadır. Bunlar; karma model ve yetenek modelleridir.

Karma model, kişinin algılama, motivasyon ve sosyal ilişkilerini barındırmakla birlikte, bireyin yetenek ve kişilik özelliklerini beraberinde bulundurur. Bar-On, Goleman ve Cooper-Swaf modelleri bu model grubundadır.

Yetenek modeline göre ise birden çok yeteneği bünyesinde barındıran zeka türü olan duygusal zeka, bu duygulardan yararlanarak mantık yürütme üzerinde durmaktadır. Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modeli yetenek tabanlı modeli oluşturmaktadır.

2.3.3.1. Mayer & Salovey'in Duygusal Zeka Modeli

Duygusal zeka üzerine ilk geniş çaplı araştırma yapan Yale Üniversitesi'nden Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nde hala görev halinde olan John Mayer'dir.

Yetenek tabanlı bir duygusal zeka modeli olan bu model türü 4 temel boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan ilki kişinin kendisinin ve diğer insanların duygularını tanıma ve algılayabilme, ikincisi duygu ile düşünce sürecini destekleme, üçüncüsü duyguları anlama ve muhakeme etme, son boyut ise duyguları yönetme ve düzenleme kabiliyeti olarak sıralanır.

Yetenek tabanlı modelin boyutları şöyle açıklanmıştır:⁵⁰

1. Duyguları Algılama: Duygusal zekada ilk beceri kişinin kendisinin ve diğer insanların duygularını algılayabilmesi ve ifade etmesidir. Sözel olmayan verilerin algılanması, duyguların ifade edilmesi ve gereksinimlerin aktarılabilmesi ile ilgilidir. Duyguları tanıyabilme becerisi olmadan duygusal zeka başlayamaz.
2. Duygu ile Düşünce Sürecini Destekleme: Bu beceri duyguların bilişsel düzeyde olup yol gösterdiği ve düşünme sürecine katkı sağlamasıdır. Kişinin duygusal yönden tepki verdiği bir olayda dikkat faktörü de devreye gireceği için bu durum

⁵⁰ John Mayer ve Peter Salovey, *What Is Emotional Intelligence*, In Peter Salovey ve David J. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, New York, Basicbooks, Inc., 1997, 3-34.

onu düşünmeye de yönlendirir. Duygusal durum bireyin sorunları çözme yaklaşımlarını isteklendirir.

3. Duyguları Anlama: Duygular arasındaki geçişleri ve duyguların içeriğini algılayabilme becerilerini barındırır. Kişi duygularının anlamını bilmelidir ve bu bilgiler kişinin davranışlarını oluşturur.
4. Duyguları Yönetme ve Düzenleme: Bireyin olumlu ve olumsuz duygular arasında ayırım yapmadan ikisine de açık kalabilme becerisidir. Kişi bu noktada gelen duygu yüklü mesajlara açık olursa kişi kendisinin ve diğer kişilerin duygularını kontrol edebilme ve düzenleyebilme becerisine sahip olur.

2.3.3.2. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Daniel Goleman'ın geliştirdiği duygusal zeka modeli, Mayer ve Salovey'in temel yetenek modelinden ilham alınarak geliştirilmiştir. Yetenek modelinden geliştirilmiş olmasına rağmen bu model biliş, beceri, kişilik özellikleri, motivasyon ve sosyal yetenek üzerine kurulu olduğu için karma modelde yer almaktadır.

Zihinsel yetenekleri kapsayan bu model beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; özbing, duyguların yönetimi, kendini motive etme, empati kurma ve sosyal beceriler olarak sıralanmaktadır.

Bu modeli boyutları şöyle açıklanmaktadır:⁵¹

1. Özbing: Kişinin içinde bulunduğu anda hissettiklerinin farkında olması, tanıyabilmesi ve karar verme sürecinde bu bilgiyi kullanma yeteneğidir. Bireyin özgingen duygusu ve kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi bu boyutun yapı taşları arasında yer almaktadır.
2. Duyguların Yönetimi: Kişinin duygularını halihazırdaki işi engellemek yerine uygun bir şekilde yönetebilme ve baş edebilme yeteneğidir. Belirsizliğe karşı rahat olabilmek, vicdanlı olmak ve belirlenen hedefe ulaşmak için hazzı ertelemek bu boyutun yapı taşları arasındadır. Bireyin değişikliğe açık olup yenilikçi olması da bir diğer beceridir.
3. Motivasyon: Kişinin bir hedef doğrultusunda rehberlik edecek, önüne çıkacağı engel ve problemler karşısında kararlılıkla devam etme yeteneğidir. Kişinin başarıya karşı büyük bir istek duyması ve karşılaşabileceği başarısızlıklara rağmen iyimserlik gösterebilmesi olarak açıklanır.

⁵¹ Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zeka*, Varlık Yayınları, İstanbul, 1998.

4. Empati: Kişinin objektif olarak diğer insanların neler hissettiğini anlayabilmesi ve durumlara onların baktığı yönden bakabilme yeteneği olarak açıklanır.
5. Sosyal Beceriler: Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını uygun bir şekilde algılayabilme, sorunsuz bir şekilde etkileşim kurma, insanları ikna ve liderlik etme, işbirliği ve dayanışma içinde olma yeteneğidir.

2.3.3.3. Reuven Bar-On'un Duygusal Zeka Modeli

Duygusal ve sosyal becerilerini kapsayan, bilişsel olmayan zeka faktörlerinin üzerine yoğunlaşan Reuven Bar-On duygusal zeka modelini beş ana boyuta göre kategorize etmiştir. Bunlar kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum sağlayabilirlik, stresle başa çıkma ve genel ruh hali boyutları olarak kümelenebilir.

Bu modelin boyutları şu şekilde açıklanmaktadır:⁵²

1. Kişisel Beceriler: Bu kategori duygusal benlik bilinci, kendine saygı, kendine güven, bağımsızlık, öz gerçekleştirim gibi becerileri barındırmaktadır.
2. Kişilerarası Beceriler: Bireyler arası ilişkiler, sosyal sorumluluk ve empati kişilerarası beceriler boyutunu oluşturmaktadır.
3. Uyum Sağlayabilirlik: Bar-On'un modelinin üçüncü alanı olan uyum sağlayabilirlik, problem çözme becerileri, gerçeklik testi ve esneklikten meydana gelmektedir.
4. Stres Yönetimi: Kişinin stresle baş etme becerisini içeren bu alan, stres tolerasyonu ve dürtü kontrolünü içermektedir.
5. Genel Ruh Hali: Bu boyut kişinin hayata bakış açısını, kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti içermektedir. Modelin bu son kategorisinin altında mutluluk ve iyimserlik yatmaktadır.

2.4. ALEKSİTİMİ

İnsanoğlunun hayatta var olması ve ihtiyaçlarını giderebilmesi için çevresi ile iletişim halinde olması gerekmektedir. Günlük hayatta sağlıklı ilişkiler kurma konusunda duyguların, düşüncelerin ve davranışların bir bütün halinde olması gerekmektedir ve bu bütünlüğe bozan durumlar kişi için olumsuzluklara sebep olmaktadır. Aleksitimi özelliği

⁵² Reuven Bar-On, *Emotional and Social Intelligence: Insights From the Emotional Quotient Inventory*, In Reuven Bar-On ve James D. A. Parker, (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence*, San Francisco, CA: Jossey-Bass, 363-388, 2000.

gösteren kişilerin duygularını fark edip karşı tarafa aktarmada yaşadığı sıkıntı bu bütünlüğü bozmada bir tehdit oluşturur.

Aleksitimi özelliği gösteren bireyler bazen bazı durumlar karşısında bir şey hissetmemekte, bazen de hissettiği duygularını ifade edememektedir. Yine bu kişiler bazı durumlarda da hissettiği duyguları farklı şekilde yorumlayabilmekte ve karşıya aktarmada zorluk yaşayabilmektedir.

2.4.1. Aleksitiminin Tanımı

Aleksitimi ilk zamanlarda psikosomatizasyon hastalarının tanınmasını kolaylaştıran olgu olarak ortaya çıkmıştır. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar gösteriyor ki aleksitimi birçok farklı psikiyatrik hastalık ile beraber ortaya çıkabilmektedir. Bunlar madde kötüye kullanımı, depresyon, somatoform bozukluklar, kaygı bozuklukları gibi bozukluklar örnek olarak verilebilir.⁵³

1972 yılında Sifneos tarafından bir konferansında kullanılarak literatüre kazandırılan aleksitimi kavramı Yunanca kökenlidir. Bu kavram Yunancada “a”: yok, “lexis”: söz, “thymos”: duygu anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmektedir.⁵⁴

Literatür araştırıldığında birden çok tanım bulunmaktadır. Aleksitimi kavramı dilimize Dereboy tarafından “duygular için söz yokluğu” olarak çevrilmiştir.⁵⁵ Şahin ise aleksitimi özelliği gösteren bireylerin duygulara karşı sadece “dilsiz” olarak tanımlanamayacağını, aynı zamanda aleksitimi özelliği gösteren bu bireylerin kendi duygularına karşı da “sağır” olduklarını belirtmek için “duygusal ahrazlık” tanımını kullanmaktadır.⁵⁶ Dökmen ise “düşünce köleliği” kavramını ortaya koymaktadır.⁵⁷

⁵³ Bettina Bankier vd., “Alexithymia in DSM-IV Disorder: Comparative Evaluation of Somatoform Disorder, Panic Disorder, Obsessive-Compulsive Disorder and Depression”, *Psychosomatics*, 2001, 42, 235-240.

⁵⁴ Peter Emanuel Sifneos, “The Phenomenon of Alexithymia”, *Psychother Psychosom*, 1977, (28), 47-54.

⁵⁵ Ferhan İ. Dereboy, Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1990, s. 1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁶ Ahmet Rifat Şahin, “Peptik Ülser ve Aleksitimi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1991, 2 (3), 25-30.

⁵⁷ Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

2.4.2. Aleksitiminin Belirtileri ve Özellikleri

Aleksitimi kavramının gelişim süreci içerisinde farklı yorum ve tanımlamalar yapılmıştır. Bu farklı yorumlar bir uzlaşma gereksinimine neden olmuş ve böylelikle aleksitiminin belirti ve özellikleri dört başlık üzerinde toplamışlardır.

Bu özellikler şu şekilde sıralanmaktadır:⁵⁸

1. Duygularını tanıma, ayırt etme ve sözel ifade zorluğu
2. Operasyonel Düşünme
3. Dış Merkezli-uyuma yönelik bilişsel yapı
4. Hayal kurma ve soyut düşünme kısıtlılığı

2.4.2.1. Duygularını Tanıma, Ayırt Etme ve Sözel İfade Zorluğu

Aleksitimi özelliği gösteren kişilerin en temel özelliği duygularını tanıma ve ifade etmede yaşadıkları zorluktur. Duygularını rahatlatma veya rahatsız olma gibi temel ifadelerle dile getirmektedirler. Bazen de gevşeme ve gergin olma gibi bedensel tepkileri kullanmaktadırlar. Aleksitimik özellik gösteren bu kişiler sözlü iletişimlerinde tekrarlayıcı ifadeler kullanır ve çokça bedensel yakınmalarda bulunur.⁵⁹

Aleksitimik bireyler bazı durumlarda duyguları yokmuş gibi görünmekte ya da bu duygularını sözel olarak ifade etme konusunda sorunlar yaşamaktadır. Kişiler duygu ve düşünce arasında bir bağlantı oluşturma konusunda sorunlar yaşamaktadır.

2.4.2.2. Operasyonel Düşünme

Aleksitimik özellik gösteren kişiler ne kadar duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü yaşasa da çevresindeki insanlarla uyum içinde yaşayabilmektedir. Pragmatik ve mekanik düşünme yapısına sahip olmaları insanlarla uyumlu yaşamada etkindir. Herhangi bir sorun ile karşılaştıklarında bu sorunun kökenine inmezler ve somut çözümler bulmaya yönelirler.⁶⁰ Bu sebeple aleksitimi özelliği gösteren kişiler çevresiyle uyum içinde yaşıyormuş gibi algılanmaktadır.

2.4.2.3. Dış Merkezli–Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimi belirtilerine sahip olan bireylerin, pragmatik ve uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimleri olduğu için dışa dönük olma özellikleriyle dikkat çekerler. Kişiler

⁵⁸ Graeme J. Taylor, "Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment", *Am J Psychiatry*, 1984, 141 (6), 725-732.

⁵⁹ Ira M. Lesser, "A Review of the Alexithymia Concept", *Psychosomatic Medicine*, 1981, 43, 531-543.

⁶⁰ Graeme J. Taylor vd., "Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 1991, 32 (2), 153-163.

arası ilişkilerinde tutum ve davranışlarına yön veren iç etkenler ve onlara bağlı duygular değil, dış uyaranlardır. Aleksitimik bireyler, uyum için gösterdikleri yoğun istek ve çabalarından ötürü etrafındaki kişiler ile sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen bireyler olarak anılırlar.⁶¹

Aleksitimi özelliği taşıyan bireyler sıradan bir durum yaşadıklarında çevresin beklenti içine girer ve detaylara takılırlar. Dolayısıyla dış kontrollü olup yalnız kalmayı seçmektedirler.

2.4.2.4. Hayal Kurma ve Soyut Düşünme Kısıtlılığı

Aleksitimik kişiler rüyalarını nadiren hatırlarlar. Bu kişilerin rüya aktarımının daha çok rutin olaylar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yaratıcı olamamalarının nedeni ise hayal kurma yeteneklerindeki kısıtlılıktır. Aleksitimi özelliği gösteren bireyler etrafındakiler tarafından sıkıcı ve donuk diye tanımlanmaktadır.⁶²

Hayal kurma yeteneği oldukça kısıtlı olan aleksitimik kişiler, nadiren de olsa hayal kurduklarında bunu vakit kaybı olarak görmektedirler. Hayal etmesi istenen yaşantıları canlı, duygu yüklü canlandıramadıkları gibi kurdukları hayaller genellikle gerçeklik sınırı içinde ve duygudan yoksundur. Ayrıca yetişkinlik döneminde bu kişilerin hayal kurmayı hiç beceremedikleri düşünülmektedir.

2.4.3. Aleksitiminin Kuramsal Temelleri

Aleksitimi kavramı ortaya konmasından beri süregelen bu süreç içinde kuramsal temelleri nörofizyolojik, psikanalitik, davranışçı–sosyal öğrenme, bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde açıklanmıştır.

2.4.3.1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitimi kavramının nedenleri incelendiğinde farklı nörofizyolojik fikirlerin hakim olduğu görülmektedir. Bu mevcut fikirlerden ilki, aleksitimi özelliği gösteren bireylerin sağ-sol beyin yarım küreleri arasında olan bir bağlantı kopukluğu sonucu oluştuğu iddiasıdır. Bu çalışmalar komissürotomili hastaların gözlenmesi ile yapılmıştır.⁶³ Buradan yola çıkarak beyin yarım kürelerinin birbiriyle bağlantısının kesilmesi için korpus kallosumları kesilen bireylerin somatik özellikler gösterdikleri görülmüştür.

⁶¹ Graeme J. Taylor, vd., a.g.e. 153-163.

⁶² Peter Emanuel Sifneos, "Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", *Psychiatric Clinics of North America*, 1988, 11 (3), 287-293.

⁶³ Klaus D. Hoppe ve Joseph E. Bogen, "Alexithymia in Twelve Commissurotomed Patients", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1977, 28, 148-155.

Lane, Ahern ve Schwartz yaptıkları çalışmalarda, aleksitimi özelliklerinin kişilerin beyindeki ön lobunda olan bir kusurdan kaynaklandığını ortaya koymuşlardır. Beynin ön lobunun duyguları anlama, algılama ve duygulara tepki verme konusunda işlevi ile ilişkisi vardır.⁶⁴ Dolayısıyla çalışmaya aleksitimi özellikleri beynin ön lobundaki işlev bozukluğundan kaynaklandığı ifade edilir.

Nemiah'ın ortaya koyduğu hipoteze göre aleksitimik özellik gösteren bireylerde şizofrenlerin aksine limbik sistemden neokortekse giden duyuşal uyarıların aksaklık yaşaması sebebiyle neokortekse ulaşım bilinçli duyuşal yaşantılara çevrilememektedir.⁶⁵ Sifneos'a göre bu durum "duyguların afazisi" olarak açıklanmaktadır.⁶⁶

Aleksitimi kavramının cinsiyetler üzerinde etkisini inceleyen araştırmalarda, erkeklerde beyinde yarım küreler arasındaki aktarımda yaşanan aksaklıklar ve beyin sağ yarım küresinde görülen bozuklukların olduğu görülmüştür. Kadın grubunda ise böyle bir bulguya rastlanılmamıştır.⁶⁷

2.4.3.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşımı benimsemiş alanında uzman kişiler, literatüre kazandırdıkları çalışmalar ile aleksitiminin erken çocukluk döneminde anne-çocuk arasındaki ilişkiye dayandığını savunmaktadır. Aynı zamanda bu yaklaşımı benimsemiş uzmanlar aleksitimik bireylerin bu dönemdeki anne-baba tutumlarının aleksitimik özellikleri ortaya çıkarmada etkili olabileceğini vurgulamaktadır.

McDougall bazı psikolojik nedenlerin aleksitimik özelliklere neden olabileceğini belirtmiştir. McDougall'a göre erken dönem anne-çocuk arasındaki ilişkide kopukluk ve güvensizlik olması çocukta ileri dönemde içsel temsil oluşturma ve izlenim kurma becerilerinde yetersizliğe neden olacaktır. Erken çocukluk döneminde yaşanan bu problemler çocuğun imge oluşturma yeteneğinin gelişmemesine neden olduğu görülmektedir. Bu da çocuğun hayal kurma yeteneğine sahip olmasını engellemektedir. Anne ile çocuk ilişkisindeki olumsuz durumlar çocuğun gerçek benliğinin oluşmasında

⁶⁴ Richard D. Lane vd., "Is Alexithymia the Emotional Equivalent of Blindsight", *Biological Psychiatry*, 1997, 42 (9), 834-844.

⁶⁵ John C. Nemiah, "Denial Revisited: Reflection on Psychosomatic Theory", *Psychotherapy Psychosomatics*, 26, 140-147, 1975.

⁶⁶ Peter Emanuel Sifneos, "Alexithymia, Past and Perfect", *American Journal of Psychiatry*, 1996, 153 (7).

⁶⁷ Mark A. Lumley ve Kevin Sielky, "Alexithymia, Gender and Hemispheric Functioning", *Comprehensive Psychiatry*, 2000, 41 (5), 352-359.

engeldir. Bu durum iç uyaranların sözel ifadesini zorlaştırdığı için aleksitimik özelliklerin görülmesine temel oluşturmaktadır.⁶⁸

Wolff ise aleksitiminin erken çocukluk döneminde anne-çocuk arasındaki ilişkinin bozukluğuna dayandığını açıklayan düşünürlerden birisidir. Bu düşünüre göre bakım verenleri tarafından duygularının ifade edilmesi, duygusal öz anlatım ve oyunculuğu engellenen çocukların duygularını kuvvetlendirmek yerine başka bireylerle paylaşmasına ket vurmaktır. Bundan dolayı çocuk etrafındaki bireyler ile duygusallıktan uzak bir ilişki oluşturarak sahte bir benlik yaratmaktadır. Çocuğun duygusal alanına yapılan bu baskı ve karmaşa onun duygularını tanıyamamasına, fark edememesine ve ifade etmesinde zorluk yaşamasına sebep olmaktadır.⁶⁹

Krystal ise aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin erken dönemde yaşanmış olan ve gelişmeyi engelleyen yıkıcı olaylara ve olumsuz ilişkilerle bağdaştırmıştır. Travmatik olaylar, duygusal gelişim ve aleksitimiye bağdaştırmıştır. Olumsuz yaşam olayları kişide duygusal yönün gelişmesini engelleyerek kişide hayal kurma, öz bakım yetersizliği, yaratıcılık gibi alanlarda eksikliğe sebep olmaktadır.⁷⁰

2.4.3.3. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bu yaklaşım modeli insan davranışlarının her birinin sosyal ilişkiler ve sosyo-kültürel ortamda edindiğimiz tecrübeler ile öğrenildiğine dayanmaktadır. Bu deneyimler kişilerde aleksitimik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Lesser'a göre doğa kültüründeki kişilerin çocukluk dönemlerinden beri yaşadıkları çevrede duygularını ifade etmek yerine saklamayı ya da bastırmayı öğrenmesi kişinin duygularını somatik belirtiler ile ifade ettiğini belirtmiştir.⁷¹

Stoudemire kişilerin iletişim kurma becerilerinin aile içinde rol model alma ve gözlem yolu ile öğrenildiğini vurgulamaktadır. Ancak çocuklar aile içinde duygularını ifade etmek yerine bu duyguları bastırmayı öğrenmektedir. Dolayısıyla bu tarz bir ortamda yetişen kişinin aleksitimik özellikler göstermesine zemin hazırlamaktadır.⁷²

⁶⁸ Joyce McDougall, "Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1982, 38, 81-90.

⁶⁹ Heinz H. Wolff, "The Contribution of the Interview Situation to Restriction of Fantasy Life and Emotional Experience in Psychosomatic Patients", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1977, 28, 58-67.

⁷⁰ Henry Krystal, "Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment", *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 1979, 9, 353-378.

⁷¹ Ira M. Lesser, "Alexithymia", *New England Journal of Medicine*, 1985, 312 (11), 690-692.

⁷² Alan Stoudemire, "Somatothymia, Part 1 and 2", *Psychosomatics*, 1991, 32 (4), 365-381.

Sonuç olarak aleksitimi, bireyin yaşamış olduğu erken dönem çocukluk deneyimleriyle ilgili sosyal temelli bir durum olabilir.

2.4.3.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın önde gelen isimlerinden olan Beck'e göre kişinin psikolojik problemlerinin temelinde iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların, gerçeklikten uzak ve bozuk bir biliş değerlendirmesinin olduğunu vurgulamaktadır. Bireyde doğumdan itibaren geçen yıllar içerisinde edindiği deneyim ve bu deneyimlerle beraber düşünce, varsayım, çıkarım oluşturmaktadır. Bu çıkarım ve varsayımlar kişinin algılarını organize etme ve olayları yorumlayıp idrak etmesinde kullanılan şemaları oluşturmaktadır. Bu şemalarda değersizlik-yetersizlik duyguları, abartma-küçümseme, kendini suçlama, genelleme, başarısızlık gibi bilişsel hatalar yer almaktadır. Bu bilişsel hataların aleksitimik belirtilere sebep olduğu görüşü ortaya atılmıştır.⁷³

Aleksitimiye bilişsel yaklaşıma göre açıklayan bir diğer isim Stoudemire'dir. Bilişsel işlevlerin gelişme döneminde yaşanan problemler, aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Aleksitimik özellik gösteren bireylerin duygularını tanıma ve ifade etme konusunda problem yaşaması, içsel süreçlerini bedensel tepkiler ile göstermeleri, bireylerin bilişsel gelişiminin duygusal-hareketsel dönem ile işlem öncesi dönem arasında takılmasından meydana gelmektedir.⁷⁴

Lane ve Schwartz geliştirmiş oldukları Bilişsel Gelişim Modeli'nde Piaget'in bilişsel gelişim modelini temel almışlardır. Geliştirilen bu modelde duygu olarak deneyimlenen her şeyin duygusal uyarılmanın bilişsel işleminden geçmesinin ardından gerçekleşecek olduğunu belirtmiştir. Piaget'in modeline göre bilişsel gelişim en basitten en karmaşığa doğru beş farklı duygusal duyarlılık basamağından meydana gelmektedir. Lane ve Schwartz aleksitimik özellik gösteren bireyler bu basamağın ilki olan duyguların ayrışmadığı, bedensel tepkilerin olduğu basamakta takılı kaldığını vurgulamaktadır.⁷⁵

2.4.3.5. Zihin Kuramı

Zihin kuramı, bireylerin kendisi ve çevresindeki bireylerin inanç, hedef, duygu ve hayal gücü gibi bilinç durumlarını anlayabilme ve bunları betimleme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Diğer bir ifade ile bireyin çevresindekilerden farklı bir zihni olduğunu fark etmesi ile beraber kendisi ve çevresindeki bireylerin zihinsel durumlarını temsil

⁷³ Judith S. Beck, *Cognitive Therapy*, Basics and Beyond, Guilford Press, New York, 1995.

⁷⁴ Alan Stoudemire, "Somatothymia, Part 1 and 2", *Psychosomatics*, 1991, 32, (4), 365-381.

⁷⁵ Richard D. Lane ve Gary E. Schwartz, "Levels of Emotional Awareness: A Cognitive Development Theory and Its Application to Psychopathology", *American Journal of Psychiatry*, 1987, 144, 133-143.

etmesi için gerekli olan bilişsel kapasite olarak açıklanmaktadır. Sosyal ortamda davranışları öngörü yeteneğini kapsadığı için sosyal işlevsellik de oldukça önemli bir yeri vardır.^{76 77}

Zihin kuramı gelişmiş olan birey, duygu, düşünce ve reaksiyon gibi zihinsel bileşenler için çevresinde olanları taramakta ve çıkarımlarda bulunmaktadır. bu çıkarımların güvenilirliğini denetlemeye çalışmakta ve böylece vücut için olan öz kaynağın bu iş için tüketilmektedir.⁷⁸

Çevremizdeki bireylerin duygu, düşünce ve inançları hakkında çıkarsamada bulunmak için ipuçları istemsizce kullanılır. Duygularının farkına varabilmek için çevresindeki bireylerin öncelikle yüz ifadesi, ses tonu ve vücut hareketleri izlemektedir. İstekler, amaçlar ve niyet, bedensel hareketler ve gözün bakış yönü ile ilgili bilgiler ile ortaya çıkabilir. Çevremizdeki kişilerin inançları hakkında bir fikir üretebilmek için hayat tarzımız ve tecrübelerimiz ile yeni bilgiyi düşünerek etkin bir süreç oluştururuz.⁷⁹

Sabbagh'a göre zihin kuramı işlevinin iki fonksiyonu vardır. Bunlardan ilki "zihinsel durum çözümleme"dir. Bu kavrama göre kişinin çevresindekilerin zihinsel durumunu hareket, ses tonu, mimikler gibi gözlenebilir belirtiler yardımı ile çözümlemesidir. Bir diğer fonksiyon ise "zihinsel durum usamlaması"dır. Bu kavrama göre kişinin çevresindekilerin davranışlarını anlamlama ve tahmin edebilme için zihinsel durum hakkında akıl yürütme işlevini içermektedir.⁸⁰

2.4.3.5.1. Zihin Kuramı Teorileri

Zihin kuramı becerilerini açıklamak için üç teori bulunmaktadır.

Modüler Teori

Modüler teori, insan beyninde yaratılıştan zihinleştirme becerisine dair bilginin işlemlendiği farklı bir zihin kuram modülü olduğunu, beyin bölgelerindeki gelişme ile zihin kuramı yetilerinin geliştiğini savunmaktadır. Bu teori, tecrübelerin zihin kuramı

⁷⁶ Uta Frith ve Chris Frith, The Biological Basis of Social Interaction, *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10 (5), 151-155.

⁷⁷ Ahmad Abu-Akel ve Simone Shamay-Tsoory, *Characteristics of Theory of Mind Impairments in Schizophrenia*, David L. Roberts and David L. Penn (Eds.), Social Cognition in Schizophrenia: From Evidence to Treatment, Oxford University Press, Oxford, 2013, 196-214.

⁷⁸ Martin Brüne, Social Cognition and Psychopathology in Evolutionary Perspective Current Status and Proposals For Research, *Psychopathology*, 2001, 34, 85-94

⁷⁹ Heinz Wimmer vd., Children's Understanding of Informational Access as a Source of Knowledge, *Child Development*, 1998, 59, 386-396.

⁸⁰ Mark A. Sabbagh, Understanding Orbitofrontal Contributions to Theory-of-Mind Reasoning: Implications For Autism, *Brain Cogn.*, 2004, 55 (1), 209-219.

sisteminin oluşmasını belirlemediğini fakat sistemin canlanmasını tetikleyebildiğini savunmaktadır.^{81 82}

Teori- Teori Modeli

Bu model, bireylerde yaratılıştan zihin kuramı becerisinin olduğunu ve bilişsel gelişim basamağı boyunca niteliksel şekilde başka düzeylerde temsil oluşturması becerisi kazanıldığını savunmaktadır. Zihin kuramının gelişiminde, kişisel tecrübenin önemli bir yeri olduğunu kabul etmekte ve iki yaşından sonra bireyin kendi temsillerine dayanarak diğer kişilere ait bilgileri değerlendirmesi ikincil temsiller oluşturmaya başladığını göstermektedir.⁸³

Simülasyon Teorisi

Bu teori, başka kişiler hakkında çıkarımlarda bulunmak amacıyla kendiliğın “şablon” olarak kullanması ile simüle ederek zihinleştirildiğine dayanmaktadır. Kısacası, bir kişinin düşüncesini ve hislerini zihinsel olarak kendisine yansıtarak, nasıl düşüneceğine ve hissedeceğine dair hayal kurarak oluşmaktadır.⁸⁴

Simülasyon teorisine göre, zihin kuramı “bir kişinin kendisini diğerinin yerine koyabilmesi” becerisi ile ilişkili olduğunu savunmaktadır.⁸⁵

⁸¹ Simon Baron-Cohen ve Sally Wheelwright, The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34 (2), 163-175.

⁸² Brian J. Scholl ve Alan Leslie, Modularity, Development and Theory of Mind, *Mind & Language*, 1999, 14 (1), 131-153.

⁸³ Gina Youmans ve Michelle Bourgeois, Theory of Mind in Individuals with Alzheimer-Type Dementia, *Aphasiology*, 2010, 24 (4), 514-534.

⁸⁴ Nicholas Epley ve Thomas Gilovich, Putting Adjustment Back in the Anchoring and Adjustment Heuristic: Differential Processing of Self-Generated and Experimenter-Provided Anchors, *Psychological Science*, 2001, 12, 391-396.

⁸⁵ Eva Neumann, vd., Attachment and Somatoform Disorders: Low Coherence and Unresolved States of Mind Related to Chronic Pain, *Psychother Psychosom Med Psychol*, 2011, 61 (6), 254-261.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan çalışmada “İlişkisel Araştırma Yöntemi” uygulanacaktır. Bu yöntem iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma yöntemidir.⁸⁶

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi oluşturmaktadır. Araştırma beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanacağı için 18–25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bu kapsamda 150 gönüllü öğrenciye sorular yöneltilmiş, hatalı ve eksik cevaplar çıkartıldığında 122 kişilik örneklem grubuna ulaşılmıştır.

3.3. Etik Kurul Onayı

Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında hazırlanan çalışmanın etik kurul onayı 28.02.2020 tarih ve 2020-06 sayılı toplantısında incelenmiş ve çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna karar verilmiştir (EK-A).

Katılımcılara anket çalışması yapılmadan önce gönüllü katılım formu ile onamları alınmıştır (EK-B).

3.4. Veri Toplama Araçları

Bireylerin demografik bilgilerini almak için araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Bireylerin sosyal kaygı seviyelerini ölçmek amacı ile “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, aleksitimi seviyelerini belirlemek için “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve duygusal zeka düzeylerini ölçmek için “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği” uygulanmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dahil olan bireylerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan bu form 9 sorudan oluşmaktadır. Uygulanan bu formda bireylerin cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzeyleri gibi sorular yer almaktadır (EK-C).

⁸⁶ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 10. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000.

3.4.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı puanlarını belirlemek için Liebowitz Sosyal Kaygı leği kullanılmıştır (EK-).

Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilen bir öz değerlendirme leğidir.⁸⁷ Geçerlik ve güvenirlik alışması Heimberg ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Uygulanan bu ölçek bireyin korku ve kaçınma davranışlarını gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.⁸⁸

11'i sosyal ilişki, 13' performans durumlarını içeren bu ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. 4'l likert tipinde bir ölçek olup bireylerden kaygı ve kaçınma durumlarına 1'den 4'e kadar puan vermeleri istenir. Bu lekte, (1) Yok ya da çok hafif, (2) Hafif, (3) Orta Derecede, (4) şiddetli şeklinde derecelendirme yapılmıştır. Bu derecelendirme kaygı ve kaçınma düzeyi için ayrı ayrı puanlanır.

Genel puan korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile belirlenir. Genel sosyal kaygı puanı en düşük 48, en yüksek 192'dir. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması kişinin sosyal kaygı şiddetindeki yüksekliliği belirtir.

Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik alışması Dilbaz tarafından yapılmıştır. Bu leğin Cronbach–Alpha iç tutarlık puanı 0.96 olarak belirlenmiştir.⁸⁹

Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucuna göre Cronbach–Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.94 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka leği

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal zeka puanlarının belirlenmesinde Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka leği kullanılmıştır. Bu ölçeğin orijinali 1988 yılında Schutte ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.⁹⁰ Sonrasında Austin ve arkadaşları tarafından 2004 yılında modifiye edilen bir ölçektir.⁹¹ İlk hali 33 maddeden oluşan bu ölçek, modifiye edilmiş hali ile 41 maddeye ulaşmıştır.

⁸⁷ Michael R. Liebowitz, "Social Phobia", *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 1987, 22, 141-173.

⁸⁸ Harlan R. Juster vd., "Psychometric Properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale", *Psychological Medicine*, 1999, 29, 199-212.

⁸⁹ Nesrin Dilbaz, "Liebowitz Sosyal Kaygı leği Geçerlilik ve Güvenirliği", *37. Ulusal Psikiyatri Kongresi*, İstanbul, 2001.

⁹⁰ Nicola S. Schutte vd., "Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence", *Personality and Individual Differences*, 1998, Vol.25, 167-177.

⁹¹ Elizabeth J. Austin vd., "Measurement of Trait Emotional Intelligence: Testing and Cross-Validating a Modified Version of Schutte et al.'s Measure", *Personality and Individual Differences*, 2004, 36 (3), 555-562.

Bunlar 20 olumlu, 21 olumsuz maddeden meydana gelmektedir. Gözden geçirilmiş bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Tatar ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılmıştır ve genel güvenilirliği $\alpha=0.82$ olarak belirlenmiştir. Alt boyutlarının Cronbach–Alpha iç tutarlılık kat sayıları ise İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi 0.75, Duygularının Kullanımı 0.39, Duygularının Değerlendirilmesi 0.76 olarak belirlenmiştir⁹² (EK-D).

Karabulutlu ve arkadaşları, Cronbach–Alpha iç tutarlılık kat sayısını 0.65 olarak tespit etmiştir.⁹³ Tambağ ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Cronbach–Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.61 olarak belirlenmiştir.⁹⁴ Bu çalışmada ise Cronbach–Alpha değeri 0.61 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada modifiye edilmiş hali ile 41 maddeye ulaşan Schutte Duygusal Zeka Ölçeği güvenilirlik katsayısının $\alpha=.612$ olduğu belirlenmiştir.

Beşli likert tipindeki ölçekte (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Fikrim Yok, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirme vardır. Ölçek İyimserlik/Ruh halini düzenleme, Duygulardan Faydalanma ve Duyguların İfadesi şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ile bu üç alt boyut ve genel zekanı puanı ölçülmektedir. Genel duygusal zeka puanı en düşük 41 iken en yüksek puanı 205'tir. Alınan puanın yüksek olması kişinin duygusal zeka seviyesindeki yüksekliği belirtir.

3.4.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği, Taylor ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir.⁹⁵ Ölçek 4 boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Bagby ve arkadaşları tarafından bu ölçek yeniden düzenlenmiştir. 20 maddeye indirilen

⁹² Arkun Tatar vd., "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2011, 21, 325- 338.

⁹³ Elanur Yılmaz Karabulutlu vd., "Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki", *Psikiyatri Hemşeriliği Dergisi*, 2011, 2, (2), 75-79.

⁹⁴ Hatice Tambağ vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2014, 11 (1), 41-46.

⁹⁵ Graeme J. Taylor vd., "Toward the Development of a New Self-Report Alexithymia Scale", *Psychother Psychosom*, 1985, 44, 191-199.

bu ölçeğin yeni formu 3 boyut içermektedir.⁹⁶ Bu ölçeğin alt ölçekleri; Duyguları tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu, dışa dönük düşüncedir⁹⁷ (EK-E).

Beşli likert tipindeki bu ölçekte katılımcılardan her bir madde için; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sık sık, (5) Her zaman şeklinde işaretleme yapılması istenmektedir.

Toplam aleksitimi puanı en düşük 26, en yüksek 130'dur. Uygulamadan 61 puan ve üstü alanlar aleksitimik kişiler olarak kabul edilmektedir. Güleç ve arkadaşları tarafından Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Toplam ölçek için Cronbach–Alpha değerini 0.78 olarak tespit etmişlerdir. Diğer faktörler için sırasıyla 0.80, 0.57, 0.63 olarak belirlenmiştir.⁹⁸ Bu çalışmada ölçeğin Cronbach–Alpha genel güvenilirlik değeri 0.70 olarak bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda 20 maddeden oluşan Toronto Aleksitimi Ölçeği Cronbach-Alpha değerinin $\alpha=.703$ olduğu belirlenmiştir.

3.5. Veri Analizi

Örneklem grubuna uygulanan anketler ile elde edilen verilerin Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı 25.0 versiyonu (SPSS 25.0) ile istatistiksel hesaplamaları yapılmıştır.

Çalışma kapsamında Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği normallik testleri yapılmıştır (Tablo 1).

⁹⁶ R. Michael Bagby vd., "The 20-Item Toronto Alexithymia Scale-I, Item Selection and Cross-Validation of the Factor Structure", *Journal of Psychosomatic Research*, 1994, 38, 23-32.

⁹⁷ R. Michael Bagby vd., "Construct Validity of the Toronto Alexithymia Scale", *Psychother Psychosom*, 1988, 50, 29-34.

⁹⁸ Hüseyin Güleç vd., "Reliability and Factorial Validity of the Turkish of the 20-item Toronto Alexithymia scale (TAS-20)", *Kimlik Psikofarmakoloji Bülteni*, 1990, 19, 214-220.

Tablo 1- Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Kolmogorov-Smirnov Normallik Analizi Bulguları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	N	P
Aleksitimi	.198	122	.000
Duygusal Zeka	.099		.005
Sosyal Kaygı	.096		.008

Toronto Aleksitimi Ölçeği Kolmogorov-Smirnov normallik analizine bakıldığında normal bir dağılım göstermemektedir ($P=.000$). Daha sonra yapılacak olan istatistiklerde Mann Whitney U-Testi ile Kruskal Wallis Testlerinin uygulanacağı kararlaştırılmıştır.

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Kolmogorov-Smirnov normallik analizine göre normal bir dağılım göstermektedir ($P=.005$). Daha sonra yapılacak olan istatistiklerde T-Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılacağına karar verilmiştir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kolmogorov-Smirnov normallik analizine göre anket normal bir dağılım göstermektedir ($P=.008$). Daha sonra yapılacak olan istatistiklerde T-Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Örneklem grubunun demografik değişkenleri kapsamında istatistiksel dağılımına bakılmıştır.

Tablo 2- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	86	70.5
Erkek	36	29.5
TOPLAM	122	100.0

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, kadın katılımcı sayısı %70.5 (86), erkek katılımcı sayısı %29.5 (36) olarak görülmektedir.

Tablo 3- Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

Kardeş Sayısı	N	%
1	47	38.5
2	29	23.8
3	26	21.3
4	15	12.3
5	3	2.5
6	2	1.6
TOPLAM	122	100.0

Tablo 3’de katılımcıların kardeş sayısı değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir. Bu değişkene göre çalışmaya katılan katılımcıların 1 kardeş olanlar 538.5 (47), 2 kardeş olanlar %23.8 (29), 3 kardeş olanlar %21.3 (26), 4 kardeş olanlar %12.3 (15), 5 kardeş olanlar %2.5 (3), 6 kardeş olanlar %1.6 (2) olduğu görülmektedir.

Tablo 4- Katılımcıların Aile Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Aile Gelir Düzeyi	N	%
Düşük	6	4.9
Orta	85	69.7
Yüksek	31	25.4
TOPLAM	122	100.0

Tablo 4’de örneklemin aile gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı gösterilmiştir. Buna göre aile gelir düzeyi düşük olanlar %4.9 (6), orta olanlar %69.7 (85) ve yüksek olarak değerlendirenler %25.4 (31) olarak gösterilmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların anne–baba beraberlik durumunun dağılımına göre anne–babası beraber olanlar %92.6 (113), ayrı olanlar %7.4 (9) olarak oranlanmaktadır.

Örneklem grubunun anne hayatta olma durumuna göre dağılımında %99.2 (121)’si annesinin hayatta olduğunu, %0.8 (1)’i annesinin yaşamadığını belirtmiştir.

Örneklem grubunun baba hayatta olma durumuna göre dağılımı göre %97.5 (119)’i babasının hayatta olduğunu, %2.5 (3)’i babasının hayatta olmadığını belirtmiştir.

Tablo 5- Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Anne Eğitim Düzeyi	N	%
Okur – Yazar Değil	1	0.8
İlkokul	20	16.4
Ortaokul	23	18.9
Lise	47	38.5
Üniversite	26	21.3
Lisansüstü	5	4.1
TOPLAM	122	100.0

Tablo 5’de anne eğitim düzeyine göre dağılım gösterilmiştir. Bu dağılıma göre okur–yazar olmayan %0.8 (1), ilkokul mezunu %16.4 (20), ortaokul mezunu %18.9 (23), lise mezunu %38.5 (47), üniversite mezunu %21.3 (26), lisansüstü mezunu %4.1 (5) olarak belirtilmiştir.

Tablo 6- Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Baba Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul	15	12.3
Ortaokul	20	16.4
Lise	46	37.7
Üniversite	35	28.7
Lisansüstü	6	4.9
TOPLAM	122	100.0

Örneklem grubunun baba eğitim düzeyi dağılımı Tablo 6'da sunulmuştur. Bu dağılıma göre ilkokul mezunu %12,3 (15), ortaokul mezunu %16.4 (20), lise mezunu %37.7 (46), üniversite mezunu %28.7 (35), lisansüstü mezunu %4.9 (6) olarak gösterilmektedir.

Çalışmada katılımcılara uygulanan anketlere ait betimleyici istatistikler incelenmiş olup sonuçlar Tablo 7'deki gibi bulgulanmıştır.

Tablo 7- Ölçüm Araçlarının Betimleyici İstatistik Bulguları

Ölçekler	N	\bar{x}	Ss	En Düşük	En Yüksek
Aleksitimi	122	50.86	6.46	38.00	73.00
Duygusal Zeka		127.00	10.85	88.00	154.00
Sosyal Kaygı		88.32	24.17	48.00	158.00

Yürütülen bu çalışmaya 122 kişi katılmıştır. Katılımcıların aleksitimi ortalama puanı 50.86, standart sapması ± 6.46 , en düşük puan 38, en yüksek ise 73'tür.

Örneklem grubunun duygusal zeka ortalama değeri 127, standart sapması ± 10.85 , en düşük puan 88, en yüksek puan ise 154'tür.

Örneklem grubunun sosyal kaygısının ortalama değeri 88.32, standart sapması ± 24.17 , en düşük puan 48, en yüksek puan ise 158'tir.

Çalışmada Cohen'in ilişki referans değerleri verilmiş olup bu değerler çalışmada temel alınmıştır.⁹⁹

⁹⁹ Cohen Jacob, *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2nd Edition, Lawrence Erlbaum Associates, s.113, New York, 1988.

Tablo 8- Cohen'in İlişki Referans Aralığı

İlişki Kat Sayısı	İlişkinin Derecesi
0.10–0.29	Zayıf
0.30–0.49	Orta
0.50–1.00	Güçlü

Çalışmada duygusal zeka ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakılması amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Kat Sayısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyal kaygı ve duygusal zeka arasında pozitif yönde zayıf derecede $r = .245$, $p = .006$ bir korelasyon olduğu görülmektedir (Tablo 9).

Tablo 9- Duygusal Zeka ve Sosyal Kaygı Korelasyon Sonuçları

Değişken		Sosyal Kaygı
Duygusal Zeka	R	.245**
	P	.006

** Pearson korelasyon kat sayısı anlamlılık düzeyi 0.01

Çalışmada aleksitimi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakılması amacıyla Spearmen Sıra Farkları Korelasyon Kat Sayısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında zıt yönde $r = .124$, $p = .173$ zayıf ilişki görülmektedir (Tablo 10).

Tablo 10- Aleksitimi ve Sosyal Kaygı Korelasyon Sonuçları

Değişken		Sosyal Kaygı
Aleksitimi	R	-.124
	P	.173

Tablo 11- Aleksitimi ve Duygusal Zeka Korelasyon Sonuçları

Değişken		Duygusal Zeka
Aleksitimi	R	-.094
	P	.301

Çalışmada aleksitimi ve duygusal zeka arasındaki ilişkiye bakılması amacıyla Spearmen Sıra Farkları Korelasyon Kat Sayısı kullanılarak analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aleksitimi ve duygusal zeka değişkenleri arasında zayıf ters yönlü $r = -.094$, $p = .301$ bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 11).

Örneklem grubunun duygusal zeka puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t = .545$, $p = .587$) (Tablo 12).

Tablo 12- Duygusal Zekanın Cinsiyete Değişkenine Göre T-Testi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	M	Ss	t	P
Duygusal Zeka	Kadın	86	127.34	10.01	.545	.587
	Erkek	36	126.19	12.09		

Örneklem grubunun duygusal zeka puanının anne–baba beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t = .035$, $p = .972$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örneklem grubunun duygusal zeka puanının anne hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark

olmadığı belirlenmiştir ($t = .001$, $p = .999$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun duygusal zeka puanının baba hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnekleme T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=.56$, $p=.955$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun sosyal kaygı puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnekleme T-Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=1.768$, $p=.080$) (Tablo 13).

Tablo 13- Sosyal Kaygının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	M	Ss	t	P
Sosyal Kaygı	Kadın	86	90.79	24.21	1.768	.080
	Erkek	36	82.41	22.99		

Örnekleme grubunun sosyal kaygı puanının anne–baba beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnekleme T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=.774$, $p=.440$).

Örnekleme grubunun sosyal kaygı puanının anne hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnekleme T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=.763$, $p=.447$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun sosyal kaygı puanının baba hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız

Örnekleme T-Testi yapılmış olup bunun sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t = -.218$, $p = .827$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun aleksitimi puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 1451.00$, $Z = -.547$, $p = .585$) (Tablo 14).

Tablo 14- Aleksitiminin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Aleksitimi	Kadın	86	60.37	5192.00	1451.00	-.547	.585
	Erkek	36	64.19	2311.00			

Örnekleme grubunun aleksitimi puanının anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 375.00$, $Z = -1.313$, $p = .189$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun aleksitimi puanının anne hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 44.500$, $Z = -0.456$, $p = .648$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örnekleme grubunun aleksitimi puanının baba hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 125.500$, $Z = -0.880$, $p = .379$). Gruplar arasında dengeli dağılım olmaması sonuç elde etmek için uygun değildir.

Örneklem grubunun Duygusal Zeka puanının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=.531$, $p=.752$) (Tablo 15).

Tablo 15- Duygusal Zekanın Kardeş Sayısına Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	Ss	F	P
Duygusal Zeka	Tek Çocuk	47	125.57	11.26	.531	.752
	2 Kardeş	29	126.41	11.67		
	3 Kardeş	26	128.42	6.57		
	4 Kardeş	15	130.13	12.64		
	5 Kardeş	3	127.00	13.89		
	6 Kardeş	2	127.50	3.53		

Örneklem grubunun Duygusal Zeka puanının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=.949$, $p=.390$) (Tablo 16).

Tablo 16- Duygusal Zekanın Aile Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Duygusal Zeka	Düşük	6	128.83	12.02	.949	.390
	Orta	85	127.69	10.39		
	Yüksek	31	124.77	11.04		

Örnekleme grubunun Duygusal Zeka puanının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.805$, $p=.117$) (Tablo 17).

Tablo 17- Duygusal Zekanın Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Duygusal Zeka	Okur – Yazar Değil	1	130.00	-	1.805	.117
	İlkokul	20	130.84	9.24		
	Ortaokul	23	126.13	12.84		
	Lise	47	123.95	10.44		
	Üniversite	26	129.80	9.69		
	Lisansüstü	5	129.20	3.96		

Örnekleme grubunun Duygusal Zeka puanının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=2.765$, $p=.031$) (Tablo 18).

Tablo 18- Duygusal Zekanın Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Duygusal Zeka	İlkokul	15	132.86	11.37	2.765	.031
	Ortaokul	20	130.70	7.81		
	Lise	46	124.17	11.69		
	Üniversite	35	126.22	7.91		
	Lisansüstü	6	126.33	15.99		

Uygulanan Post Hoc testleri sonucunda Duygusal Zeka Ölçeği puanlarının ilkokul ve lise eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark belirlenmiştir.

Örneklem grubunun sosyal kaygı puanının kardeş sayısı durumuna göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını bulgulamak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir (F= 983, p=.431) (Tablo 19).

Tablo 19- Sosyal Kaygının Kardeş Sayısına Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	Ss	F	P
Sosyal Kaygı	Tek Çocuk	47	83.59	22.21	.983	.431
	2 Kardeş	29	88.03	23.53		
	3 Kardeş	26	92.12	25.94		
	4 Kardeş	15	97.53	26.37		
	5 Kardeş	3	91.33	35.16		
	6 Kardeş	2	80.50	4.94		

Örneklem grubunun sosyal kaygı puanının aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını bulgulamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir (F=.077, p=.926) (Tablo 20).

Tablo 20- Sosyal Kaygının Aile Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Sosyal Kaygı	Düşük	6	85.66	29.17	.077	.926
	Orta	85	88.83	24.24		
	Yüksek	31	87.41	23.38		

Örneklem grubunun sosyal kaygı puanının anne eğitim düzeyine göre farklılaşma olup olmadığını bulgulamak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir (F=.615, p=.688) (Tablo 21).

Tablo 21- Sosyal Kaygının Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Sosyal Kaygı	Okur–Yazar Değil	1	77.00	-	.615	.688
	İlkokul	20	90.25	24.37		
	Ortaokul	23	94.04	23.19		
	Lise	47	84.56	24.10		
	Üniversite	26	89.96	24.06		
	Lisansüstü	5	83.40	31.55		

Örneklem grubunun sosyal kaygı puanının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını bulgulamak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir (F=.575, p=.682) (Tablo 22).

Tablo 22- Sosyal Kaygının Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Sosyal Kaygı	İlkokul	15	87.26	20.95	.575	.682
	Ortaokul	20	94.45	25.01		
	Lise	46	86.26	25.60		
	Üniversite	35	89.28	24.23		
	Lisansüstü	6	80.66	15.88		

Örneklem grubunun aleksitimi düzeyinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir (Tek Çocuk: n=47, 2 Kardeş: n=29, 3 Kardeş: n=26, 4 Kardeş: n=15, 5 Kardeş: n=3, 6 Kardeş: n=2, X^2 (N=122)=7.079, p=.215) (Tablo 23).

Tablo 23- Aleksitiminin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalamaları	Serbestlik Derecesi	X^2	P
Aleksitimi	Tek Çocuk	47	57.59	5	7.079	.215
	2 Kardeş	29	62.90			
	3 Kardeş	26	66.65			
	4 Kardeş	15	58.10			
	5 Kardeş	3	102.83			
	6 Kardeş	2	29.75			

Örnekleme grubunun aleksitimi düzeyinin aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir (Düşük Gelir: n=6, Orta Gelir: n=85, Yüksek Gelir: n=31, $X^2(N=122)= 4.834$, $p=.089$) (Tablo 24).

Tablo 24- Aleksitiminin Aile Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları

Değişken	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ortalamaları	Serbestlik Derecesi	X^2	P
Aleksitimi	Düşük	6	42.67	2	4.834	.089
	Orta	85	65.91			
	Yüksek	31	53.05			

Örnekleme grubunun aleksitimi düzeyinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir (Okur–Yazar Değil: n=1, İlkokul: n=20, Ortaokul: n=23, Lise: n=47, Üniversite: n=26, Lisansüstü: n=5, $X^2 (N=122) = 5.173$, $p= .395$) (Tablo 25).

Tablo 25- Aleksitiminin Anne Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalamaları	Serbestlik Derecesi	X^2	P
Aleksitimi	Okur–Yazar Değil	1	13.00	5	5.173	.395
	İlkokul	20	62.15			
	Ortaokul	23	55.48			
	Lise	47	64.86			
	Üniversite	26	66.10			
	Lisansüstü	5	40.80			

Örnekleme grubunun aleksitimi düzeyinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma durumunu bulgulamak için uygulanan Kruskal Wallis H-Testi sonucuna göre istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır (İlkokul: n=15, Ortaokul: n=20, Lise: n=46, Üniversite: n=35, Lisansüstü: n=6, $X^2(N=122)= 1.901$, $p= .754$) (Tablo 26).

Tablo 26- Aleksitiminin Baba Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	P
Aleksitimi	İlkokul	15	62.33	4	1.901	.754
	Ortaokul	20	53.73			
	Lise	46	60.55			
	Üniversite	35	67.07			
	Lisansüstü	6	60.08			

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili çalışma sonuçları literatür ışığında tartışılmaktadır.

Araştırmada aleksitiminin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde farklı çalışmalar bize aynı sonuçları vermektedir. Ünal'ın 115 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kız ve erkek gençlerin Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %55'i aleksitimik veya şüpheli aleksitimik olarak belirlenmiştir.¹⁰⁰ Tingaz ve Güvendi'nin iki ayrı üniversitedeki spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 151 sporcu öğrenci ile yaptığı çalışmada aleksitimi toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.¹⁰¹ Benzer şekilde yine Batıgün ve Büyükşahin'in 18-40 yaş arası 300 kişi ile yaptığı bir çalışmada aleksitimi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.¹⁰²

Literatür incelendiğinde yapılan başka araştırmalarda bulguların sonuçları ile gelişmeler vardır. Örneğin Yıldız ve Güllü'nün üniversitenin üç farklı fakültesinde 209'u kadın, 202'si erkek toplam 411 öğrenci ile yaptığı araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla aleksitimi belirtisi gösterdiği bulgulanmıştır.¹⁰³

Üniversite seviyesine gelmiş kişilerin aydın bir görüşe sahip olduğu düşünüldüğünde bu kişilerin toplumsal cinsiyet rollerine dair daha olumlu düşünce yapısına sahip olacağı düşünülmekte ve bu durumun araştırma bulgularını etkileyebileceği ifade edilebilir. Araştırmalarda bulunan farklı sonuçlar sosyo-kültürel ve psikolojik faktörlerin etkisi olabileceğine dair bir düşünce oluşturmaktadır.

¹⁰⁰ Gülseren Ünal, "Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi", *Klinik Psikiyatri*, 2004, 7, 215-222.

¹⁰¹ Emre Ozan Tingaz ve Burcu Güvendi, "Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Aleksitimi ve Sakatlık", *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020, 22, Sayı:1.

¹⁰² Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyükşahin, "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2008, 11, (3), 105-114.

¹⁰³ Banu Yıldız ve Ali Güllü, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Haziran, 2018, 9 (1), 113-131.

Araştırmamızda duygusal zekanın cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Literatürde cinsiyetin duygusal zeka üzerinde etkiye sahip olmadığını gösteren çalışmalar vardır. Örneğin, Temeloğlu'nun 200 hemşirelik öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada cinsiyet ile Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁰⁴ Gür ve arkadaşlarının 17-78 yaş arası farklı eğitim durumuna sahip 685 kişi ile yürüttükleri duygusal zekayı cinsiyet değişkeni açısından inceleyen çalışmalarında kadın ve erkek grubu için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.¹⁰⁵ Yılmaz ve Zembat'ın Okul Öncesi Eğitim Anabilim Dalı'nda öğrenimine devam eden 1. ve 4. sınıf toplam 425 öğrenci ile yaptığı çalışmada Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden aldıkları puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir.¹⁰⁶

Literatür incelendiğinde yapılan diğer araştırmalarda elde ettiğimiz bulgulardan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da vardır. Örneğin Ersaslan'ın Burdur il merkezinde ortaöğretim kurumunda öğrenimine devam eden 14-19 yaş arası 189 öğrenci ile yaptığı çalışmada, duygusal zekanın cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği sonucuna varılmıştır. Edinilen sonuca göre erkek öğrencilerin duygusal zeka puanları kadın öğrencilerden yüksektir.¹⁰⁷ Tambağ ve arkadaşlarının hemşirelik bölümünde eğitim gören 158 öğrenci ile yaptıkları çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin duygusal zeka puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁰⁸

Ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarını farklı duygusal tarzlarda yetiştirmesi sebebiyle, erişkinlik seviyesine geldiğinde duygusal zeka düzeylerinde farklılık gözlenebilmektedir. Yetiştirilme tarzıyla ilişkili olduğu düşünülen duygusal zeka kavramıyla ilgili araştırma yapılırken bölgenin sosyo-kültürel özelliklerine ve toplumsal cinsiyet rollerine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Araştırmamızda sosyal kaygının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Bulgularımız literatür ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, Feingold'un 1940–1992

¹⁰⁴ Esmâ Temeloğlu, Duygusal Zeka ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Programı, 2018, s. 49 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Bitirme Projesi).

¹⁰⁵ Elif Yağmur Gür vd., "Duygusal Zekanın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019, 8 (2), 35-42.

¹⁰⁶ Hilal Yılmaz ve Rengin Zembat, "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ile Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019, 52, 118-136.

¹⁰⁷ Meriç Eraslan, "Gençlerde Duygusal Zeka ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Değişkenlerine Göre İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2016, 24, 4, 1839-1852.

¹⁰⁸ Hatice Tambağ vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2014, 11, (1), 41-46.

yılları arasında yapılan çalışmaları tarayıp meta-analiz uygulanmış bir çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.¹⁰⁹ Patterson ve Ritts'in yapmış olduğu meta-analizde de sosyal kaygının cinsiyet ile farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.¹¹⁰ Çağlar ve arkadaşlarının 300 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, araştırmamızdaki gibi cinsiyetin öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır.¹¹¹

Kılınçer'in Maltepe Üniversitesi'nde 18-25 yaş arası 164'ü kadın, 153'ü erkek toplam 317 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmaya göre, sosyal kaygı toplam puanı ve cinsiyet değişkeni arasında farklılık belirlenmemiştir.¹¹² İzgiç ve arkadaşlarının Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri ile sosyal fobi yaygınlığını belirlediği bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu araştırmada sosyal fobinin yaygınlığı %9.6 olarak belirlenmiş olup kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Aynı zamanda 21-24 yaş aralığındaki bireylerde, gelir seviyesi düşük kişilerde, doğumu köyde olanlarda ve 15 yıldır köyde bulunan kişilerde sosyal kaygı daha fazla görülmektedir.¹¹³

Sonuç olarak içinde bulunduğumuz toplumun etkisini de temel aldığımızda sosyal kaygı çevresel faktörlerden ve demografik özelliklerden etkilenebilmekte aynı zamanda cinsiyetler arası farklılıklarda etkili olabilmektedir.

Duygusal zeka ve sosyal kaygının ilişkisi istatistiksel analizler ile yapılmış olup, bu iki değişken arasında zayıf pozitif bir ilişki olduğu belirlendi.

Duygusal zeka ve sosyal kaygı arasında literatürde ülkemizde yapılan çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte bazı çalışmalarda negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Örneğin Tezelli'nin yürüttüğü çalışmada İstanbul'da farklı üniversitelerde öğrenim gören 401 öğretmen adayının duygusal zeka ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada negatif yönlü anlamlı bir ilişki

¹⁰⁹ Alan Feingold, "Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis", *Psychological Bulletin*, 1994, 116 (3), 429-456.

¹¹⁰ Miles L. Patterson ve Vicki Ritts, "Social and Communicate Anxiety, A Review and Meta Analysis", *Annals of the International Communication Association*, 1997, 20, 1, 263-303.

¹¹¹ Mehmet Çağlar vd., "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, 43 (43), 106-116.

¹¹² Muhammed Salih Kılınçer, "Üniversite Öğrencilerinin Utanç ve Suçluluk Duygularına Yatkinlıkları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 56 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹³ Ferda İzgiç vd., "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2000, 1 (4), 207-214.

bulunmuştur.¹¹⁴ Bununla birlikte çalışmaların kısıtlılıkları ve sınırlılıkları temel alınır, sosyal kaygı ve duygusal zeka ile ilgili yapılan çalışmada pozitif yönde zayıf bir ilişki ortaya koyması da literatüre farklı bir bakış açısı getirecektir.

Goleman'a göre duygusal zeka, bireylerin aksiliklere bakmadan harekete geçebilme, yoluna devam edip ruh halini düzenleme, dürtülerini kontrol altına tutabilme ve kendisini diğer kişilerin yerine koyabilme gibi birçok özelliği içinde barındırmaktadır.¹¹⁵ Buradan yola çıkarak çalışmamızda sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların duygusal zekalarının da yüksek olabileceğini ve bunun da empati yapma ve kendini denetleme gibi insani ilişkilerini düzenleyen alanlarda olumlu özellikler sağlayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireylerin duyguları üzerinde etkisinin olması sağlıklı olduğuna işarettir. Ancak sosyal kaygı durumunda duygular kişiyi yönetmekte ve kişi artık kontrolü kaybetmektedir. Bütün bu korku ve kaygıların yaşanmasından endişe duyan sosyal kaygılı birey, toplumsal ortamlardan kaçınmaya başlar. Çevresindeki kişiler tarafından eleştirilip yargılanacağına dair düşünceler gelişir ve tedirginlik düzeyi artar. Kişinin duyduğu çekingenlik ve endişe duygusu, içinden gelen, yapmak istediği davranışları göstermesine ket vurmaktadır. Duygusal zeka seviyesinin yüksekliği ile beraber kişi gerçekçi olmayan düşüncelerin getirdiği duygularını düzenleyebilmekte ve sosyal kaygı yaşamasına sebep olan duygularını kontrol edebileceği düşünülmektedir.

Aleksitimi ve duygusal zeka arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve zayıf ters yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çıkan sonuca göre aleksitimi seviyesi yükseldikçe duygusal zekanın ters yönde etkilendiği sonucuna varılabilir.

Aleksitimi ve duygusal zeka ile ilgili çalışmalarda da aleksitimi düzeyi yükseldikçe duygusal zeka düzeyinin düştüğü görülmektedir. Örneğin Muzafferoğlu'nun Bursa il merkezinde yaşayan ve lise öğrencisi olan 400 kişi ile yürüttüğü çalışması da sonucu destekler niteliktedir. Araştırmaya göre bireylerin aleksitimi ölçeğinden elde edilen

¹¹⁴ Semih Tezelli, Öğretmen Adaylarında Duygusal Zeka, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 44 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁵ Fatih Kılıçaslan, **10 Adımda Duygusal Zeka**, 1. Baskı, Akademi İdeal, İstanbul, 2017.

puanları artış gösterdikçe duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar düşmektedir.¹¹⁶ Sarıkaya ve arkadaşlarının 652 kişilik lise öğrencilerinden oluşan örneklem gruplu çalışmasında, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden aldıkları puanlar istatistiksel olarak analiz edilmiş ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.¹¹⁷ Yılmazörnek'in 18 yaş üstü 324 kişilik yetişkin örneklemde yaptığı çalışmada ise benzer bulgular elde edilmiş ve aleksitimi ile duygusal zeka arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.¹¹⁸ Duygularını tanımlamada ve ifade etmede zorluk yaşayan aleksitimik kişilerin sosyalleşmelerinin de düşük olması sebebiyle duygusal zeka seviyelerinde düşüklük beklenen bir sonuçtur. Aleksitimik özellik gösteren kişilerin duygusal zeka seviyesindeki düşüklük sebebiyle yaşam boyu karşılarına çıkabilecek aksiliklere karşı hassas olması ve kaçınma davranışını göstermesi de beklenen bir davranış olacaktır.

Sosyal kaygı ve aleksitimi arasındaki ilişki incelendiğinde ise; negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aleksitimi ve sosyal kaygı ile ilgili yayınlarda çelişkili sonuçlarla karşılaşmıştır. Örneğin Solmaz ve arkadaşlarının yapmış olduğu 24 kişilik sosyal fobi hasta grubu ile yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi olarak uyumlu 24 kişilik kontrol grubunu karşılaştıran bir çalışmada, sosyal fobi grubunun daha yüksek aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada sosyal fobi hastalarında aleksitimi yaygınlık oranı %58 olarak belirlenmiştir.¹¹⁹

Dalbudak ve arkadaşlarının 319 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada aleksitimi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakılmış olup çalışmada sosyal kaygı düzeyinin aleksitimi ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada bahsedilen bir diğer şey ise aleksitiminin Batılı olmayan toplumlarda sosyal kaygı ile baş etme yolu olabileceğidir. Bunun gerekçesi ise bazı din ve topluluklarda duyguların sözel olarak ifade edilmesinin çok kıymetli olmaması yönündedir.¹²⁰

¹¹⁶ Leyla Muzafferoğlu, Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s. 64 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁷ Özlem Sarıkaya vd., "Lise Öğrencilerinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Duygusal Zeka ile İlişkisi", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 4, 10, 88-100.

¹¹⁸ Zeynep Elif Yılmazörnek, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aleksitimi, Duygusal Zeka, Duygusal Farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 2019, s. 59 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁹ Mustafa Solmaz vd., "Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma", *Klinik Psikiyatri*, 2000, 3, 235-241.

¹²⁰ Ercan Dalbudak vd., "Alexithymia and Personality in Relation to Social Anxiety Among University Students", *Psychiatry Research*, 2013, 209 (2), 167-172.

SONUÇ

Çalışmada İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 122 kişilik örneklem grubundan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden aldıkları toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden aldıkları toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı ve aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin sosyal kaygı düzeyi arttıkça duygusal zeka düzeyi azalmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı ve duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin sosyal kaygı düzeyi arttıkça duygusal zeka düzeyi de artmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal zeka ve aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin duygusal zeka düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyi azalmaktadır.

ÖNERİLER

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki gibi öneriler sunulabilir:

Bu çalışmada 122 birey ile çalışılmış olup, çıkan sonuçlar ile genelleme yapma söz konusu olmayabilir. Bunun için çalışma daha fazla örnekleme sahip bir grup ile yapılabilir.

Üniversite düzeyindeki beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ile yapılan bu çalışma farklı yaş grubundaki örnekleme ele alınabilir.

Duygusal zeka düzeyinin yüksek olması kişilerin yaşantılarına olumlu katkı sağlayacağı için bu zeka türünün geliştirilmesi için eğitim ve psikoloji alanlarında projelerle desteklenebilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ABU-AKEL Ahmad ve SHARMAY-TSOORY Simone, Characteristics of Theory of Mind Impairments in Schizophrenia, David L. Roberts and David L. Penn (Eds.), Social Cognition in Schizophrenia: From Evidence to Treatment, Oxford University Press, Oxford, 2013, 196-214.

ADLER Alfred, Bireysel Psikoloji, Çev. Halis Özgü, Hayat Yayınları Kişisel Gelişim Psikoloji Dizisi, No:10, İstanbul, 2002.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Üçüncü Baskı (DSM III), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington, Çev. Ed. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1980.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı, (DSM V), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Ed. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM IV), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington, Çev. Ed. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1994.

ARNETT Jeffrey Jensen, Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties, Madison Avenue, New York, Oxford University Press, 2004.

BAR-ON Reuven, Emotional and Social Intelligence: Insights From the Emotional Quotient Inventory, In Reuven Bar-On ve James D. Parker, (Eds.), Handbook of Emotional Intelligence, 363-388, San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000.

BECK Judith S., Cognitive Therapy, Basics and Beyond, Guilford Press, New York, 1995.

CLARK David M. and WELLS Adrian, A Cognitive Model of Social Phobia, Richard G. Heimberg, Michael Liebowitz, Debra A. Hope ve ark. (Ed.), A Cognitive Model of Social Phobia, Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment, New York, Guildford Pres, 1995.

COREY Gerald, Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks/Cole Publishing, California, 1982.

DİLBAZ Nesrin, Sosyal Fobi, Cengiz Güleç, Ertuğrul Köroğlu (Ed.) Temel Psikiyatri Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997.

DÖKMEN Üstün, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolma Gelişmek Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

GARDNER Howard, Çoklu Zeka, Çev. Meral Tüzel, BZD Yayıncılık, Enka Vakfı, İstanbul, 1999.

GOLEMAN Daniel, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, Bantam Books, New York, 1997.

GOLEMAN Daniel, İşbaşında Duygusal Zeka, Çev. Banu S. Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul, 1998.

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

JANET Pierre, Les Obsessions et la Psychasthenie, Paris, Felix Alcan, 1903.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, 10. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000.

KILIÇARSLAN Fatih, 10 Adımda Duygusal Zeka, 1. Baskı, Akademi İdeal, İstanbul, 2017.

MAYER John and SALOVEY Peter, What Is Emotional Intelligence, In Peter Salovey and David J. Sluyter, Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications, New York, Basic Books, Inc., 1997.

ROBBINS Stephen H., Organizational Behaviour, Prentice-Hall: New Jersey, 2001.

MAKALELER

AKDEMİR Asena ve CİNEMRE Buket, "Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Kinik Gidiş, Prognoz", 3P Dergi, 1996, 4 (1), 11-17.

ARNETT Jeffrey Jensen, "Afterword: Aging Out of Care-Toward Realizing the Possibilities of Emerging Adulthood", The New Directions for Youth Development, 2007, 113, 151-161.

ARNETT Jeffrey Jensen, "Are College Students Adults? Their Conceptions of the Transition to Adulthood", *Journal of Adult Development*, 1994, Vol:1, 4.

ARNETT Jeffrey Jensen, "Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context", *Human Development*, 1998, 41 (5-6), 295- 315.

ATAK Hasan ve ÇOK Figen, "A New Period in Human Life: Emerging Adulthood", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi / Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 2010, 17 (1), 39-50.

AUSTIN Elizabeth J., SAKLOFSKE Donald H., HUANG Sandra H.S., MCKENNEY Deanne, "Measurement of Trait Emotional Intelligence: Testing and Cross-Validating a Modified Version of Schutte et al.'s Measure", *Personality and Individual Differences*, 2004, 555-562.

BAGBY R. Michael, PARKER James D., and TAYLOR Graeme J., "Construct Validity of the Toronto Alexithymia Scale", *Psychother Psychosom*, 1988, 50, 29-34.

BAGBY R. Michael, PARKER James D., TAYLOR Graeme J., "The 20-Item Toronto Alexithymia Scale-I, Item Selection and Cross-Validation of the Factor Structure", *Journal of Psychosomatic Research*, 1994, 38, 23-32.

BANKIER Bettina, AIGNER Martin ve BACH Michael, "Alexithymia in DSM-IV Disorder: Comparative Evaluation of Somatoform Disorder, Panic Disorder, Obsessive-Compulsive Disorder and Depression", *Psychosomatics*, 2001, 42, 235-240.

BARON-COHEN Simon ve WHEELWRIGHT Sally, "The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences", *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34 (2), 163-175.

BAR-ON Reuven, "The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence", *Psicothema*, 2006, 18, 13-25.

BATIGÜN Ayşegül Durak ve BÜYÜKŞAHİN Ayda, "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2008, 11 (3), 105-114.

BEARD George Miller, "Morbid Fear As a Symptom of Nervous Disease", *Hos. Gaz.*, 1879, 6, 305-308.

BEIDEL Deborah C., TURNER Samuel M. ve MORRIS Tracy L., "Behavioral Treatment of Childhood Social Phobia", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000, 68 (6), 72-80.

BRUNE Martin, Social Cognition and Psychopathology in Evolutionary Perspective Current Status and Proposals For Research, Psychopathology, 2001, 34, 85-94.

ÇAĞLAR Mehmet, DİNÇYÜREK Sibel ve ARSAN Nihan, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012, 43 (43), 106-116.

DALBUDAK Ercan, EVREN Cüneyt, ALDEMİR Seçil, COŞKUN Kerem Şenol, UĞURLU Hilal ve YILDIRIM Fatma Gül, "Alexithymia and Personality in Relation to Social Anxiety Among University Students", Psychiatry Research, 2013, 209, (2), 167-172.

DİLBAZ Nesrin ve GÜZ Hatice, "Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları", Nöropsikiyatri Arşivi, 2002, 39 (2-3-4), 79-86.

DİLBAZ Nesrin, "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirliği", 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2001.

EPLEY Nicholas ve GOILOVICH Thomas, Putting Adjustment Back in the Anchoring and Adjustment Heuristic: Differential Processing of Self-Generated and Experimenter-Provided Anchors, Psychological Science, 2001, 12, 391-396.

ERASLAN Meriç, Gençlerde Duygusal Zeka ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2016, 24, 4, 1839-1852.

FEINGOLD Alan, "Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis", Psychological Bulletin, 1994, 116 (3), 429-456.

FRITH Uta ve FRITH Chris, The Biological Basis of Social Interaction, Current Directions in Psychological Science, 2001, 10 (5), 151-155.

FYRE Abby J., A Direct Interview Family Study of Social Phobia, Archives General Psychiatry, 1993, 50, 286-293.

GÜLEÇ Hüseyin, KÖSE Samet, GÜLEÇ Medine Y., ÇITAK Serhat, EVREN Cüneyt, BORCKARDT Jeffrey ve SAYAR Kemal, "Reliability and Factorial Validity of The

Turkish of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)", *Kimlik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2009, 19, 214-220.

GÜR Elif Yağmur, ALTINAYAK Serap Öztürk ve APAY Serap Ejder, "Duygusal Zekanın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi", *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019, 8 (2), 35-42.

HOPE Klaus D., BOGEN Joseph E., "Alexithymia in Twelve Commissurotomed Patients", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1977, 28, 148-155.

İZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan ve KUĞU Nesim, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2000, 1 (4), 207-214.

JUSTER Harlan R., SAFREN Steven A., HEIMBERG Richard G., LIEBOWITZ Michael R. ve ark., "Psychometric Properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale", *Psychological Medicine*, 1999, 29, 199-212.

KARABULUTLU Elanur Yılmaz, YILMAZ Sevda ve YURTTAŞ Afife, "Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2 (2), 75-79.

KASHDAN Todd B. and HERBERT James D., "Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescence: Current Status and Future Directions", *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2001, 4 (1), 37-61.

KASHDAN Todd B., "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis", *Clinical Psychology Review*, George Mason University, USA, 2007, 27, 348-365.

KENDLER S. Kenneth vd., "The Genetic Epidemiology of Phobias in Women: The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia, and Simple Phobia", *Archives of General Psychiatry*, 1992, 49 (4), 273-281.

KILIÇ Cengiz, "Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, İlişkin Faktörler, Yetiyimi ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı Sonuçları", Ankara: TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 1998, 77-98.

KÖROĞLU Ertuğrul, "Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)", *PsychoMed*, 1996, 2 (1), 13-19.

KRYSTAL Henry, "Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment", *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 1979, 9, 353-378.

LANE Richard D. and SCHWARTZ Gary E., "Levels of Emotional Awareness: A Cognitive Development Theory and Its Application to Psychopathology", *American Journal of Psychiatry*, 1987, 144, 133-143.

LANE Richard D., AHERN Geoffrey L. and SCHWARTZ Gary E., "Is Alexithymia The Emotional Equivalent of Blindsight", *Biological Psychiatry*, 1997, 42 (9), 834-844.

LESSER Ira M., "A Review of the Alexithymia Concept", *Psychosomatic Medicine*, 1981, 43, 531-543.

LESSER Ira M., "Alexithymia", *New England Journal of Medicine*, 1985, 312 (11), 690-692.

LIEBOWITZ Michael R., "Social Phobia", *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 1987, 22: 141-173.

LUMLEY Mark A. ve SIELKY Kevin, "Alexithymia, Gender and Hemispheric Functioning", *Comprehensive Psychiatry*, 2000, 41 (5), 352-359.

MARKS Isaac ve GELDER Michael, "Different Ages of Onset in Varieties of Phobia", *American Journal of Psychiatry*, 1966, 123 (2), 218-221.

MAYER John D. Mayer ve SALOVEY Peter, "The Intelligence of Emotional Intelligence", *Intelligence*, 1993, Vol:17, s. 433.

MCDUGALL Joyce, "Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1982, 38, 81-90.

NEMIAH John C., "Denial Revisited: Reflection on Psychomatic Theory", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1975, 26, 140-147.

NEUMANN Eva, NOWACKI Katja, ROLAND Inga Christin ve KRUSE Johannes, "Attachment and Somatoform Disorders: Low Coherence and Unresolved States of Mind Related to Chronic Pain", *Psychother Psychosom Med Psychol*, 2011, 61 (6), 254-261.

PATTERSON Miles L. ve RITTS Vicki, "Social and Communicative Anxiety, A Review and Meta Analysis", *Annals of the International Communication Association*, 1997, Vol. 20, 1, 263-303.

REICH James ve YATES William, Family History of Psychiatric Disorders in Social Phobia, *Comprehensive Psychiatry*, 1998, 29 (1), 72-75.

SABBAGH Mark A., Understanding Orbitofrontal Contributions to Theory-of-Mind Reasoning: Implications For Autism, *Brain Cogn.*, 2004, 55 (1), 209-219.

SCHOLL Brian J. Ve LESLIE Alan, Modularity, Development and Theory of Mind, *Mind & Language*, 1999, 14 (1), 131-153.

STEIN Murray vd., A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia, *Am J Psychiatry*, 1988, 155 (1), 90-97.

SALOVEY Peter and MAYER John D., "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, 9, 185-211.

SARIKAYA Özlem, GÜL Yalçın ve SİNMEZ Ecem, Lise Öğrencilerinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Duygusal Zeka ile İlişkisi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 4, 10, 88-100.

SCHUTTE Nicola S., MALOUFF John M., HALL Lena E., HAGGERTY Donald J., COOPER Joan T., GOLGEN Charles J., DORNHEIM Liane, "Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence", *Personality and Individual Differences*, 1998, Vol.25, 167-177.

SIFNEOS Peter Emanuel, "Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", *Psychiatric Clinics of North America*, 1988, 11 (3), 287-293.

SIFNEOS Peter Emanuel, "Alexithymia: Past and Present", *Am J Psychiatry*, 1996, 153, 137-142.

SIFNEOS Peter Emanuel, "The Phenomenon of Alexithymia", *Psychother Psychosom*, 1977, (28), 47-54.

SIFNEOS Peter, "Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated For A Large Number of Patients with Psychosomatics Disease", *Psychotherapy Psychosomatics*, 1972, 21, 133-136.

SOLMAZ Mustafa, SAYAR Kemal, ÖZER Ömer Akil, ACAR Burçin ve ÖZTÜRK Mücahit, "Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma", *Klinik Psikiyatri*, 2000, 3, 235-241.

STOUDEMIRE Alan, "Somatothymia", Part 1 and 2, Psychosomatics, 1991, 32 (4), 365-381.

ŞAHİN Ahmet Rifat, "Peptik Ülser ve Aleksitimi" , Türk Psikiyatri Dergisi, 1991, 2 (3), 25-30.

TAMBAĞ Hatice, KAYKUNOĞLU Metin, GÜNDÜZ Zeynep ve DEMİR Yağmur, "Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2014,11 (1), 41-46.

TANNER Jennifer Lynn, "Recentring During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Spain Human Development", Jeffrey Arnett & Jennifer Tanner (Eds.), Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21 st Century içinde, Washington, DC, American Psychological Association, 2006, 21-55.

TATAR Arkun, TOK Serdar ve SALTUKOĞLU Gaye, "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 2011, 21, 325-338.

TAYLOR Graeme J., "Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment", Am J Psychiatry, 1984, 141 (6), 725-732.

TAYLOR Graeme J., BAGBY Michael R. ve PARKER James D., "Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", The Academy of Psychosomatic Medicine, 1991, 32 (2), 153-163.

THORNDİKE Edward Lee, "Intelligence and Its Uses", Harper's Magazine, 1920, 140, 227-235.

TİNGAZ Emre Ozan ve GÜVENDİ Burcu, Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Aleksitimi ve Sakatlık, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2020, 22, Sayı:1.

TÜRKÇAPAR Hakan M., "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", Klinik Psikiyatri, 1999, 2, 247-253.

ÜNAL Gülseren, "Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi", Klinik Psikiyatri, 2004, 7, 215-222.

WIMMER Heinz, HOGREFE Jürgen ve PERNER Josef, Children's Understanding of Informational Access as a Source of Knowledge, Child Development, 1998, 59, 386-396.

WOLFF Heinz H., "The Contribution of the Interview Situation to Restriction of Fantasy Life and Emotional Experience in Psychosomatic Patients", Psychotherapy Psychosomatic, 1977, 28, 58-67.

YILDIZ Banu ve GÜLLÜ Ali, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Haziran, 2018, 9, (1), 113-131.

YILMAZ Hilal ve ZEMBAT Rengin, Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ile Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2019, 52, 118-136.

YOUMANS Gina ve BOURGEOIS Michelle, Theory of Mind in Individuals with Alzheimer-Type Dementia, Aphasiology, 2010, 24 (4), 514-534.

TEZLER

ARICIOĞLU Zekeriya, Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Bunları Etkileyen Faktörler, Dicle Üniversitesi, 2001. **(Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ATARBAY Sinem, Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEREBOY Ferhan, Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1990 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KILINÇER Muhammed Salih, Üniversite Öğrencilerinin Utanç ve Suçluluk Duygularına Yatkınlıkları ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KOÇAK Azra, Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

MUZAFFEROĞLU Leyla, Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

PARMAKSIZ Hafıza Rukiye, Beliren Yetişkinlikte Kültürel Etkinliklere Katılım, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TEMELOĞLU Esmâ, Duygusal Zeka ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Programı, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Bitirme Projesi)**

TEZELLİ Semih, Öğretmen Adaylarında Duygusal Zeka, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2019. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILMAZÖRNEK Zeynep Elif, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aleksitimi, Duygusal Zeka, Duygusal Farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, 2019. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EKLER



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 28.02.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-06

KARAR NO: 2020-06-05: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu GENÇİRİ'nin "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Aleksitimi ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 18.11.2019 tarih ve 2019-20 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR


Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı



GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Cansu Gençiri tarafından, Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya danışmanlığında yürütölmektedir.

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkini incelenmesidir. Araştırmada ekte bulunan kişisel bilgi formunu ve üç ölçeği doldurmanız istenmektedir. Bu ankette vereceğiniz tüm bilgiler gizli kalacaktır ve anket boyunca kimlik bilgilerinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru yer almamaktadır. Araştırmaya katılım gönüllölük esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın objektifliği için soruları samimi ve dürüst bir şekilde cevaplamanız çok önemlidir.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllölük olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ()

(Lütfen parantez içini işaretleyiniz.)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Bu anket, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm, “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu tez çalışmam için hazırlanmış olup tarafınıza sunulmaktadır.

Araştırmanın güvenilirliği için soruları eksiksiz ve samimi ve bir şekilde cevaplamanız çok önemlidir.

Alınan bilgiler bu çalışma ile sınırlandırılmış olup üçüncü kişiler ile paylaşılmayacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Cansu GENÇİRİ

- Cinsiyetiniz** : Kadın () Erkek ()
- Yaşınız** : 18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 () 25 ()
- Kaç Kardeşsiniz** : 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve üstü ()
- Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?** : Düşük () Orta () Yüksek ()
- Anne ve babanız beraber mi?** : Beraber () Ayrı ()
- Anneniz hayatta mı?** : Evet () Hayır ()
- Babanız hayatta mı?** : Evet () Hayır ()
- Anne eğitim durumu** : Okur-Yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
- Baba eğitim durumu** : Okur-Yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Lisansütü ()

LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatlice 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 tarfilere göre yapın. Teşekkürler.

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

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 ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bir 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		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere	

mağazaya iade etmek		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 doğru bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğru 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 telefonda konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda 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	

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.					

12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim					
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım					
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım					
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım					
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem					
21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır					
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam					
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırır					
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem					
25. Ruh halimin iyi olmadı yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz					
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım					
27. Hissettiğim duyguların farkındayım					

28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler					
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim					
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim					
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım					
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum					
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir					
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur					
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umursuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım					
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissedeceklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim					
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım					
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor					
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım					
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım					

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerin size ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu zaman tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığımda üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5

12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunların gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5