

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, ÖFKE, BENLİK ALGISI VE
ANKSİYETE

Yüksek Lisans Tezi

Cemal Uzun

Ankara, 2008

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, ÖFKE, BENLİK ALGISI VE
ANKSİYETE

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Cemal Uzun

Ankara, 2008

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER, ÖFKE, BENLİK ALGISI VE
ANKSİYETE

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Tez Jürisi Üyeleri

Adı Soyadı

İmzası

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Tez Sınavı Tarihi:

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
1.1. Kişilerarası İlişkiler Yaklaşımı	1
1.2. Kişilerarası İlişkilerde Tamamlayıcılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	8
1.3. Kişilerarası Şema Kavramı	13
1.4. Bilişsel Kişilerarası Döngü	16
1.5. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları	18
1.5.1. Sınıflandırma	18
1.5.2. Tarihçe ve Tanım	19
1.5.3. Horney'e Göre Anksiyete Kavramı	21
1.5.4. Sullivan'a Göre Anksiyete Kavramı	22
1.5.5. Anksiyete ve Bağlanma	24
1.5.6. Bilgi İşleme Modeli ve Anksiyete	27
1.6. Kişilerarası İlişkiler ve Anksiyete ile İlgili Yapılan Çalışmalar	30
1.7. Kişilerarası Anksiyete ve Bilgi İşleme Yanlılıklarına Dair Yapılan Çalışmalar	39
1.8. Kişilerarası İlişkiler, Kendilik Algısı ve Anksiyete	47
1.9. Kişilerarası İlişkiler, Öfke ve Anksiyete	54
2. YÖNTEM	61
2.1. Örneklem	61

2.2. Veri Toplama Araçları.....	63
2.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	63
2.2.4. Çok Boyutlu Öfke Envanteri (ÇBÖE).....	64
2.2.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	65
2.2.6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE).....	66
2.2.7. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ).....	66
3. BULGULAR	67
4. TARTIŞMA	70
5. ÖZETLER.....	72
TÜRKÇE ÖZET.....	72
İNGİLİZCE ÖZET.....	73
6. KAYNAKLAR.....	74
7. EKLER.....	87

EKLER

EKLER

EK. A. BİLGİ FORMU

EK. B. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ

EK. C. ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ

EK. D. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

TABLULAR

Tablo Sayfa

Tablo 2.1 Örneklemin yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre dağılımı62

Tablo 2.2. DSM-4-R'ye göre tanı gruplarının dağılımı63

Tablo.3.1. Ortalama puanlar için tek faktörlü Anova sonuçları68

ŞEKİLLER

Şekil-1.1. Temel Kişilerarası Döngü.....	3
Şekil-1.2. Kişilerarası İlişkilerde Tamamlayıcılık.....	4
Şekil-1.3. 1982 Kişilerarası Döngü	6

1. GİRİŞ

1.1. Kişilerarası İlişkiler Yaklaşımı

Kişilerarası teori, sosyal etkileşim sırasında bireylerin sergiledikleri davranışlara, davranışların altında yatan duygusal ve bilişsel süreçlere ve etkileşim sırasında sergilenen davranışların bilişsel ve duygusal süreçleri nasıl etkilediğine vurgu yapar (Wagner ve ark.,1995).

Özellikle Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı, kişilerarası teoriye büyük katkılar sağlamıştır. Sullivan (1953; akt; Gençtan, 1998)'a göre kişilik, kişilerarası ilişkilerin ürünüdür, ilişki durumları dışında incelenemez ve ancak diğer insanların varlığında ortaya çıkar. Kişilik içinde etkinlik gösteren 3 temel kavram vardır. Bunlar: *dinamizmler, personifikasyonlar ve bilişsel süreçlerdir.*

Dinamizmler organizmanın temel ihtiyaçlarına doyum sağlama görevi üstlenmişlerdir.

Özellikle anksiyete yaşantısı sonucu ortaya çıkan dinamizmlerden biri çok önemlidir. Çocuk annesi ile ilişkisinde ortaya çıkan anksiyeteden kaçınmak ve böylece güvenlik ihtiyacını karşılamak amacıyla kendisine dair *iyi-ben ve kötü-ben benlik sistemlerini* oluşturur. Bu yapılar bir kez oluşturulduğunda değişime dirençlidirler ve organizmanın güvenliğini sağlayabilmek amacıyla kişilik örgütü ile uyuşmayan bilgiyi dışlama eğilimindedirler.

Personifikasyon kavramı yine çocuğun önemli diğerleri ile etkileşimleri

sonucunda kendisi veya diğerklerine dair oluşturduğu imgelerdir. Örneğın annesi ile ilişkilerinde ihtiyaçlarına doyum sağlayan anneye dair geliştirilen Personifikasyon “iyi anne” şeklinde olurken; annenin sergilediği olumsuz tutumlar çocukta anksiyete yarattığında, anneye dair geliştirilen Personifikasyon “kötü anne” şeklinde olacaktır. Personifikasyonlar çocuğun çevresindeki kişileri algılayıp değerlendirmesinde bir tür referans noktası görevi görür ve genellikle oluşturulduğu insanlarla ilgili gerçekçi nitelikler taşımazlar. Ancak bir kere oluşturulduklarında değişime dirençlidirler ve bireyin diğer insanlara karşı tutumlarını değişmez bir şekilde etkilerler. Normal dışı davranışların gelişiminde bireyin kendisine ve diğer insanlara dair geliştirdiği yetersiz ve yanlış Personifikasyonların önemli bir rolü vardır. Özellikle kendisine dair yetersiz ve yanlış Personifikasyonlar geliştirmiş bir birey diğerlerini değerlendirirken yine kendisini değerlendirdiği gibi yanlış ve yetersiz değerlendirir.

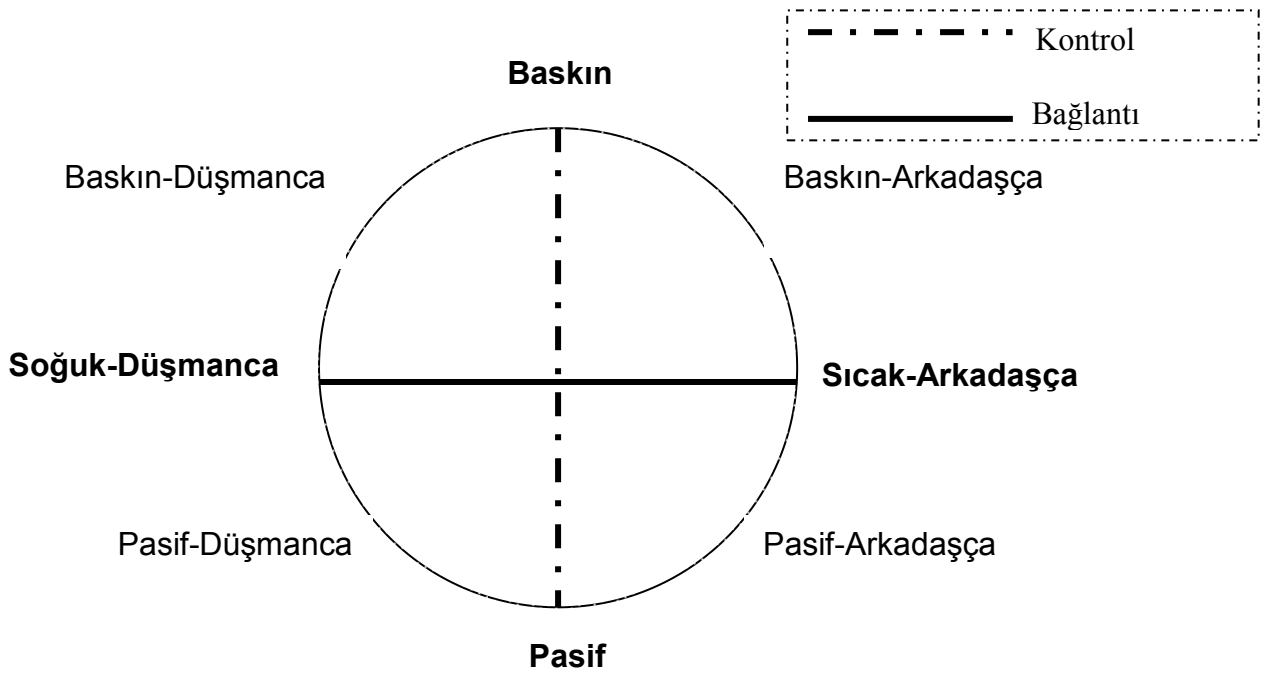
Bilişsel süreçler 3 türdür. Bunlar: protaksik düşünce, parataksik düşünce ve sintaksik düşünce olarak adlandırılırlar. Protaksik düşünce en yalın biçimiyle, yaşamın ilk yıllarında sonradan gelecek düşünce şekillerine temel oluşturmak amacıyla vardır. Parataksik düşünce aralarında mantıksal bağlar bulunmamasına rağmen eş zamanlı ortaya çıkan iki olay arasında nedensel bir bağlantı kurma eğilimini yansıtır. Sullivan’a göre düşüncelerimizin birçoğu Parataksiktir. Sintaksik düşünce şekilleri ise düşüncenin en gelişmiş formudur ve geçerliliği ortaklaşa kabul edilmiş simgeleri içerir.

Sullivan’ a göre insan davranışının en temel amaçları bireyin ihtiyaçlarını gidererek doyum ihtiyacını ve anksiyeteden kaçınmasını sağlayarak güvenlik

ihtiyacını sağlamaktır. Başka bir deyişle tüm davranışlar ihtiyaçların yoğunluğunu azaltmaya veya anksiyeteden kaçınmaya yöneliktir.

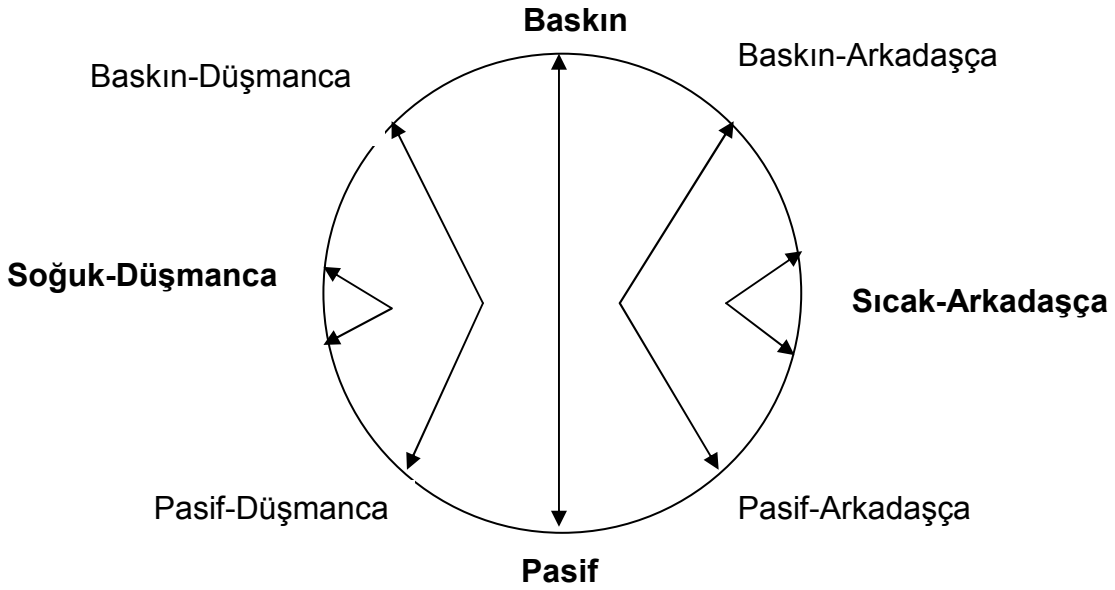
Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı özellikle kişilerarası ilişkilerin önemine değinmesi, bireyin önemli diğerleri ilişkisi sırasında kendisine ve diğerlerine dair oluşturduğu benlik sistemleri ve personifikasyonlar gibi imgesel yapılar tanımlaması ve bu imgesel yapıların kişilerarası ilişkiye yaptığı etkiyi göstermesi açısından önemlidir.

Kişilerarası teori etkileşim sırasında sergilenen davranışların temel olarak iki kategori ya da boyutta incelenebileceğini varsayar. Bunlardan ilki *ilişki* (affiliation) boyutudur ve bu boyut sıcak, arkadaşça (warmth-friendliness) davranıştan soğuk ve düşmanca (cold-hostile) davranışa doğru değişen bir genişliğe sahiptir. Diğer boyut ise kontrol boyutudur ve baskın (dominant) davranıştan pasif, boyun eğici (submissive) davranışa doğru değişen bir genişliğe sahiptir (Şekil-1.1.; Temel Kişilerarası Döngü).



Şekil-1.1. Temel Kişilerarası Döngü (Wagner & Kiesler ve

Schmidt, 1995)



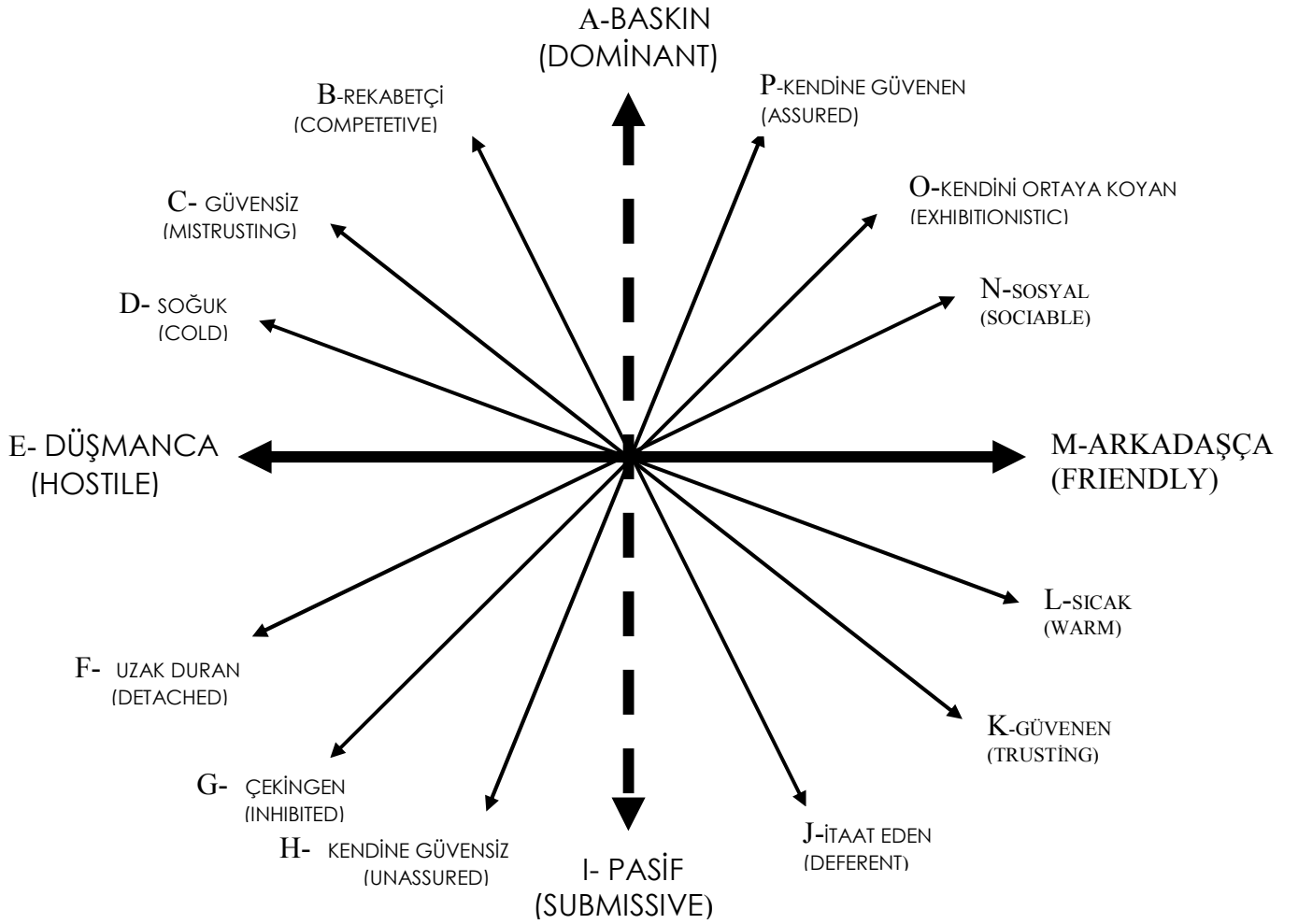
Şekil-1.2. Kişilerarası İlişkilerde Tamamlayıcılık (O'Connor & Dyce, 1997)

Kişilerarası teorinin bir diğer varsayımı ise kişilerarası etkileşim sırasında sergilenen davranışlarda döngüsel bir nedensellik ilişkisinin varlığıdır. Bu nedensellik ilişkisi kişilerarası ilişkilerde tamamlayıcılık ilkesi olarak da adlandırılır. Tamamlayıcılık ilkesine göre etkileşim sırasında bir bireyin sergilediği davranışlar diğer bireyde bazı kısıtlı veya tahmin edilebilir davranışların aktifleşmesini sağlar veya karşıdaki bireyden tahmin edilebilir bazı belirli davranış formlarını çekip alır. Başka bir şekilde söylersek; iki veya daha fazla kişi arasında oluşan herhangi bir etkileşim sırasında, her bireyin davranışı diğer bireyin davranışının hem nedeni hem de sonucudur. Kişilerarası kurama göre kontrol boyutunda baskın bir davranış pasif bir davranış tarafından, pasif bir davranış baskın bir davranış tarafından; ilişki boyutunda ise arkadaşça bir davranış arkadaşça, düşmanca bir davranış ise

düşmanca bir davranış tarafından tamamlanacaktır (Şekil–1.2; Kişilerarası İlişkilerde Tamamlayıcılık). Örneğin karamsar, kendini değersiz algılayan melankolik bir A kişinin herhangi bir etkileşim sırasında sergilediği boyun eğici, güvensiz gözlenebilir tavır ve davranışları B bireyinde A bireyi ile ilgili çeşitli örtük düşünce, duygu ve eğilimlerin oluşmasını sağlar. B bireyi, A bireyin kendi başına elinden bir şey gelmeyeceğini, ona yardım etmesi gerektiğini düşünür. Bu örtük duygu ve düşünceler B bireyin A bireyine nasıl davranacağını belirler ve B bireyi A bireyine tamamlayıcı olarak kendine güvenli ve baskın bir şekilde gözlenebilir davranışlar sergiler. B bireyin sergilediği bu davranışlar A bireyin kendisi ile ilgili yetersizlik, güvensizlik duygu ve davranışlarını pekiştirici ve doğrulayıcı niteliktedir. Dolayısıyla A bireyi bu örtük düşünce ve duygularının yönelttiği kendine güvenmeyen, pasif davranışlar sergilemeye ve diğerinden bu davranışları tamamlayan baskın ve kendine güvenli davranışlar almaya devam eder (Wagner ve ark.,1995; Horowitz, 1996; O'Connor&Dyce, 1997; Horowitz ve ark.,1991).

Kiesler (1983) daha detaylı bir kişilerarası döngü (Şekil–3; 1982 Kişilerarası Döngü) geliştirmiştir. Geliştirilen döngü yine kişilerarası davranışların ilişki ve kontrol olmak üzere iki temel boyutla açıklanabileceği varsayımına dayandırılmıştır. Ancak Kiesler'in geliştirdiği döngüde kişilerarası davranışlar daha da ayrıntılandırılmış ve kişilerarası döngüdeki her davranış için orta ve uç formlar da belirtilmiştir. Örneğin pasif (submissive) davranışın orta düzeydeki formu uysal, yönetilebilir (docile) davranışken; en uç formu ise fazlasıyla itaat etme, köle gibi davranma (subservient) olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde baskın (dominant) davranışın orta düzey formu kontrol edici (controlling) davranışken; uç formu ise diktatörce (dictatorial) davranıştır.

Ayrıca burada yine kontrol boyutu baskın davranıştan pasif davranışa; kontrol boyutunun orta derece formu kontrol edici davranıştan yönetilebilir davranışa ve uç formu ise diktatörce davranıştan fazlasıyla itaat eden davranışa doğru değişen bir genişliğe sahiptir.



Şekil-1.3. 1982 Kişilerarası Döngü (Kiesler, 1983).

Kiesler (1983)'e göre herhangi bir etkileşimin devam edebilmesi için davranışlarda tamamlayıcılık olması gerekir; aksi takdirde etkileşim sonlanacaktır. Örneğin eğer bir birey diğeri ile sosyal, sokulgan bir şekilde iletişim kuruyorsa; karşıdaki birey tamamlayıcı olarak sıcak bir tarz sergileyecektir. Ancak eğer karşıdaki birey sokulgan tarzdaki bir davranışa soğuk tarz bir davranışla yanıt verirse iletişim sürmeyecektir. Etkileşim sırasında sergilenen davranış uç veya orta derece bir form olursa, tamamlayıcı davranış da buna bağlı olarak uç veya orta derece bir davranış formu olacaktır. Örneklersek; eğer A kişisi B kişisine diktatörce bir şekilde davranırsa B bireyi burada bu uç formun tamamlayıcısı olarak fazlaca itaat etme davranışı sergileyecektir.

Tamamlayıcılık tepkisi sırasında sadece açık gözlenebilir davranışlar değil, örtük mesajlar da işin içindedir. Etkileşim sırasında bir bireyin sergilediği davranış diğer bireyde o bireye ilişkin bazı duygu, düşünce ve atıf süreçlerini başlatır. Tamamlayıcı davranışın önemli bir kısmı bu duygu, davranış ve karşıdaki bireyle ilgili atıf süreçleri tarafından belirlenir. Örneğin bir B kişisi A kişisi ile kendine güvensiz ve pasif bir şekilde konuşmaya başladı. Etkileşim ilerledikçe A kişisi B kişisine herhangi bir tamamlayıcı davranışta bulunmadan önce; kendisinin B kişisinden üstün olduğunu ve ona söylediği her şeyi kabul edeceğini düşünecek, dolayısıyla baskın ve rekabetçi davranışlar sergileyecektir. B kişisi bu tarz düşünce ve duygular uyandıran davranışlar sergilemeye devam ettikçe A kişisinin tamamlayıcı davranışları da artarak devam edecektir.

Tamamlayıcı davranışlar karşılıklı olarak ödüllendirici, sosyal etkileşimleri

kolaylaştıran ve bireylere bir kendini doğrulama (self-confirmation) bilgisi sunan anksiyete azaltıcı güvenlik girişimleri olarak tanımlanmaktadır (O'Connor ve Dyce, 1997). Kişilerarası kurama göre uyumsuz veya patolojik davranış, bireyin kişilerarası ilişkilerinde katı, değişmeyen uç bir davranışı (örn. aşırı itaatkar) sürekli kullanması veya verdiği sözel ve sözel olmayan mesajları arasında uyum olmaması durumunda ortaya çıkar. Bireyin sözel veya sözel olmayan davranışları arasında uygunluk bulunmaması veya değişmeyen katı bir tarz kullanması diğer bireylerden sürekli benzer ve sınırlanmış tamamlayıcı davranışlar almasına sebep olacaktır. Başka bir deyişle bireyin katı ve sınırlı davranışlarından oluşan tarzı, aldığı tamamlayıcı davranışların da sınırlanmasını ve her bireyin ona benzer şekilde davranmasını sağlayacaktır. Zaman geçtikçe, bireyin kullandığı katı ve değişmeyen tarzı, diğer bireylerde iletişimi sürdürmeme ve iletişime girmekten kaçınma isteği doğuracak ve bireyin kişilerarası problemler yaşamasına sebep olacaktır. (Wagner ve ark.,1995; Kiesler, 1983). Kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşayan bireyin kullandığı uygunsuz ve işlevsiz davranışların değiştirilebilmesi için; bireyin katı bir şekilde kullandığı uç davranış formlarının daha orta düzeye çekilmesi, kişilerarası döngüde kullandığı tarzın karşısında yer alan davranış tarzlarını kullanma sıklığının artırılması, kişilerarası tarzını tamamlayıcı davranışlardan kaçınarak, bireye kullandığı katı tarzı hakkında geri bildirimler verilmesi gerekir (Kiesler, 1983).

1.2. Kişilerarası İlişkilerde Tamamlayıcılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Orford (1986) kişilerarası ilişkilerde tamamlayıcılığı çalışın 14 çalışma bulgusunu değerlendirdiği çalışmasında; incelenen çalışmaların baskın arkadaşça ve

pasif arkadaşça davranışlar arasında tamamlayıcılık olduğuna dair kanıtlar sunduğunu dile getirmektedir. Ancak kişilerarası kuramın öngördüğü gibi baskın düşmanca ve pasif düşmanca davranışlar arasında tamamlayıcı davranışlara dair kanıt yoktur; aksine baskın düşmanca davranış, baskın düşmanca davranışlar çekerken, pasif düşmanca davranış ise kuramın tahmin ettiğinden daha az baskın düşmanca davranışlar çekmiştir. Burada yaşanan şey yazara göre akla yatkındır. Baskın düşmanca davranışlar bireylerde daha fazla kaygı ve savunma yaratma eğilimindedir ve tamamlayıcı olarak baskın düşmanca davranışlar çekerler; pasif düşmanca davranışlar ise çok fazla savunma yaratmazlar ve kişilerarası kuramın öngördüğü gibi daha fazla tamamlayıcı davranış çekerler.

Strong ve ark. (1988) yaptıkları çalışmada bir yalancı denek ve bir asıl denek olmak üzere iki kişinin iki resim üzerinde tartışarak, her resim için bir hikaye oluşturmalarını istemişlerdir. Deneyde toplam 80 birey yer almıştır ve 17 yalancı denek kullanılmıştır. Yalancı denekler kişilerarası döngünün 8 bileşenine göre eğitim almışlar ve etkileşim sırasında eğitim aldıkları tarzda davranmışlardır. Eğitim verilen kişilerarası tarzlar: yönlendiren (leading), kendini geri planda tutan (self-effacing), kendini ön planda tutan (self-enhancing), uysal (docile), eleştirel (critical), işbirliği yapan (cooperative), güvensiz (distrustful), besleyici (nurturant) tarzlardır. Yalancı deneklerin kullandığı kişilerarası tarzlar asıl deneklerin tamamlayıcı ve tamamlayıcı olmayan davranışlar sergilemeleri üzerinde etkili olmuştur. Başka bir deyişle, kişilerarası ilişkilerde bir bireyin diğerine nasıl davrandığı, diğer bireyin karşılık olarak nasıl davranışlar sergileyeceğini etkilemiştir.

Tracey (1994) yaptığı çalışmada Strong ve arkadaşlarının (1988) bulguladığı gibi kişilerarası kuramın öngördüğü tamamlayıcılık ilkelerinin temel olarak desteklendiğini belirtmektedir. Başka bir deyişle kişilerarası davranışlar tamamlayıcı davranışlar çekip almakta veya ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca yazar, başlatıcı davranış düşmanca bir davranış yerine arkadaşça bir davranış olduğunda ve ölçümler daha temel düzey davranışlar (daha ayrıntılandırılmış davranışlar yerine örneğin baskın arkadaşça ve baskın düşmanca kategorileri gibi) için alındığında tamamlayıcılık ilkesinin daha da belirgin olarak gözlenebildiğini belirtmektedir.

Bluhm ve ark. (1990) yaptıkları çalışmada kişilerarası döngünün ilişki boyutu (arkadaşça davranışlar arkadaşça ve düşmanca davranışlar düşmanca davranışlarla tamamlanır) için tamamlayıcılığa dair kanıtlar bulgularken; kontrol boyutu (baskın davranışlar pasif ve pasif davranışlar baskın davranışlarla tamamlanır) için destekleyici kanıtlar bulgularamamışlardır. Yazarlara göre bu durumun sebebi, kişisel faktörlerin kontrol boyutunda farklı sonuçlar alınmasını sağlamasıdır. İlişki boyutunda etkileşim kurulan bireyin davranışına bağlı olarak (durumsal faktör olarak nitelendirilmiştir) tamamlayıcı davranışlar sergilenirken; kontrol boyutunda ise etkileşim kurulan bireyin davranışlarından çok etkileşim kuran bireyin kişilerarası tarzı (kişisel faktör) belirleyici olmaktadır. Diğer bir şekilde söylersek ilişki boyutu diğer bireylerin tamamlayıcı davranışları tarafından belirlenirken, kontrol boyutu öncelikle kişilerarası farklılıklar tarafından belirlenmektedir.

Tamamlayıcılık ilkesini çalışan araştırmacıların daha önce kişilerarası ilişkilerde katılık-esneklik değişkenini işin içine dahil etmediklerinden bahseden

O'Connor ve Dyce (1997), yaptıkları çalışmada 54 müzik grubunun 206 üyesi arasında kişilerarası ilişkilerde katılık-esneklik ve tamamlayıcılık ile grup bağlılığı (integration) ve diğer grup elemanlarını olumlu kabul (positive regard) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kişilerarası ilişkilerinde daha katı kişilerden oluşan gruplarda tamamlayıcılık, diğerlerini daha olumlu algılama ve grup bağlılığı ile daha fazla ilişkili olarak bulgulanırken; kişilerarası davranışlarda esnek olan gruplarda bu etki o kadar güçlü değildir. Yazarlara göre kişilerarası ilişkilerinde daha katı olan bireyler, diğerlerinden tarzlarını daha fazla doğrulayıcı, onaylayıcı (confirmation) davranışlar almayı istemektedirler. Eğer kişilerarası ilişkilerde katılık çok, tamamlayıcılık az olursa; daha az karşılıklı destek, daha az kişilerarası doğrulanma, onay ve daha fazla çatışma ve doyumсузluk yaşanır. Bu amaçla kişilerarası ilişkilerinde katı olan bireyler kendiliklerini daha fazla doğrulayan veya onaylayan tamamlayıcı davranışlar sergileyen bireylerle birlikte olmak isteyecek, bu bireylerle daha fazla bütünleşecek ve böylece bu bireyleri daha olumlu olarak algılayacaklardır. Ancak kişilerarası ilişkilerinde esnek olan bireylerin oluşturduğu gruplarda tamamlayıcılık ile grup bağlılığı ve diğerlerini olumlu algılama arasında bu tarz bir ilişkinin varlığı daha az güçlüdür. Burada bu ilişkiyi yönlendiren şey kişilerarası ilişkilerde katılık ve esnekliktir. Esnek bireyler kendileriyle benzer özellikte kontrol istekleri olan bireylerle kendilerini daha güvende hissederken; esnek olmayan bireyler ise kendi kişilerarası eğilimlerini icra etmelerine izin veren, onları destekleyen ve belediklerinden farklı bir tepki vermeyen bireylerle kendilerini daha güvende hissetmektedirler.

Tracey (2005) yaptığı iki çalışmayla kişilerarası ilişkilerde tamamlayıcılık, katılık ve yaşanan sıkıntı arasındaki ilişkileri incelemiştir. İlk çalışmada, bireylere iki

kadının bir resim hakkında hikaye oluşturma çabalarını yansıtan bir video izletilmiştir. Filmdeki kadınlardan biri Strong ve arkadaşlarının 1998'de yaptıkları çalışmada olduğu gibi kişilerarası döngünün 8 bileşeni olan kişilerarası tarzlara göre eğiğim almış ve bu yönde davranmıştır. Çalışmada bu amaçla kullanılan 8 film bireylere izletilmiş ve bireylerden etkileşim sırasında eğitim almamış asıl denek olan kadının yerinde olsalar diğer kadına nasıl cevap verirlerdi, yazarak anlatmaları istenmiştir. Diğer çalışmada ise bir T. A. T. (Thematic Apperception Test) kartı verilmiş ve karttaki resimle ilgili bir hikaye oluşturmaları istenmiştir. Hikaye oluşturma sırasındaki etkileşimleri bir video kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve bireylerden ayrıca verilen görev ve diğerleriyle etkileşimleri hakkında görüş belirttikleri bir yazı istenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kişilerarası ilişki tarzları daha katı olan bireyler, diğerleriyle girdikleri etkileşimlerde davranışlarını daha az değiştirmişler ve farklı tarz ve davranışlara benzer tarzda yanıtlar vermişlerdir. Daha az katı olan bireyler ise durumsal faktörlere, yani etkileşim kurdukları bireyin tarzına göre, ilişki tarz ve davranışlarını değiştirebilmiş ve her ilişki tarzına uyum yapıcı nitelikte davranışlar sergilemişlerdir. Ayrıca katı ilişki tarzına sahip bireyler kişilerarası ilişkilerinde daha esnek olan bireylere oranla daha fazla sıkıntı yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

İncelenen araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; kişilerarası kuramın öngördüğü gibi kişilerarası ilişkilerde bir bireyin nasıl davrandığı karşıdaki bireyin davranışlarını etkilemekte ve karşıdaki bireyden belirli davranışlar çekip almaktadır. Kişilerarası ilişkilerde tamamlayıcılık ilkesine göre kontrol boyutunda baskın davranış pasif davranışı; ilişki boyutunda ise arkadaşça davranış arkadaşça davranışı ve

düşmanca davranış düşmanca davranışı çekmektedir. Ancak araştırma sonuçlarının tamamlayıcı davranışlar için belirlenen bu spesifik kuralları tümünden doğruladığı söylenemez. Öyle görünüyor ki ilişki boyutu için öngörülen tamamlayıcı davranışlar araştırma sonuçlarına göre desteklenmektedir ancak kontrol boyutunda işin içine farklı değişkenler girmektedir. Kontrol boyutunda baskın davranışlar her zaman diğerlerinden pasif davranışlar çekmemekte; baskın davranışlar baskın davranışlar içeren cevaplarla da karşılaşabilmektedir. Ancak pasif davranışlar genellikle baskın davranışlar çekmektedir. Bu durumun olası sebepleri Orford (1986)'nın da belirttiği gibi baskın bir davranışın kişilerarası ilişkilerde daha fazla kaygı ve savunma ortaya çıkarması ve pasif bir davranışın ise bu denli savunma ortaya çıkarmaması olabilir.

Kişilerarası ilişkiler kuramının öngördüğü gibi kişilerarası ilişkilerinde esnek olmayan bireylerin kişilerarası davranış repertuarları sınırlıdır ve bu nedenle kişilerarası ilişkilerinde diğer bireylerin davranış tarzlarına uyum yapmakta ve farklı davranış tarzları sergilemekte zorlanırlar. Ayrıca katı tarzlarından dolayı diğerlerinden genellikle benzer tarzda tamamlayıcı davranışlar almakta ve bütün bunlardan dolayı kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşamaktadırlar. Edindikleri katı kişilerarası tarzın yanı sıra sergiledikleri davranışlar daha uçlaştıkça, örneğin sadece pasif davranmakla kalmayıp sürekli itaat edencesine davranma, kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları sıkıntıların derecesini de artırmaktadır.

1.3. Kişilerarası Şema Kavramı

Safran (1990a) ve Safran ve Segal (1990)'a göre duygusal bozukluklar için geliştirilen bilişsel formülasyonlar bilişsel faktörlerin önemini artırırken; çevresel ve

kişilerarası faktörlere yeterince önem vermemişlerdir. Her ne kadar bilişsel ve kişilerarası faktörler birbirinden ayrı gibi görülmüş ve düşünülmüş olsa da bilişsel ve kişilerarası yaklaşımlar birbirinden bağımsız düşünülemez, “ aynı madeni paranın iki yüzü gibidirler”.

Kişilerarası yaklaşıma göre, diğerleriyle ilişkiyi, bağlantıyı sürdürmek için diğerlerine bağlanma eğilimimiz vardır; çünkü diğerlerine bağlanma eğilimi türlerin devamında önemli bir rol oynar. Bebeklikte muhtemelen diğerleriyle ilişkimizi sürdürme olasılığını güçlendiren yaşantıları hafızamıza kodlamaktayız. Safran (1990a)' ya göre bu yaşantılar bilişsel yaklaşım diliyle “kişilerarası şema” kavramı olarak adlandırılır. Bu tarz bir şema, benlik-diğerleri ilişkisinin genel bir temsili şeklindedir; bağlanma figürleri ile yaşanan ilişkiler doğrultusunda oluşturulur ve bireyin yeni etkileşimlerini bağlanma figürleri ile yaşadığı ilişkiler doğrultusunda yordamasını sağlar. Bu anlamda işlevseldir ve belirsizliği ortadan kaldırır. Kişilerarası şema kavramı kendilik algısı ve diğerleri algısı arasındaki ilişkiyi de aydınlatır; kendilik ve diğerleri algısı özünde ilişkiseldir. Örneğin kendisini sevilmez biri olarak algılayan biri diğerlerini de düşmanca ve reddedici olarak algılar. Ya da kendisini, bakıma muhtaç, zayıf biri olarak algılayan birisi, diğerlerini de bakım vermeye muktedir olarak algılar (Safran ve Segal, 1990).

Kişilerarası şema kavramı Safran (1990a)'nın deyimiyle kişilerarası ilişkileri sürdürmeye yarayan bir program olarak adlandırılabilir. Diğerleriyle bağlanmayı, bağlantıyı (relatedness) sürdürme eğilimi bu programın bağlanma donanımını oluştururken; bağlanmayı sürdürmek amacıyla kullanılan plan, strateji ve ilkeler ise

bu programın bağlanma yazılımları olarak adlandırılabilir. Kurama göre insanlar kişilerarası bağlantıyı yaşam boyu sürdürme eğilimindedirler ve diğerleriyle bağlantıyı sürdürmek için çeşitli yollar kullanırlar. Bunlardan ilki diğerleriyle bağlantıyı sürdürme şansını artırmaya yarayan **yaşam planı stratejileridir**. Örneğin güldürme yeteneği, ebeveynleri tarafından ödüllendirilen bir birey ileriki yaşamında profesyonel bir komedyen olmayı seçebilir. Bir diğer yol bağlantıyı devam ettirmek için tasarlanan **etkileşimsel manevralardır**. Örneğin ebeveynlerinin zekiliğe ve zekice konuşma ve davranmaya önem verdiği bir birey, olası bir ilişki kurma isteği içinde olduğunda muhtemelen zekice konuşmalar yapacaktır. Üçüncü bir yol ise bireyin kişilerarası ilişkilerinde bağlanmışlık algısını tehdit eden bilgileri işlemede **çarpıtmalar yapmasıdır**. Örneğin kişilerarası ilişkilerde bağlılığın ancak sıcak ve kibar olmayla mümkün olacağını öğrenen bir birey, diğerlerinin kendisi ile ilgili verdiği geri bildirimler içerisinde kendisinin soğuk olduğuna veya yardımsever olmadığına dair bilgiler bulunduğu, bu bilgiler ya tam işlenmez ya da unutulur. Dışsal bilgiler çarpıtılabildiği gibi kişilerarası güvenliği tehdit eden ve anksiyete uyandıran içsel bilgiler de çarpıtılabilir. Örneğin öfke ve üzüntünün kişilerarası ilişkileri tehdit ettiğini öğrenen bir birey bu duyguları gösterecek motor davranışları sergilemekte güçlük yaşayabilir. Kısaca bağlanma yaşantısı içinde, bağlanma yaşantısını güçlendirdiği öğrenilen ilke ve stratejiler, bireyin diğerleriyle ilişkilerini, davranışlarını ve bilgi işleme süreçlerini etkileme eğilimindedir.

Safran (1990a), kişilerarası ilişkilerde Sullivan'ın değindiği gibi anksiyete kavramına özel bir vurgu yapar. İnsanlar kişilerarası ilişkilerinde ayrılma veya bozulmaya yol açabilecek ipuçlarını algılamak üzere uyum sağlamışlardır ve bu

ipuçlarına anksiyete ile cevap vermeye programlanmışlardır. Diğer bir şekilde söylersek, önemli diğerleriyle ilişkilerde bozulma veya bozulma tehdidi ortaya çıkaran davranış ve yaşantılar anksiyete uyandırırken; önemli diğerleri tarafından ödüllendirilen davranış ve yaşantılar ise kişilerarası bir güven duygusu yaşatır. Dolayısıyla insanlar öğrenme süreci içerisinde anksiyeteden kaçınmak amacıyla güven sağlayıcı ilke ve stratejiler geliştirmeye ve sonraki ilişkilerinde bu ilke ve stratejileri kullanmaya eğilimlidirler.

1.4. Bilişsel Kişilerarası Döngü

Kişilerarası şema kavramı, kişilerarası ilişkilerde anksiyeteden kaçınma ve güven sağlamak amacıyla, bağlanma figürleri ile yaşanan ilişkiler temelinde oluşturulmuş ve bireyin sonraki ilişkilerini yordamaya yarayan güven sağlayıcı bir operasyon olarak düşünülebilir. Bu anlamda uyuma götürücü ve işlevseldir. Ancak oluşturulan bu şemaların yaşam boyu bütün ilişkileri etkilemesi, değişmeden bütün ilişkisellik alanlarına taşınması, bu yapıların uyum sağlayıcı özelliklerini yitirmelerine neden olacaktır. Şemaların uzun zaman zarfında değişmeden kalabilmesi daha ekolojik bir yaklaşımla, sadece şemalarla uyuşmayan bilgilerin işlenmeyişinden değil; aynı zamanda bireyin uyumsuz örüntülerinin kişilerarası ilişkilerde sergilediği davranışlar yoluyla tutarlı olarak doğrulanmasından da kaynaklanır.

Bireyin kişilerarası şemaları, kişilerarası dünyanın nasıl algılanacağını şekillendirerek bireyin çeşitli plan, strateji ve davranışlar geliştirmesine neden olur. Bu plan, strateji ve davranışlar bireyin kişilerarası ilişkilerinde, kişilerarası şemalarını

doğrulayıcı davranış ve bilgiler almasını sağlar ve böylece uyumsuz kişilerarası şemalar devam ettirilir.

Kişilerarası ilişkiler perspektifinden bir daha açıklarsak; bireyin katı ve uyumsuz kişilerarası şemaları, bireyin kişilerarası ilişkilerinde sergilediği tarzı da esneklikten yoksun ve katı kılacak, bu katı kişilerarası tarz, kişilerarası ilişkilerde tamamlayıcılık ilkesine göre, genellikle diğerlerinden benzer davranışlar çekip alacaktır. Bireyin diğerlerinden tutarlı olarak çekip aldığı tamamlayıcı davranışlar, kişilerarası şemalarıyla uyuşan, bu şemaları doğrulayan bilgiler edinmesini sağlayacak; şemalarla bağdaşmayan yeni bilgiler edinmeyi zorlaştıracak ve dolayısıyla şemalar değişmeden kalabilecektir. Böylece kişilerarası döngü, kişilerarası davranışları şekillendirerek uyumsuz kişilerarası şemaların devam etmesini sağlar. Bu durum “patolojik davranışlar sergileyen bireyler neden kişilerarası ilişkilerinde katı, esnek olmayan bir tarz sergilemeye devam ederler” gibi bir soruya da yanıt niteliğindedir. Bağlanma figürleriyle yaşanan ilişkiler sırasında geliştirilen kişilerarası şemalar artık işlevselliğini kaybetmesine rağmen, kişilerarası ilişkileri şekillendirmeye devam eder ve tekrardan kişilerarası ilişkiler de bu şemaları doğrulayıcı davranışlar çekip alır.

Safran (1990b)'ye göre uyumsuz bireyin kişilerarası şemalarını değiştirmesine olanak sağlayacak yeni kişilerarası davranışlar deneyimleme şansı oldukça azdır. Bu nedenden ötürü kişilerarası psikoterapinin temel amacı, bireyin önemli diğerlerinden yeni ve farklı kişilerarası tepkiler almasına olanak sağlamaktır. Bu amaçla terapist bireyin kişilerarası tarzına tamamlayıcı davranışlar sergilemek yerine, bireyin kişilerarası tarzının, konuşma ve vücut dilinin terapistte yarattığı etkilerin ne olduğunu

bireye anlatır ve bunları fark etmesini sağlamaya çalışır. Böylece birey kişilerarası tarzının nasıl olduğunun ve sergilediği davranışlarla diğerlerinden ne gibi davranışlar çektiğinin farkına vararak, yeni davranış örüntüleri geliştirmeye başlar. Bu durum bireyin diğerlerinden kişilerarası şemalarını değiştirmesine olanak sağlayacak yeni davranışlar almasına yardımcı olur. Değişim sağlanmasında terapötik ilişki önemli bir faktördür ve bireyin kişilerarası şemalarının tanımlanması ve değiştirilmesi için bilişsel tekniklerin kullanımı da bu değişim sürecine dahil edilmiştir.

1.5. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları

1.5.1. Sınıflandırma

Dsm-4-r

- ⇒ **Panik bozukluğu, Agorafobi olmayan**
- ⇒ **Panik bozukluğu, Agorafobi olan**
- ⇒ **Agorafobi, Panik Bozukluğu öyküsü olmayan**
- ⇒ **Özgül fobi**
- ⇒ **Sosyal fobi**
- ⇒ **OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk)**
- ⇒ **TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu)**
- ⇒ **Akut stres bozukluğu**
- ⇒ **Yaygın anksiyete bozukluğu**
- ⇒ **GTDB (Genel tıbbi duruma bağlı) anksiyet bozukluğu**
- ⇒ **MKB (Madde kullanımına bağlı) anksiyete bozukluğu**
- ⇒ **BTA (Başka türlü adlandırılmayan) anksiyete bozukluğu**

Icd-10

- ⇒ **Fobik bozukluklar (agorafobi ve sosyal fobiyi içerir)**
- ⇒ **Panik bozukluğu**
- ⇒ **Yaygın bunalıtı bozukluğu**
- ⇒ **Karışık bunalıtı ve depresyon**
- ⇒ **Uyum bozukluğu (kısa süre önce olan sıkıntı verici ya da travmatik bir olaya akut tepki)**

1.5.2. Tarihçe ve Tanım

19. yy.ın ilk yarısında anksiyete bozuklukları Avrupa'da psikiyatrik çevrelerin pek ilgisini çekmemektedir. Bu dönemlerde ilgi daha çok psikotikler gibi daha ağır ve psikiyatri klinikerinde yatan hastelar üzerinde yoğunlaşmaktadır. İlk olarak Freud ve izleyicileri anksiyete ile ilgilenmişlerdir. Freud'a göre spesifik semptomlardan çok altta yatan sebepler önemlidir ve anksiyete bozukluklarının hepsinin sebepleri temelde aynıdır. Semptomlar, bastırılan saldırganlık ve cinsellikten kaynaklı yaşanan çatışmaların yarattığı durumla baş etmek için organizmanın geliştirdiği savunmalardır. Sonrasında Fransız psikiyatr Pierre Janet 1903'te bir kitap yayınlamış ve 300 hastadan elde ettiği gözlemleri "Psikastenii" asını verdiği bir kategoriyle tanıtmıştir. Psikastenii OKB ve panik bozukluk belirtilerini de içinde barındıran bir bozukluk olarak tarif edilmiştir. Bugünkü OKB ve OKKB (obsesif kompulsif kişilik bozukluğu) tanı kategorileri Janet'nin tanımlamalarından etkilenmiştir. DSM-1 ve 2'de anksiyete bozuklukları "nevrozlar" kategorisinin altından verilirkeni sonrasında DSM-3 ile birlikte nevrozlar terimi kaldırılmış ve "anksiyete bozuklukları" ve "somatoform ve

dissosyatif bozukluklar” olarak alt kategorilere ayrılmıştır (Oltzman ve Emery, 1995).

Anksiyetenin çeşitli tanımları yapılabilir. Aşağıda Halem (1992)'den alınmış bazı tanımlamalar vardır:

Gerilim duygusundan dehşet duygusuna kadar değişik şekillerde algılanabilen, rahatsızlık verici bir duygudur.

Neden tam olarak belirlenemeyen tehlike veya zarar görmeye ilintili bir farkındalıktır.

Özellikle otonom sinir sisteminin aktivasyonu sonucu ortaya çıkan bensesel uyarımların algılanması durumudur.

İnce motor becerilerin denetiminde yaşanan kontrol eksikliğidir

Üzerinde çok az kontrolün olduğu, endişeyle dolu düşüncelerdir.

Yeni, çelişkili veya tehdit edici durumlarda, koordineli hareket etme ve sağlıklı düşünme yetisinde yaşanan aksaklıktır.

Korkudan ayrılır; korku gerçek ve anlı bir tehlike karşısında verine bir tepkidir. Davranışı hemen şekillendirir (savaş ya da kaç tepkisi). Kaygı daha genel veya yaygın bir duygusal reaksiyondur (içten gelir) ve genellikle gelecekle ilgili (çoğu zaman gerçekçi olmayan) korkularda kaynaklanır. Kaygının uyuma dönük bir işlevi vardır; iç ve dış tehlikelere karşı koruyucudur, tehlike durumlarında önlem alınmasını sağlar.

Amerikan verilerine göre yaşan boyu yaygınlık % 28,8'dir. Başka bir deyişle

her 4 Amerikalıdan birisi yaşamı boyunca en az bir anksiyete bozukluğu yaşamaktadır (DeVane ve ark., 2005). Anksiyete bozukluklarının özellikle duygu durum bozuklukları ve diğer anksiyete bozuklukları ile birlikte görülme oranları yüksektir (Brown ve ark., 2001). Oltzman ve Emery (1995)'e göre her kültürde anksiyete bozukluğu görülmektedir ancak bu durum batı kültüründe daha çok iş performansına bağlı olarak yaşanırken; diğer kültürlerde ise daha çok ailesel veya dinsel konulara bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.

1.5.3. Horney'e Göre Anksiyete Kavramı

Horney (1997; çev; Bagatur, E. A.)'e göre korku ve anksiyete, her ikisi de tehlikeye karşı verilen duygusal tepkilerdir ve her ikisine de titreme, terleme, kalp çarpıntısı gibi bedensel belirtiler eşlik eder. Ancak anksiyete yine de korkudan ayrılır. Korku kişinin karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir tepkiyken; anksiyete tehlike ile orantılı değildir ve hatta bazen sadece düşsel tehlikelere karşı gösterilen bir korkudur. Korku durumunda tehlike görünen nesnel bir durumken; anksiyete durumunda ise tehlike gizli ve öznel bir özellik taşır. Anksiyetenin yoğunluğu, durumun birey için taşıdığı anlamla orantılıdır ve yaşanan anksiyetenin nedenleri genellikle kişi tarafından bilinmez.

Anksiyeteden kaçınmak için 4 temel yol vardır. Bunlar:

Anksiyeteyi rasyonelleştirme, basitçe kaygıyı mantıklı bir korkuya dönüştürmektir.

İnkar etme, bilinç alanı dışında çıkarmaktır.

Uyuşturma, ilaçlar ve alkol gibi maddelere veya kendni içe verme veya çok uyumayla kaçınmaya çalışmaktır.

Kaygıyı uyandırabilecek dūřünce, duygu, ortam ve dūrtülerden kaçınma, bazı Őeyleri unutarak ve geiktirerek veya belirli bazı Őeyleri hissetme, dūřünme veya yapmaya baskılayarak yapılır. Bunun en iyi örnekleri histerik körlük, dil tutulması veya biyolojik kökeni olmayan inmelerde görülür.

Horney Ruhsal atışmalarımız (1995, ev: Budak, S.) adlı kitabında çocuğun anksiyete geliştirmesine neden olarak büyüklerin çocuğa karşı sergilediği, doğrudan veya dolaylı buyurganlık, umursamazlık, tutarsız davranış, çocuğun bireysel ihtiyaçlarına yönelik saygı eksikliği, kmseyici davranışlar, aşırı koruyuculuk, anne baba çatışmalarında taraf olmaya zorlanma gibi birçok olumsuz davranış belirtmiştir. ocuk bu davranışlar sonucunda varlığını koruyabilmek ve bu davranışlarla bařa çıkabilmek için Horney'in deyimiyile nevrotik eğilimler geliştirir. ocuk insanlara yönelebilir; bu durumda çaresizliğini kabul eder ve başkalarının sevgisini kazanabilmek amacıyla onlara boyun eęer. ocuk diğerlerine karşı bir tutum geliştirebilir; böyle bir durumda çevresinde kendisine karşı bir dūřmanlık olduğuna inanır ve bilinçli ya da bilinçsiz bu dūřmanlıkla kavga etmeye karar verir. Veya ocuk insanlardan uzaklaşmayı seçebilir; böyle bir durumda ise ne insanlara ait olmayı ne de onlarla kavga etmeyi seçer.

1.5.4. Sullivan'a Göre Anksiyete Kavramı

Sullivan (1953; akt: Gençtan, 1998)'a göre anksiyete, kişilerarası ilişkilerde güvenlik duygusuna yönelik herhangi gerçek veya imgesel bir tehdit ortaya çıktığında

yaşanan bir duygudur. Yoğunluğu arttıkça bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını engeller; ilişkilerin bozulmasına ve düşünce düzeninde aksamalar yaşanmasına neden olur. Ancak daha az yoğun anksiyete insanın kendisini ve çevresini değerlendirmesine ve yapılması gereken değişiklikleri saptayabilmesine olanak sağlar. Bu anlamda insan için işlevsel ve eğitici bir yönü de vardır.

Anksiyetein gelişiminde bireyin yaşamındaki önemli diğerlerinin; anne-baba, öğretmen ve akranlarının rolü büyüktür. Anksiyete, yaşamın ilk yıllarında anneden çocuğa aktarılır. Özellikle annenin veya bakıcının yıkıcı davranışları, çocuğu küçümseyici ve reddedici tavırları çocukta anksiyete ve kendine güvensizlik duygularının oluşmasına neden olur. Ayrıca gelişim sürecinin doğal olayları olarak görülmesi gereken, çocuğun sergilediği cinsel oyunlar ve altına kaçırma davranışları gibi durumlarda annenin tepkiselliği; ebeveynin öfkesine ve yıkıcı davranışlarına, birbirine karşıt düşen tepki ve öğütlerine maruz kalma gibi durumlar çocukta anksiyete oluşumunu tetikleyen diğer durumlardır.

Yaşanılan anksiyeteye baş edebilmek için çeşitli savunma mekanizmaları veya güvenlik tepkileri oluşturulur. Bu mekanizmalar; bireyin anksiyete yaşadığı durum ve koşullardan kaçınmasını sağlayan yöntemler ve anksiyete yaratan iç ve dış uyaranları algılamamaya çalışmayı içeren yöntemlerdir. İlkinde birey anksiyete yaratan durum veya olaylardan kaçınır, kaçınmadığı durumlarda farklı yöntemlerle, örneğin davranışlarına haklı nedenler bularak, yaşadığı olayları değiştirerek hatırlamak gibi, anksiyeteden kurtulmaya çalışır. İkinci tür savunmalarda birey kendisinde anksiyete yaratabilecek düşünce ve duyguları seçici bir ilgisizlik

geliştirerek bilinç dünyasından uzak tutar veya anksiyete oluşturabilecek duygusal tepkilerinin yerine, bu tarz etkiler yaratmayacak tepkiler geliştirir. böylece birey kendinde anksiyete yaratan durumları görmeyi ve duymamayı öğrenir; bu yöntemle anksiyeteden kaçınmadığında ise obsesif düşüncelere gömülerek, çeşitli düşlerle oyalanarak veya iç organları ile kaygılara kapılarak kendisini anksiyeteden korumaya çalışır.

Eğer anksiyetenin yoğunluğu düşürülemezse veya sona erdirilemezse bir zaman sonra anksiyete, dehşet duygusuna dönüşür. Uzun süreli anksiyete insanın çevreden kopmasına neden olarak ihtiyaçlarını karşılamasını engeller ve bir tür duyumsamazlık tepkisi ortaya çıkmasına neden olur.

1.5.5. Anksiyete ve Bağlanma

Diğerlerine bağlanmanın temel fonksiyonu yaşamı sürdürme şansı vermesidir (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1994). Çocuk anneye bağlanır çünkü bağlanma yoluyla tehlikelerden korunur ve anneden yaşamda kalmak için gerekli şeyleri öğrenir.

Bowlby, (1969)'a göre, bebekler yaşamlarının ilk 3 ayında annesini diğerlerinden ayırmaya başlamaktadır ancak bağlanma davranışının oluşabilmesi için sadece tanımak değil anneyle yakınlığı sürdürme davranışları da gözlenmelidir. Yakınlığı sürdürme davranışları özellikle anne odadan ayrıldığında çocuğun ağlama veya ağlama ve anneyi takip etme davranışlarıyla kendini göstermeye başlar.

Yaşamın ilk altı ayında bağlanma davranışı gözlenir hale gelir. Sonraki 3 ay boyunca bağlanma davranışı daha düzenli hale gelir ve güçlenir. Çocuk sadece annesi gittiğinde ağlamaz, aynı zamanda geri geldiğinde annesine yaklaşır, gülümser ve yabancı başkalarının yanında annesine sıkıca sarılır.

Bowlby (1973)'e göre bağlanma figürleri çocuğun korku duygusuyla baş edebilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Çocuğun bilişsel kapasitesi arttıkça, meydana gelmesi ihtimal bazı olayları tahmin edebilir hale gelecektir. Bu olay ve durumlar içinde korku yaratabilecek durumlar da yer alır. Eğer çocuk korku uyandırması muhtemel bir durumda bakıcı veya annesini yanında bulamazsa yaşayacağı korku miktarı daha da artacaktır. Çocuğun korkusunun dinmesinde bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliği dışında çocuğun istek ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde cevap verebilme ve onu koruyabilme özellikleri de önemli faktörlerdir.

Yazara göre eğer çocuk her istediğinde yanında bulabileceği, ulaşabileceği bir ebeveyne sahipse, bu çocuğun ileriki zamanlarda böyle bir güvenceye sahip olmayan çocuğa göre yoğun veya kronik korku geliştirme riski daha azdır. Çocuğun ebeveyne ulaşabileceğine dair geliştirdiği güven duygusu bebeklik, çocukluk ve ergenlikte, başka bir deyişle daha olgun olmadığı zamanlarda (özellikle 6 ay ve 5 yaş diliminde) yavaş yavaş gelişir ve göreceli olarak yaşamı boyunca devam eder.

Bowlby (1973) her bireyin bağlanma figürleri ile ilişkisi temelinde kendine ve dünyaya ilişkin "zihinsel çalışma modelleri" geliştirdiğini belirtmektedir. Çocuğun dünyaya ilişkin geliştirdiği zihinsel modellerin temel noktası, ebeveynlerin ulaşılabilir

olup olmadıkları ve kendine dair geliştirdiği zihinsel modellerin temel noktası ise kendisinin ebeveynlerini gözünde kabul edilebilir olup olmadığıdır. Yazar, herhangi bir ebeveyne karşı güven duygusunun gelişebilmesinde ulaşılabilirliğin yanı sıra iki önemli faktör olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan ilki çocuğun destek ve korunma ihtiyaçlarına ebeveynin genel olarak karşılık verip vermediği ve diğeri ise çocuğun kendisini diğerlerinin, özellikle bağlanma figürlerinin gözünde yardıma değer birisi olarak görüp görmediğidir. Bağlanma figürü ve benlik ile ilgili geliştirilen zihinsel modeller karşılıklı olarak birbirilerine bağlıdırlar ve birbirilerini doğrulama eğilimindedirler. Örneğin ebeveynleri tarafından istenmediğini düşünen bir birey kendisi hakkında da değersiz ve istenmeyen biri olduğuna dair bir zihinsel model veya daha güncel bir deyimle “şema” geliştirecektir.

Eğer birey bağlanma figürleri ile etkileşimleri sonucunda, ebeveynlerinin ihtiyaç duyduğunda ona bakım, koruma ve destek vereceklerine ve ulaşılabilir olduklarına dair olumlu bir beklenti geliştirir ve bu beklentisi yaşadığı deneyimler sonucu doğrulanırsa; birey dünyaya ve kendine dair olumlu zihinsel modeller geliştirecektir. Birey, yetişkin olduğunda da dünyaya daha güvenle yakalaşacak ve olası korku veren bir durumda her zaman yanında güvenebileceği figürler olacağını ve onlardan yardım alabileceğini düşünecektir. Ancak tersi durumda eğer birey bağlanma figürleri ile etkileşimleri sonucunda bağlanma figürlerinin ihtiyacı olduğunda kendisine destek ve koruma sağlamayacaklarına ve ulaşılabilir olmadıklarına dair zihinsel modeller geliştirirse, dünyayı tahmin edilemez, kötü ve kaygı verici bir yer olarak algılayacak ve ya kendini diğerlerinden geri çekecek ya da onlarla çatışacaktır.

Bağlanma yaşantısı içinde bağlanma figürlerinden istediği destek ve bakımı bulamayan ve ulaşılabilir olduklarına dair güven geliştiremeyen bir birey, ebeveynlerinin kaybolmayacaklarını, orada kalacaklarını, kendisini terk etmeyeceklerini garantilemek için onlara yakın olmak ve onlardan ayrılmamak gibi bir strateji geliştirecektir. Bu durum güvensiz bağlanma veya kaygılı bağlanma olarak adlandırılır. Bu tarz bir bağlanma yaşantısına sahip bireyler herhangi bir ayrılık durumunu veya ayrılıkla ilgili bir tehdidi, geliştirdikleri şemalar doğrultusunda reddedilme olarak değerlendirme eğilimi içindedirler ve bu durum yetişkin veya çocuk olsun bireyde anksiyete ve öfke uyandırır.

Hazan ve Shaver (1994) benzer bir şekilde bağlanma davranışının temel işlevinin güvenlik ihtiyacını karşılamak olduğunu belirtmektedirler. Yazarlara göre kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin korunma ve destek çağrılarına ebeveynleri veya bakıcıları tutarsız yanıtlar vermiş ve bu bireyler diğerleri ve kendilerine dair olumsuz zihinsel modeller geliştirmişlerdir. Yetişkinlikte yaşanan yakın ilişkilerde de diğerlerinin bireyi terk edeceğine dair kaygıları vardır ve birey diğerlerini kendine daha yakın tutmak amacıyla kaygı, sıkıntı ve öfke gibi duygu ve davranışlar sergiler.

1.5.6. Bilgi İşleme Modeli ve Anksiyete

Beck ve Clark (1997)'ye göre anksiyete sırasında yaşanan temel bilişsel problem, zararsız durum veya uyaranlara abartılı ve uygun olmayan bir tehdit algısı ve anlamının yüklenmesidir. Kaygılı bireyler tehdit ve tehlike içeren uyaranlara seçici bir dikkat geliştirerek çevredeki güven verici ipuçlarını görmezden gelirler ve

tehlikeyle baş edemeyeceklerine dair bir algı geliştirerek baş edebilme güçlerini değersizleştirirler. Şema temelli bilgi işleme modeline göre anksiyete sırasında 3 aşamalı bir bilgi işleme söz konusudur.

İlk aşama “yönelme modu” olarak adlandırılır. Bu aşamada bilgi işleme hızlı, bilinçsiz, otomatik ve tehlike uyarınının tanınması ile ilişkilidir. Bilgi işleme daha çok organizmayı etkileyen uyarın tarafından yönlendirilmektedir; bu yüzden kavramsal ve daha ileri seviyedeki bilgi işleme süreçlerinden çok algısal ve alt seviyedeki otomatik bilgi işleme süreçleri devrededir. Buradaki amaç bireyin yaşamını sürdürebilmesine karşı herhangi bir tehdit olarak algılanan uyarıcının tanınması, dikkat kaynaklarının o uyarıcı veya uyarınlara yönelerek bilgi işleme önceliğinin onlara verilmesidir. Bu aşamanın evrimsel açıdan bir önemi vardır; çünkü olumsuz bilgi, olumluya kıyasla canlıya daha fazla zarar verme kapasitesine sahiptir. Ancak anksiyeteli bireylerde yönelme modu aşırı bir şekilde, negatif uyarınları belirlemek amacıyla çalışmaktadır. Dolayısıyla tehlikesiz olabilecek uyarınlarnın da sadece tehlike içeren özelliklerine bir yönelme vardır ve bu durum tehlikesiz ipuçlarını işlemek için yeterli dikkatsal kaynağın kalmamasına neden olur.

İkinci aşama “primal-ilkse mod” olarak adlandırılır. Primal modun temel amacı bireyin yaşama şansını artırmak amacıyla güvenliği en üst seviyeye çıkararak tehlikeyi en aza indirmektir. Yönelme moduna göre daha az otomatiktir ve sadece otomatik değil, aynı zamanda kontrollü bilgi işleme süreçlerini de içerir. Otomatiktir çünkü bilgi işleme hızlı, otomatik ve bilinçsizdir; ancak aynı zamanda kontrollü bilgi işleme süreçlerini de içerir çünkü tehdit içeren uyarıcı ile ilgili anlamsal bilgi işleme de

devreye girmiştir. Başka bir deyişle tehdit algısına ilişkin ilk değerlendirme, ilk farkındalık bu süreçte oluşur.

Tehdit algısına ilişkin ilk farkındalık, ilk değerlendirme ile birlikte amaç yönelimli davranışlar ortaya çıkar. Bunlar; savaş veya kaç tepkisi için oluşturulan otonomik uyarılma, tehlike ve riski azaltmaya yönelik davranışsal aktivite, bilişsel işlemlenin tamamen tehlike ve tehdit oluşturan uyarıcı üzerine kilitlenmesi ve tehlike ve tehditle ilgili otomatik düşüncelerin devreye girmesi, korku duygusu ve tehdit ipuçlarına karşı aşırı duyarlılık oluşmasıdır.

Özellikle tehlikeyle ilgili ilk değerlendirme veya farkındalıkla birlikte ortaya çıkan 2 durum anksiyete yaşanması üzerinde etkilidir. Bunlardan ilki primal modun aktifleşmesiyle bilişsel işlemede ortaya çıkan sınırlılık ve yanlılıktır. Anksiyeteli birey durumun sadece tehlike içeren özelliklerine odaklanarak olumlu özellikleri görmezden gelir. Bu aşamada bilgi işleme katıdır ve belirsizliğe tolerans azdır. Ayrıca tehlikeli durumun olası zarar verici etkisi abartılır ve felaket senaryoları üretilir. İkinci durum ise olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasıdır. Otomatik düşünceler tehdidin ilk anlamsal işleme formları olarak ortaya çıkarlar; daha ayrıntılı bilgi işleme özellikleri taşırlar ve birey bu otomatik düşüncelerinin farkına varmayabilir.

Üçüncü aşama daha yavaş ve tamamen bilinçlidir ve ikincil süreçler denilen daha ileri bilgi işleme süreçleri devreye girmiştir. Ancak primal mod tekrardan aktifleşerek otomatik düşünce süreçlerini devreye sokabilir. Bu evrede ikincil değerlendirme süreçleri devreye girerek, birey baş etme stratejilerinin etkililiği ve

ulaşılabilirliğini değerlendirir. Bu değerlendirme sonucu olası 3 durum yaşanabilir. Öncelikle birey var olan durum için yapıcı ve gerđerkeđi bir değerlendirme yapamaz ve anksiyetesinde artış yaşayarak tekrardan primal modun devreye girmesini sağlar. İkinci olarak birey yaptığı gerđerkeđi ve yapıcı bir değerlendirme ile varolan tehdit durumunun üstesinden gelebileceği sonucuna vararak anksiyetesinde azalma yaşar. Ya da üçüncü olarak birey kaçma veya kaçınma gibi savunmacı davranışlarla anksiyetesini bir süreliğine dindirir. Ancak burada yine tehdit durumu yapıcı ve gerđerkeđi bir şekilde ele alınmamıştır; dolayısıyla bu durum anksiyetenin devam ettirilmesinde rol oynar.

1.6. Kişilerarası İlişkiler ve Anksiyete ile İlgili Yapılan alışmalar

Kişilerarası ilişkiler ve anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok sosyal anksiyete üzerine yoğunlaşmış olsa da bazı çalışmalarda Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ve kişilerarası ilişkiler de çalışılmıştır. DSM-4R (APA, 2005)'e göre sosyal anksiyete bozukluğunun temel özellikleri sosyal durum veya olaylardan belirgin ve sürekli bir korku duyma ve bu gibi durumlardan kaçınmadır. Alden ve Taylor (2004)'e göre sosyal anksiyete bozukluğu sadece anksiyete bozukluğu değildir; aynı zamanda anksiyetenin, bireyin kişilerarası ilişkilerini bozduğu bir kişilerarası bozukluktur. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalar anksiyete bozuklukları sırasında ne tür kişilerarası tarzlar kullanıldığı; sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin kendi kişilerarası ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve yaşanan anksiyete bozukluğunun kişilerarası ilişkileri ve kişilerarası ilişkilerin yaşanan anksiyeteyi nasıl etkilediği ve sosyal anksiyete sırasında yaşanan bilgi işleme yanlılıkları ve bilişsel

çarpıtmaların neler olduğu üzerinedir

Langston ve Cantor (1989) yaptıkları izleme çalışmasında liseden üniversiteye geçişte sosyal anksiyeteli bireylerin uyum sürecinde kullandıkları sosyal stratejileri değerlendirmişlerdir. Sosyal anksiyeteli öğrencilerin kullandıkları sosyal stratejiler birbirine benzerlik göstermiştir ve genellikle kendilerini fazla ortaya koymayan, daha çok diğerleri yönelimli, diğerlerinin yönlendirmesini kabul eden, kendilerini kısıtlayan sosyal stratejiler kullandıkları gözlenmiştir. Sosyal anksiyeteli bireylerin kullandıkları sosyal stratejiler, sosyal anksiyete yaşamayan bireylere oranla kişilerarası ilişkilerinde daha az doyum ve daha fazla stres yaşamalarına neden olmuştur.

Rapee ve Lim (1992) yaptıkları çalışmada DSM-3-R kriterlerine göre sosyal fobi tanısı almış 28 bireyle herhangi bir bozukluk yaşamayan 33 bireyden, dinleyiciler önünde hazırlıksız olarak 2 dakikalık bir konuşma yapmalarını istemişlerdir. Sonrasında konuşmacılar ve dinleyiciler konuşmacının performansını değerlendirmişlerdir. Dinleyiciler her iki grup bireyin performansını değerlendirirken herhangi bir fark bulmazken; sosyal fobili bireyler “normal” bireylere oranla kendi performanslarını daha kötü olarak değerlendirmişlerdir.

Meleshko ve Alden (1993) yaptıkları çalışmada, sosyal anksiyetesi yüksek bireylerle, sosyal anksiyete düzeyi düşük olan bireyleri klasik karşılıklık (reciprocity paradigm) ilkesine göre karşılaştırmışlardır. Her iki gruptan bireyleri yüz yüze etkileşim kurdukları ve bir koşulda kendisi ile ilgili daha derin bilgiler veren (self-disclosure), diğerinde daha ılımlı düzeyde kendinden bahseden bir yalancı deneğin

olduğu koşullara atamışlardır. Sosyal anksiyetesi yüksek bireyler olmayanlara göre, yalancı deneklerin kendilerini fazla açmadıkları, kendileri ile ilgili daha az bireysel bilgiler verdiği koşulda, kendilerini koruyucu (self-protection) bir tarzı daha fazla benimsemişlerdir. Yalancı denekler kendileriyle ilgili daha derin bilgiler verdiğinde ise sosyal anksiyetesi yüksek bireyler olmayanlara göre bu davranışlara daha az kendilerini açarak yanıt vermişlerdir. Yalancı denekler kendini koruyucu bir tarzı daha fazla benimseyen sosyal anksiyeteli bireylerle konuşurken kendilerini daha az rahat hissetmişler ve anksiyeteli bireyleri daha olumsuz olarak değerlendirmişlerdir. Yazarlara göre kendini koruyucu stratejilerin kullanımı, sosyal anksiyete yaşayan bireylerin diğerlerinden daha olumsuz tepkiler almasına neden olmakta ve kendilerine zarar veren döngülerini devam ettirmelerini sağlamaktadır.

Alden ve Bieling (1998) yaptıkları çalışmada yine karşılıklı olarak kendini açma paradigmasını kullanarak 41 yüksek ve düşük derecede sosyal anksiyete yaşayan bireyi ikili konuşma koşullarına atamışlardır. İgili konuşma koşullarında deneklere ğrenci olduğu söylenen yalancı bir denek eşlik etmiştir. Ayrıca deneyden önce, deneklere karşılıklı olarak konuşacakları bireyin kendilerine benzediği ve iyi anlaşacakları veya kendilerine benzemediği ve iyi anlaşamayacakları klinik bir bulguymuş gibi anlatılarak koşullar olumlu ve olumsuz olarak değerimlenmiştir. Sosyal anksiyetesi yüksek bireyler olumsuz koşulda sosyal anksiyetesi düşük bireylere göre, kendilerini olası bir olumsuz durumdan korumak için daha fazla kendini koruyucu davranışlar sergilerken; olumlu koşulda böyle bir farklılaşma yaşanmamıştır. Ancak sergiledikleri kendilerini koruyucu davranışlar ironik olarak yalancı deneklerden daha fazla olumsuz davranışlar çekmiştir.

Creed ve Funder (1998) ise yaptıkları çalışmada, hem kendilerinin hem de üniversiteden bir arkadaşlarının, karşı cinsten yabancı biriyle girdikleri diyalog açısından sosyal anksiyeteli bireyleri değerlendirmelerini istemişlerdir. Hem sosyal anksiyeteli bireyler hem de arkadaşları, sosyal anksiyeteli bireyleri endişeli, genellikle yeterli atılganlık becerileri ve sosyal beceriye sahip olmayan, utangaç bireyler olarak değerlendirmişlerdir.

Papsdorf ve Alden (1998), sosyal anksiyeteli bireylerin kişilerarası ilişkilerde neden reddedildikleri ya da başka bir deyişle sosyal anksiyeteli bireylerin sergiledikleri hangi davranışlarla diğer bireylerde iletişime girmeme isteği uyandırdıklarını araştırmışlardır. 84 sosyal anksiyete belirtisi gösteren bireyler yalancı bir denekle karşılıklı olarak kendini açma görevinde yer almışlardır. Bireyler karşılıklı olarak kendilerinden bahsetmişler, bu sırada gözlemciler anksiyeteli bireyin sergilediği kendini açma ve anksiyete bağlantılı davranışları değerlendirmiştir. Konuşmalar bittikten sonra yalancı denekten sosyal anksiyeteli bireye dair algı ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre reddedilme ve anksiyete arasındaki ilişkiye benzerlik değerlendirmeleri aracılık etmektedir. Yalancı deneklerin yaptıkları benzerlik değerlendirmelerinde anksiyeteli bireylerin kendilerini açıp açmadıkları ve anksiyete bağlantılı davranışlar sergileyip sergilememeleri önemli noktalar olarak bulgulanmıştır. Daha az anksiyeteli davranışlar sergileyen bireyler yalancı denekler tarafından daha benzer ve sosyal olarak daha çekici olarak algılanmışlardır.

Heerey ve Kring (2007) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar

bulgulanmıştır. Sosyal anksiyetesi yüksek bireyler ikili etkileşimlerde, anksiyete düzeyi düşük bireylere oranla, partnerlerinin gülümsemelerine daha az karşılık vermiş; huzursuz olduklarını belirten, sözel olmayan davranış formlarını daha çok kullanmış; daha az soru sormuş, daha çok kendileri odaklı konuşmuş ve kaygılı olduklarını belirten daha fazla sözel ifade kullanmışlardır. Ayrıca, araştırmaya katılan tüm bireyler, anksiyete düzeyi düşük olan bireylerle kurdukları etkileşimleri, anksiyete düzeyi yüksek bireylerle kurdukları etkileşimlere oranla daha sakin ve olumlu olarak algılanmıştır.

Davilla ve Beck (2002) yaptıkları çalışmada 168 sosyal anksiyet bozukluğu yaşayan bireyin sergilediği semptom şiddeti, yakın kişilerarası ilişkilerinde kullandığı kişilerarası ilişki tarzları ve yaşadıkları kişilerarası stres arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Sosyal anksiyete semptom şiddeti yüksek olan bireylerin kendilerini daha az ortaya koyan, çatışma yaşamaktan, duygu belirtmekten kaçınan bir kişilerarası tarz sergiledikleri ve daha fazla kişilerarası bağımlılık gösterdikleri bulgulanmıştır. Özellikle kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri atılganlık eksikliği, kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları stresi artırmaktadır.

Oakman, Gifford, Chlebowsky ve Waterloo (2003) sosyal anksiyete düzeyi yüksek ve düşük bireylerin etkileşim tarzlarını ve kişilerarası ilişkilerini inceleyen araştırmalarında benzer sonuçlar bulgulamışlardır. Yaptıkları çalışmada, sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin ve bağımsız gözlemcilerin, anksiyete düzeyi yüksek bireyleri daha soğuk ve pasif algıladıklarını; çatışma durumlarında anksiyete düzeyi yüksek bireylerin pasif davranarak çatışmaya girmekten kaçındıklarını

bulgulamışlardır.

Beck ve Davilla (2003) geliştirdikleri Sosyal Anksiyete İlişkileri Ölçeği (Social Anxiety Relationship Interview- SARI) için yaptıkları geçerlik çalışmasında, 166 bireyden anksiyete belirtileri ölçümleri almışlar ve SARI ile korelasyonlarına bakmışlardır. Yapılan regresyon analizinde çatışmadan kaçınma isteği, gerçek bir çatışma durumundan kaçınma, atılganlık becerileri yoksunluğu, diğerlerine fazlaca güvenme gibi SARI alt testleri ile sosyal anksiyete belirtileri arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Alden ve Taylor (2004) sosyal anksiyete bozukluğu ile ilgili çalıma sonuçlarını derledikleri çalışmalarında, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde ciddi bozulmalar yaşadıklarını, kullandıkları sosyal stratejilerin genellikle kendilerine zarar veren, diğerleri yönelimli ve atılganlık eksikliği taşıyan stratejiler olduğunu; kullanılan bu stratejilerin diğerlerinden genellikle tamamlayıcı davranışlar çektiğini ve özellikle güvensiz bir bağlanma yaşantısı ve kendilerine ve diğerlerine dair geliştirdikleri olumsuz şemaların bu olumsuz ve kendine zarar verici döngüyü devam ettirmede önemli rolü olabileceğine değinmişlerdir. yazarlara göre sosyal anksiyete yaşayan bireyler için yapılacak sağaltımlar özellikle daha yakın ve doyum verici kişilerarası ilişkiler kurmalarına yardımcı olmalıdır.

Darcy, Davilla ve Beck (2005) yaptıkları çalışmada 186 sosyal anksiyeteli üniversite öğrencisinin bağlanma yaşantıları ve kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkileri değerlendirmişlerdir. Yapılan analizler anne, baba ve sevgili ilişkisinde sosyal

anksiyete ile hem kaçınan hem de korkulu bağlanma arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Kaçınan bağlanma tarzı kişilerarası ilişkilerde daha bağımsız bir tarzla ilişkiliyken; korkulu bağlanma ise daha bağımlı bir kişilerarası tarzla ilişkilidir. Yazarlara göre sosyal anksiyeteli bireyler özellikle yakın ilişkilerde, sadece bağımlı özellikler değil aynı zamanda bağımsız özellikler de sergilemektedirler. Yazarlara göre kaçınma ve bağımlılık benzer korku ve isteklerden (reddedilme korkusu ve sevilme isteği gibi) kaynaklanmakta ve benzer davranışsal özellikler (pasif davranışlar) taşımaktadırlar. Dolayısıyla sosyal anksiyeteli bireylerin amaçlarına ve sosyal ortama bağlı olarak her iki tarzda davranışı sergilemesi sürpriz değildir.

Sosyal fobi tanısı almış ve sosyal anksiyete düzeyleri yüksek olan bireylerle yürütülen çalışmaların dışında, az da olsa YAB yaşayan bireylerin kişilerarası ilişki zorlukları yaşadığını bulgulayan bazı araştırma bulguları da mevcuttur.

Eng ve Heimberg (2006) yaptıkları çalışmada kendini değerlendirme ölçekleri aracılığıyla YAB tanı kriterlerini karşılayan 48 bireyi yaşadıkları kişilerarası ilişki problemleri, algıladıkları sosyal destek ve bağlanma tarzları açısından 53 bireyden oluşan kontrol grubuyla karşılaştırmışlardır. Aynı zamanda her iki grup için yakın arkadaşlarından, bireylerin yaşadıkları kişilerarası ilişki problemlerini ve arkadaşlık kalitelerini değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre YAB yaşayan bireyler kontrol grubuna oranla daha fazla kişilerarası ilişki zorlukları yaşamaktadır ve bağlanma tarzları daha güvensiz olarak bulgulanmıştır. Algılanan sosyal destek açısından gruplar farklılaşmamıştır. Ayrıca her iki grubun arkadaşları tarafından yapılan değerlendirmelerde de bir farklılaşma bulgulanmamıştır.

Erickson ve Newman (2007) YAB yaşıyan ve herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşımayan bireylere, başka bireylerle birlikte bir hikaye oluşturma ve etkileşim sırasında duygu ifade etme (emotional disclosure) görevi vermişlerdir. YAB yaşıyan bireyler kontrol grubuna oranla her iki görevde de diğeri üzerinde bıraktıkları izlenimi abartılı bir şekilde olumsuz olarak değerlendirmiş ve etkileşim sırasında daha fazla olumsuz duygu (anksiyete, üzüntü ve öfke) ifade etmişlerdir.

Whisman, Sheldon ve Goering (2000) evli bireylerde eş, akraba ve arkadaş ilişkilerinde yaşıyan problemlerin hangi psikiyatrik bozukluklarla daha fazla ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına en yüksek ve anlamlı ilişki YAB ve evlilik problemleri arasında bulgulanırken; panik bozukluk, major depresyon ve alkol kullanımı ve evlilik problemleri arasında da anlamlı ilişkiler vardır. Arkadaş ilişkilerinde yaşıyan problemler ise major depresyon, mani, sosyal fobi, agorafobi ve YAB ile ilişkili olarak bulgulanmıştır.

Borkovec ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada, YAB yaşıyan bireylerle yürütölen bilişsel davranışçı terapilerin, anksiyete ve depresyon düzeyini düşürebildiğini; ancak buna rağmen kişilerarası ilişki problemlerinin bazı hastalarda devam ettiğini ve terapiden kaynaklı gelişimi olumsuz etkilediğini bulgulamışlardır. Yazarlar, YAB yaşıyan bireylerle yürütölen bilişsel davranışçı müdahalelere, kişilerarası müdahalelerin eklenmesiyle, terapi sonrası gelişmenin daha olumlu olabileceğini belirtmektedirler.

İncelenen bütün araştırma sonuçları birlikte ele alındığında; anksiyeteli bireylerin kişilerarası ilişkilerde anksiyete yaşamayan bireylere oranla daha fazla problem yaşadıkları ortaya çıkmaktadır. Özellikle yaşadıkları kişilerarası problemler, atılganlık içermeyen, daha pasif ve daha diğeri yönelimli, olumsuz bir durum yaşamamak için kendini açmamayla karakterize, utangaç ve endişeli davranışlar içeren, çatışmadan kaçınan ve kendini kısıtlayan bir kişilerarası tarz kullanmalarından kaynaklanmaktadır. Kullandıkları bu kişilerarası tarz sosyal olarak daha itici olarak algılanmalarına neden olmaktadır.

Alden (2004)'ün değindiği gibi anksiyeteli bireyler gelişimsel yaşantılarında anksiyeteli olmayan bireylere oranla daha güvensiz olarak bağlanmışlar ve bu durum kendilerine ve diğerlerine dair daha olumsuz zihinsel modeller geliştirmelerine neden olmuştur. Geliştirdikleri olumsuz şemalar veya zihinsel modeller yaşadıkları ilişkilere dair daha katı beklenti ve inançlar geliştirmelerine neden olmuş olabilir. Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerinde daha katı ve çeşitlilikten uzak bir davranış repertuarı edinme olasılıkları yüksektir. Bu tarzları diğerlerinden tamamlayıcılık ilkesine bağlı olarak benzer davranışlar (özellikle baskın davranışlar) çekebilir ve bu durum kişilerarası şemalarını veya zihinsel modellerini değiştirmelerine olanak sağlayacak yeni davranış tepkilerini almalarına engel olarak bu şemaların devam etmesini sağlayabilir.

Değişmeyen kişilerarası şema veya zihinsel modeller de tekrardan davranışlarını etkileyerek katı tarzlarını sürdürmelerine ve kendine zarar veren bir döngü geliştirmelerine neden oluyor olabilir.

1.7. Kişilerarası Anksiyete ve Bilgi İşleme Yanlılıklarına Dair Yapılan Çalışmalar

Anksiyete bozukluklarında sosyal bilginin nasıl işlendiğine dair yapılan çalışmalar genellikle Sosyal Fobi yaşayan bireylerle yürütülmüştür. Yapılan araştırmalar dikkat ve değerlendirme yanlılıkları üzerinde durmaktadır.

Dikkat yanlılıkları ile ilgili yapılan çalışmalar, sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin sosyal ortamlarda hangi uyarıcılara karşı dikkat yanlılığı gösterdiğine ve bu dikkat yanlılığının bireyin sosyal performansını nasıl etkilediğine vurgu yapmaktadır. Araştırmalarda hem tanı alan sosyal fobik bireyler, hem de çeşitli ölçeklerle sosyal anksiyete ölçümleri alınan normal bireyler ve birkaç araştırmada ise diğer kaygı bozukluğu tanısı alan bireyler yer almışlardır.

Amir, Foa ve Coles 1998'de yaptıkları çalışmada, sosyal fobi tanısı almış ve normal bireylere bir bilgisayar yardımıyla, yarısı sosyal durumlarla ilişkili, yarısı ilişkisiz ve son kelimeleri sesteş olan ve olmayan cümleler sunmuşlardır. Cümlelerin sonundaki sesteş kelimelerin yarısı sosyal tehdit içeren anlamlara da gelmektedir. Cümleler sunulduktan 100 milisaniye (ms.) veya 850 ms. sonra bir ipucu kelime sunulmuş ve bu kelimelerin cümleyle bağlantılı olup olmadığına deneklerden karar vermeleri istenmiştir. İpucu kelimelerinin yarısı, cümlelerin son kelimeleriyle aynı anlama gelmektedir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal fobik bireylerde sosyal tehdit içeren sesteş kelime ile biten cümleden hemen sonra (100 ms. sonra) ipucu kelime gösterildiğinde tepki süreleri uzamıştır. Sosyal fobik bireylerde, sosyal tehdit anlamı

olan sesteş kelimelerin sunumuyla birlikte tehditle ilgili bilgi işleme süreçleri başlamış ve ancak ipucu kelimenin sunulması için zaman aralığı uzadığında bu otomatik süreç baskılanabilmiştir. Normal bireylerde bu tarz bir gecikme gözlenmemiştir.

Yapılan başka bir araştırmada Amir, Beard ve Przeworski (2005), sosyal anksiyetesi yüksek ve düşük bireylere, sosyal tehdit anlamı olan ve olmayan sesteş kelimeleri benzer anlamlı, farklı anlamlı ve ilintisiz kelimelerle eşleştirerek sunmuşlardır. Bireyler sesteş kelimeler ve sonrasında gelen kelimeleri sesli olarak okumuş ve bireylerden bu yolla tepki süresi ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde, sosyal tehdit anlamı olan sesteş kelimenin sunumundan sonra farklı anlamlı bir kelime geldiğinde, tepki süresi diğer gruba göre uzamıştır. Tehdit içeren sesteş kelimeler kaygılı bireylerde tehditle ilgili bilgi işleme süreçlerini başlatmış ve sonradan gelen kelime farklı anlama gelse de, tehdit içerikli bilgi işleme devam etmiştir; ancak diğer grupta bu süreç hemen bastırılabilmiştir.

Musa ve ark. (2003) ise, sosyal fobi tanısı almış, sosyal fobi artı eşzamanlı depresyon yaşayan ve normal bireylere, bir bilgisayar yardımıyla bilgisayar ekranın yukarı veya aşağı konumlarına gelecek şekilde fiziksel veya sosyal bir tehdit içeren kelimeler veya nötr kelimeler sunmuşlardır. Kelimelerin sunumundan hemen sonra herhangi bir kelimeyle aynı konumda uyarılar sunulmuş ve bireylerden bu uyarıları olabildiğince hızlı şekilde, ekranın neresinde olduklarını konumlandırmalarını istemişlerdir. Sosyal fobik bireyler normal ve eş zamanlı depresyon yaşayan bireylere oranla, sosyal tehdit içeren kelimelerin konumunda yer

alan uyarıcıları daha çabuk konumlandırmış, tepki süreleri daha hızlı olmuş ve sosyal tehdit içeren kelimelere yönelik dikkat yanlılığı sergilemişlerdir.

Yine benzer bir çalışmada Mogg, Bradley ve Philippot (2004), sosyal fobi tanısı almış ve normal bireylere bir ekran yardımıyla kızgın-nötr, mutlu-nötr ve nötr-nötr insan yüzü çiftleri göstermiştir. Yüz çiftleri ekranın farklı konumlarında gösterilmiş ve yüz çiftlerinin sunumundan sonra yüzlerden biriyle aynı konumda bir uyarıcı gösterilmiş ve bireylerden önlerindeki iki düğme yardımıyla uyarıcının yerini mümkün olduğunca çabuk belirlemeleri istenmiştir. Sosyal fobik bireyler normal bireylere oranla kızgın yüzlerin konumundaki uyarıcıların yerini saptarken daha hızlı tepki vermiş ve kızgın yüzlere yönelik bir dikkat yanlılığı sergilemişlerdir.

Çalışma sonuçlarına bakıldığında; sosyal anksiyetesi yüksek bireyler veya sosyal fobi tanısı almış bireylerin olası bir sosyal tehdit içeren kelime veya yüzlere yönelik seçici dikkat geliştirdikleri, sosyal tehdit içeren uyarıcılara karşı daha duyarlı oldukları ve bu uyarıcılara çabucak yönelerek bu uyarıcılarla ilgili otomatik bilgi işleme süreçlerini hemen başlattıkları söylenebilir.

Yapılan diğer çalışmalar sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin dışsal tehdit uyarıcılarının yanı sıra, dikkatlerini kendi duygu, düşünce ve fizyolojik belirtileri üzerine yoğunlaştırdıklarını ve sosyal bilginin işlenişi sırasında kendi içsel duyum ve uyarımlarını daha fazla dikkate aldıklarını ortaya koymaktadır.

Mellings ve Alden (2000) yaptıkları çalışmada, sosyal anksiyetesi yüksek ve

düşük bireyleri 2 gün süren çeşitli değerlendirmelere tabi tutmuşlardır. İlk gün bireyler yalancı bir denekle yapılandırılmamış, 10 dakika süren bir etkileşime alınmış; etkileşimden sonra kendine odaklı dikkat, kaygı belirtileri ve kaygılı davranışlarla ilgili ölçümler alınmıştır. İkinci gün bireyler tekrar etkileşime girdikleri ve girmedikleri koşullara atanmış ve sonrasında bireylerden ilk gün girdikleri etkileşimler için çeşitli hatırlama ölçümleri alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre sosyal anksiyetesi yüksek bireyler, etkileşim sırasında karşısındaki bireyden çok, dikkatini kendileri üzerine yoğunlaştırmış ve kontrol grubundaki bireylere oranla kendileri hakkında daha fazla olumsuz değerlendirme yapmışlardır. Sonraki gün etkileşimlerle ilgili hatırlama ölçümlerinde, sosyal anksiyetesi yüksek bireyler, partnerleri ile ilgili daha az şey hatırlarken, kendileri ile ilgili daha çok olumsuz bilgiler hatırlamışlardır.

Mansell, Clark ve Ehlers (2003) yaptıkları deneyle sosyal anksiyetesi yüksek ve düşük bireylerin insan yüzleri gibi dışsal bir uyarıcıya mı yoksa fizyolojik değişim gibi içsel bir uyarıcıya mı daha fazla dikkat yönelttiklerini araştırmışlardır. Bireylerden aynı anda bilgisayar ekranındaki insan yüzü resimlerinin üzerinde yer alan “E” harflerini ve parmak uçlarındaki hafif titreşimleri algılamalarını istemişlerdir. Sosyal anksiyetesi yüksek bireyler dışsal “E” uyarıcısına oranla vücutlarında fizyolojik bir değişim olduğunda verileceği söylenen parmak uçlarındaki hafif elektrik akımına daha fazla dikkat yöneltmişlerdir.

Pineles ve Mineka (2005) ise benzer bir çalışmada sosyal anksiyetesi yüksek

bireylerin, dikkatlerini öncelikle kalp atımı gibi potansiyel bir tehlike olarak algılanabilecek içsel bir uyarıcıya yönelttiklerini bulgulamışlardır.

İçsel uyarıcılara odaklanma ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada Wells ve Papageorgiou (2001) sosyal fobi tanısı almış bireyleri, yalancı bir denekle etkileşime girdikleri 2 farklı koşula atamışlardır. Birinci koşulda bireylere alınan fizyolojik ölçümler yoluyla kalp atımlarının deneyin başında hızlandığı ve deney sonunda düştüğü; diğer koşuldaki bireylere ise kalp atım hızlarının deneyin başında yavaş olduğu ve deneyin sonuna doğru arttığı bilgisi verilmiştir. Deney öncesi ve sonrası bireylerden kendine odaklı dikkat, olumsuz düşünceler ve anksiyete ölçümleri alınmıştır. Kalp atım hızlarının yükseldiği ve sonradan düştüğü söylenen gruptaki bireylerde, olumsuz düşünceler, kendine odaklı dikkat ölçümlerinde, deney sonrasında artış yaşanmıştır.

İçsel uyarıcılara odaklanma, sosyal fobik bireylerin girdikleri etkileşimler için, kendileri ile ilgili yaptıkları performans değerlendirmelerini de etkilemektedir. Alden ve Mellings (2004) yaptıkları araştırmada, sosyal fobik bireylerin kendi performanslarını değerlendirirken anksiyete belirtilerine odaklı bir değerlendirme yaptıklarını; normal bireylerin ise yaptıkları değerlendirmelerde sözel davranışlara daha fazla ağırlık verdiklerini bulgulamışlardır.

Sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireyler eğer kendine odaklı dikkatlerini başka uyarıcılara yöneltebilirlerse, kaygı düzeylerinde düşüş yaşanabilmektedir. Yapılan bir çalışmada sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin kendine odaklı dikkatlerini bir başka

alana, örneğin dışsal bir uyarıcıya yöneltme, ve aynı anda korkulan sosyal durumlara maruz bırakma, tek başına maruz bırakmaya göre daha etkili bir şekilde kaygı düzeylerini azaltabilmektedir (Wells ve Papageorgiou, 1998).

Dikkat yanlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında; sosyal anksiyete seviyeleri yüksek bireylerin sosyal tehdit oluşturabilecek dışsal uyarıcılara karşı bir yönelme yanlılığı sergilediği; etkileşimler sırasında dışsal uyarıcılardan çok kendileri ile ilgili özellikle anksiyete belirtilerini içeren duyumlara yönelik dikkat yanlılığı gösterdikleri ve bu duyumlardan yola çıkarak kendileri ve sergiledikleri davranışlarla ilgili çeşitli olumsuz çıkarımlar yaptıkları söylenebilir. Bu çıkarımlar bireylerde kaygı düzeylerini ve kaygıyla ilintili fizyolojik duyumları artırıyor olabilir. Artan kaygı belirtileri de tekrardan kaygı ile ilintili düşüncelerde artışa sebep olabilir ve bu durum içinden çıkılması zor bir kısır döngü yaratılıyor olabilir.

Değerlendirme yanlılıkları ile ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında ise iki farklı değerlendirme yanlılığı göze çarpmaktadır: etkileşim sırasında sergilenen performans ile ilgili yapılan değerlendirme yanlılıkları ve belirsiz ve olumlu sosyal durumlar hakkında yapılan çıkarımlarla ilgili değerlendirme yanlılıkları.

Sosyal etkileşim sırasında, sosyal anksiyete düzeyleri yüksek bireylerin kendi performanslarını nasıl değerlendirdiklerini sorgulayan çalışmalar genel olarak benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Sosyal anksiyete düzeyleri yüksek bireyler kendi performanslarını kontrol grubundaki bireylere ve bağımsız değerlendiricilere göre daha düşük olarak değerlendirmektedirler (Alden, 1987; Woody, 1996; Harvey ve ark., 2000; Mansell, Clark ve Ehlers, 2003).

Sosyal anksiyete seviyeleri yüksek bireylerin belirsiz sosyal durumları nasıl değerlendirdiğini araştıran Constans ve arkadaşları (1999), sosyal anksiyetesi yüksek ve düşük bireylere bir çiftin ilk buluşmasını anlatan kısa bir hikaye okutmuşlar ve sonrasında bu hikaye ile ilgili bazı belirsiz durumları nasıl değerlendirdiklerini sormuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal anksiyetesi yüksek bireyler, belirsiz durumları sosyal anksiyetesi düşük bireylere oranla daha olumsuz olarak değerlendirmişlerdir.

Benzer bir çalışmada Admin, Foa ve Coles (1998) anksiyete düzeyleri düşük, OKB yaşayan ve sosyal fobi tanısı almış bireylere 22 belirsiz senaryo sunmuş ve her senaryodan sonra olası olumlu, olumsuz ve nötr açıklamalardan birini seçmelerini istemişlerdir. Senaryolardan 15'i sosyal durumlarla bağlantılıdır. Ayrıca senaryolar değerlendirilirken, bazı senaryolarda "normal bir insan nasıl düşünür" ve diğerleri için "siz nasıl düşünürdünüz" şeklinde sorular yöneltilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal fobik bireyler diğer bireylere göre "siz olsanız nasıl düşünürdünüz" şeklinde soru sorulan senaryolar için olumlu bir seçeneğin daha olası olduğu durumlarda bile daha olumsuz bir seçeneği seçmişlerdir. Diğer "normal bir insan nasıl düşünür" şeklinde soru sorulan koşulda ise gruplar arasında bir farklılaşma bulgulanmamıştır.

Stopa ve Clark (2000) ise sosyal fobi tanısı almış bireyler, diğer anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler (panik bozukluk, agorafobi, basit fobiler, TSSB) ve normal bireylere belirsiz ve orta düzeyde olumsuz sosyal durumlar sunmuş ve bu durumları değerlendirmelerini istemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal fobik

bireyler diğer gruplara göre belirsiz durumları daha olumsuz ve orta düzeyde olumsuz durumları ise olduğundan daha olumsuz olarak değerlendirmişlerdir.

Alden ve arkadaşları (2007) yaptıkları bir dizi çalışma ile sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin olumlu sosyal durumları nasıl değerlendirdiklerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal anksiyete düzeyi arttıkça olumlu sosyal durumları daha olumsuz olarak değerlendirme eğilimi artmakta ve sosyal fobi tanısı almış bireyler normal bireylere oranla olumlu sosyal olayları daha olumsuz olarak açıklama eğilimi taşımaktadırlar.

Sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireyler sadece değerlendirme yanlılıkları sergilememekte; ayrıca yaşadıkları bir sosyal olaydan sonra, olayla ilgili olumsuz durumlar için daha fazla düşünmekte, bu tekrarlı düşünceleri engellemekte güçlük yaşamakta ve bu düşünceler bireylerin konsantrasyonunu düşürmektedir (Rachman ve ark.,2000).

Sosyal anksiyetesi yüksek ve özellikle sosyal fobi tanısı almış bireylerle sosyal bilginin nasıl işlendiğine dair yürütülen araştırmaların sonuçlarını inceleyen çalışmalar, genellikle sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin, belirsiz sosyal uyarınları olumsuz olarak değerlendirdiğini, orta düzeyde olumsuz olabilecek sosyal durumları felaketleştirdiğini, diğerlerinden gelen olumlu geri bildirimlerden çok olumsuzları algıladıklarını, sıkıntı yaşadıkları olumsuz sosyal durumlar için daha çok olumsuz olayları hatırladıklarını, dışsal sosyal ipuçlarından çok dikkatlerini kendileri üzerine yoğunlaştırdıklarını ve kendileri ile ilgili duygu ve imajlardan yola çıkarak çıkarımlar

yaptıklarını belirtmektedirler (Clark ve McManus, 2002; Seokas, Rodebaugh ve Heimberg, 2007).

1.8. Kişilerarası İlişkiler, Kendilik Algısı ve Anksiyete

Markus, Smith ve Moreland (1985)'e göre "kendilik kavram"ı, geçmiş yaşantılarımızı organize etmemizi, sosyal çevremizdeki uyarıları tanımamızı ve yorumlamamızı sağlayan kendilik şemaları seti olarak tanımlanabilir. Kendilik şeması ise bireyin sosyal çevresi içinde kendisi ile ilgili bilgi işleme süreçlerini yönlendiren ve organize eden, geçmiş yaşantıları yoluyla kendine dair oluşturduğu "bilişsel genelleme veya temsiller" olarak tanımlanabilir (Markus, 1977). Kendilik şeması, bazı belirli, tekil olaylarla ilgili bilişsel temsilleri içerebileceği gibi bireyin veya diğerlerinin bireyin kendisi ile ilgili yaptığı değerlendirmeler veya tekrarlanan olaylardan yapılan çıkarımlar gibi daha genel bilişsel temsilleri de içerebilir. Bu temsiller, kendileriyle çelişen bilgi veya uyarılara karşı direnç gösterme eğilimindedirler; bireyin bilgi işleme süreçlerini hem girdi hem de çıktı boyutunda etkileyerek bireyin kendisi ile ilgili karar, çıkarım ve yargılamaları için temel teşkil ederler.

Kendilik kavramı diğerlerinin duygu düşünce ve davranışlarını anlamak ve yorumlamak için de yaygın olarak kullanılır. Başka bir şekilde söylersek "kendilik" ya da "benlik" bir yandan yaşadığımız olayları anlamlandırmamızı sağlarken diğer yandan kişilerarası ilişkilerimizde diğer bireylerin duyusu, düşüncü ve davranış şekillerini de anlamlandırmamız için bir referans noktası olarak kullanılır.

Kendilik kavramını kişilerarası ilişkiler bağlamında inceleyen ilk yazarlardan biri Sullivan olmuştur. Sullivan (1948; akt: Cooper ve Guyn, 2006)'a göre kendilik kavramı bireyin çevresindeki önemli bireylerle etkileşimi ve bireyin bu etkileşimlerden yaptığı çıkarımlar sonucu oluşur. Benlik sistemi (self system) veya kendilik olarak adlandırılan yapının temel amacı, önemli değerleri ile ayrı düşme sonucu yaşanabilecek anksiyeteden kaçınmak veya yaşanabilecek anksiyetenin şiddetini azaltmak ve böylece bireyin güvenlik ve doyum ihtiyacını karşılamaktır. Benlik sistemi temel olarak 3 yapıdan oluşmaktadır: iyi ben (good me), kendilik saygısının önemli kaynaklarından biridir ve bilinç düzeyindedir; kötü ben (bad me), kendilik algısının bireyin farkında olduğu olumsuz yanlarını oluşturur ve ben olmayan (not me), ise kendiliğin kabul edilemez ve istenilmeyen bölümlerini oluşturur. Bütün bu yapılar bireyin önemli değerleri ile etkileşimleri sonucu oluşur; oluştuktan sonra değişime dirençli hale gelerek bireyin değerleri ile etkileşimlerini etkilemeye devam ederler.

Bowlby (1980)'e göre insanlar bağlanma figürleriyle yaşadıkları ilişkiler doğrultusunda, kendileri ve dünyaya dair çeşitli zihinsel çalışma modelleri geliştirirler. Çalışma modelleri bireyin dünyayı algılamasında, geleceği tahmin etmesinde ve planlamasında bireye yardımcı olur. Bireyin kendine yönelik oluşturduğu kendilik modellerinde, ebeveynlerinin bireyin yardım ve korunma çağrılarına genel olarak cevap veren bireyler olarak değerlendirilip değerlendirilmedikleri ve bireyin kendisini diğer bireylerden, özellikle ebeveynlerinden ihtiyacı olan destek ve ilgiyi alabilecek birisi olarak görüp görmediği belirleyici değişkenlerdir. Ebeveynler ve kendilik hakkında geliştirilen modeller bu anlamda karşılıklı olarak tamamlayıcı ve birbirilerini doğrulayıcı niteliktedirler. İstenmeyen bir çocuk sadece ebeveynlerinin kendisini

istemediğini hissetmez aynı zamanda kendisinin diğer insanların gözünde de istenmeyen biri olduğuna dair genel bir inanç geliştirir. Tam tersine sevilen bir çocuk sadece ebeveynlerinin sevgisinden emin olmakla kalmaz, kendisinin diğer bireylerden de sevgi ve kabul göreceğine dair bir inanç geliştirir. Bowlby (1980)'nin deyimiyle bu ham, işlenmemiş (crude) ve ilksel aşırı genellemeler mantıklı olmamalarına rağmen değişmeye dirençlidirler. Geliştirilen kendilik ve ebeveynlere dair modeller mutlaka tekil olmak zorunda değildir; birey kendine ve ebeveynlerine yönelik birden fazla çalışma modeli geliştirebilir. Bu modeller geliştirildikleri kökenler, baskınlık düzeyleri ve bireyin bu modellerin farkında olup olmamasına göre farklılık gösterir, bireyin duygu ve davranışlarını farklı şekillerde belirler.

Safran ve Segal (1990) ise içsel çalışma modellerinin “kişilerarası bir şema” olarak düşünülebileceğini belirtmektedirler. Kişilerarası şema; bağlanma figürleri ile yaşanan ilişkiler doğrultusunda oluşturulur ve bireye bu figürlerle bağlantıyı sürdürme şansını artıran etkileşimlerin neler olabileceğini tahmin etme olanağı sağlar (Safran, 1990a). Ayrıca, bireyin kişilerarası bilgi işleme süreçlerini biçimlendirerek sosyal ilişkilerini yordamasında da yardımcı olur. Kişilerarası şema kavramı kendilik algısı ve diğerleri algısı arasındaki ilişkiyi de aydınlatır: kendilik ve diğerleri algısı içsel olarak ilişkiseldir. Kendisinin sevilmeyen biri olduğuna dair bir algı geliştiren birey diğerlerini de reddeden ve düşmanca algılamaya eğilimli olacaktır.

Bağlanma kuramından yola çıkarak Hazan ve Shaver (1987) yakın ilişkilerde aşk ve sevgiyi güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma tarzları açısından incelemiştir. Araştırmacılar güvenli bağlanan bireylere oranla kaçınan ve kaygılı-

kararsız bağlanan bireylerin aşk hakkında daha olumsuz tutum ve inançlara sahip olduğunu, daha kısa romantik ilişkiler yaşadıklarını bulgulamışlardır. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler reddedilmeyle ilgili korkular yaşarken, kaçınan bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurmakta ve diğerlerine bağlanma konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Ayrıca güvensiz bağlanan bireyler, güvenli bağlanan bireylere oranla kendileri hakkında daha olumsuz tutumlara sahip olduklarını ve diğerleri tarafından da daha az kabul gördüklerine inandıklarını belirtmişlerdir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) bireyin kendine ve diğerlerine yönelik geliştirdiği içsel çalışma modellerinden yola çıkarak 4 farklı yetişkin bağlanma tarzı olabileceğinden bahsetmektedirler. Araştırmacılara göre *güvenli bağlanan* bireyler kendilerini değerli gördükleri gibi diğer bireyleri genellikle yeterli ilgi ve desteği sağlayacak bireyler olarak algılama eğilimindedirler ve yakın ilişkiler kurmak konusunda rahattırlar. *Kaygılı bağlanan* bireylerin kendi değerleri hakkında şüpheleri olmakla birlikte diğer bireyleri genel olarak olumlu olarak algılama eğilimindedirler ve yakın ilişkiler kurmak konusunda kaygılıdırlar. *Korkulu-kaçınan bağlanan* bireyler kendilerini genel olarak değersiz olarak algılarken diğer bireyleri ise güvenilmez olarak algılama eğilimindedirler. Bu bireyler yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar ve sosyal olarak çekingendirler. Son olarak *küçümseyici (dismissive)-kaçınan bağlanan* bireyler ise kendilerine yönelik olumlu bir tutumları olmakla birlikte diğerlerine yönelik olumsuz inançlara sahiptirler. Yakınlığı küçümseme ve bağımsız olma eğilimindedirler.

Bartholomew ve Horowitz (1991) yaptıkları iki çalışma ile yetişkin bağlanma

tarzları ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendilerine dair daha olumsuz algıları olan bireyler (kaygılı ve korkulu-kaçınan bağlanan bireyler), kendilerine yönelik daha olumlu tutum ve inançları olan bireylere oranla daha fazla ilişki zorlukları yaşadıklarını belirtmektedirler. Kaygılı bağlanan bireyler kişilerarası döngüye göre aşırı pasif davranmakta; küçümseyici-kaçınan bağlanan bireyler sosyal ilişkilerde daha düşmanca davranarak, sıcak-arkadaşça bir tarz sergilemekte zorlanmakta; kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler ise baskın tarzlar sergilemekte zorlanmakta ve aşırı pasif ve arkadaşça tarzlar sergilemektedirler.

Bağlanma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve benlik algısı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında genellikle güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere oranla daha olumlu bir benlik algısına sahip oldukları (Gallo ve ark., 2003; Mikuliner,1995;), daha sıcak ve yakın ilişkiler kurabildikleri (Zimmerman, 2004; Weimer ve ark., 2004; Kerns, Klepac & Cole, 1996; DeMulder ve ark., 2000) ve sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Sarason ve ark., 1991).

Anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin güvensiz bağlanma stilleri geliştirdiklerine dair araştırma bulguları vardır (Darcy, Davilla ve Beck, 2005; Eing ve Heimberg, 2006; Alden, 2004). Güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere oranla, daha olumlu benlik algıları geliştirdikleri düşünüldüğünde; anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin benlik algılarının daha olumsuz olması muhtemeldir. Ayrıca Ehntholt, Salkovski ve Rimes (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, OKB ve diğer anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin özsaygı düzeylerinin de normal

bireylere oranla daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Anksiyete bozuklukları, benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, genellikle anksiyete bozukluğu yaşayan veya sosyal anksiyete düzeyleri yüksek bireylerin, kendi sosyal performanslarını, kişilik özelliklerini ve kendilik algılarını normal ve sosyal anksiyetesi düşük bireylere oranla daha olumsuz olarak değerlendirdikleri bulgulanmıştır.

Çocuklarla yürütölen bir çalışmada Chansky ve Kendall (1997), anksiyete bozukluğu yaşayan çocukların yeni bir sosyal durumla karşılaştıklarında herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşamayan çocuklara oranla, kendi sosyal yeterliliklerini daha olumsuz olarak değerlendirdiklerini ve bu olumsuz kendilik algısının diğerleri tarafından sevilme veya kabul görme ile ilgili olumsuz beklentiler geliştirmelerine neden olduğunu bulgulamışlardır.

Wilson ve Rapee (2006) sosyal fobik bireylerin, kaygılı olmayan bireylere oranla kişilik özellikleri ile ilgili daha az olumlu inanca sahip olduklarını bulgulamışlardır. Kirkcadly ve arkadaşları (1998) ise anksiyete düzeyi yüksek bireylerin, düşük bireylere oranla kendilerini daha içedönük ve daha dürtüsel algıladıklarını ve kendilerine yönelik daha fazla olumsuz duygulanım yaşadıklarını bulgulamışlardır.

Öğrencilerle yürütölen bir çalışmada (Christensen, Stein ve Means-

Christensen, 2003) sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylerin, anksiyete düzeyi düşük bireylere oranla kendilerini daha olumsuz algıladıklarını, diğerlerinin de kendilerini daha olumsuz algıladıklarına inandıklarını bulgulamışlardır. Anksiyete düzeyi yüksek bireylerin diğerleri tarafından olumsuz olarak algılandıkları düşüncesi ise daha çok kendileri ile ilgili olumsuz algılardan kaynaklanmıştır.

TSSB semptom şiddeti yüksek bireylerle yürütülen bir başka çalışmada (Christensen, Cohan ve Stein, 2004), olası TSSB tanısı alabilecek bireyler kendileri hakkında olumsuz algıları olduğunu belirtirken, diğer bireylerin de kendilerini olumsuz olarak algılayacaklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Ancak çalışmada olası TSSB tanısı alabilecek bireylerle etkileşim kuran bireyler, diğer bireylere oranla daha az güvenilir olma dışında başka bir olumsuz algı belirtmemişlerdir.

Doron, Kyrios ve Moulding (2006) moral değerler, mesleki ve eğitimsel yeterlilik ve sosyal kabul görme (acceptability) gibi konulara değer veren ancak bu alanlarda kendilerini yetersiz hisseden bireylerde obsesif-kompulsif inançlarının daha fazla olduğunu ve bu bireylerin daha fazla obsesif-kompulsif belirtiler yaşadığını bulgulamışlardır.

Sosyal fobik ve normal bireylerle yürütülen bir çalışmada, sosyal fobik bireylerin herhangi bir etkileşimden sonra, olay sonrası bilgi işleme (post-event ruminaton) sırasında performansları ile ilgili daha fazla olumsuz düşünce yaşadıkları bulgulanmıştır (Perini, Abbott, Rapee, 2006). Yapılan bir başka ilginç çalışmada ise sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylere bir hikaye okutturulmuş ve ses özelliklerini

değerlendirmeleri istenmiştir. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireyler bağımsız değerlendiricilere göre kendi ses kalitelerini daha düşük olarak değerlendirmişlerdir (Lundh ve ark., 2002).

1.9. Kişilerarası İlişkiler, Öfke ve Anksiyete

Öfke, hem kişisel deneyim hem de sosyal değerlendirme açısından olumsuz bir duygudur ancak; bu olumsuzluğuna rağmen çok yaygındır. Bunun nedeni evrim aşamasında muhtemelen öfkenin uyuma yönelik bir fonksiyonunun oluşudur (Averill, 1983).

Rubin (1986)' ya göre öfke algılanan tehdit ve başa çıkma süreçlerinin kombinasyonu sonucu ortaya çıkan bir veya birden fazla saldırganlık tasarımı olarak nitelendirilebilir. Bu tasarımlar tehdit algısı ve başa çıkma süreçleri arasındaki değerlendirme sonucunda gizil tasarımlar (imajlar şeklinde kendini gösteren) veya açık saldırgan davranışlar şeklinde kendini gösterebilir.

Berkowitz (1990)' a göre öfke, tehdit algısı, haksız davranıldığını düşünme veya hayal kırıklığı sonucunda ortaya çıkabilir. Ancak, katlanması zor kötü kokular, yüksek ısı, acı verecek düzeyde düşük ısı gibi kontrol edilemeyen olaylar da öfke yaşanmasına neden olabilir. Yazara göre öfke terimi duygu, motor davranışlar, fizyolojik reaksiyonlar, davranışlar veya bütün bunların karışımı olarak çeşitli şekillerde anlaşılabilir.

Bowlby (1973)' e göre öfke diğerlerinin olumsuz bağlanma davranışlarına yönelik gösterilen ve işlevsel değeri olan bir protesto davranışıdır. Ancak güvensiz bağlanan bireyler bu işlevsel tepkiyi (umudun öfkesini-anger of hope) işlevsiz bir öfkeye (umutsuzluğun öfkesi-anger of despair) dönüştürür. Bowlby'e göre güvenli bağlanan bireyler, diğerlerinin iyi niyetli olduğunu, yaptıkları olumsuz davranışların geçici ve tersine döndürülebilir olduğunu ve genellikle insanların bu tarz olumsuz davranışlarla başarılı bir şekilde baş edebilecek uygun tepkilere sahip olduklarını düşünür. Güvenli bağlanmada öfke, diğerlerini olumsuz bağlanma davranışlarından vazgeçirmek, ilişkisel engellerin üstesinden gelmek ve güçlü bağlanma ilişkisini devam ettirmek için işlevsel olarak kullanılır.

Ancak, eğer öfke olumsuz davranışlardan diğerlerini vazgeçirmekte başarısız olursa, birey terk edilme ve reddedilme davranışlarıyla karşı karşıya kalır. Dolayısıyla birey öfke nöbetleri ve kontrolsüz zarar verici davranışlar sergileyerek ilişkisel bağları zayıflatır ve diğerlerini uzaklaştırır (Bowlby, 1988; akt., Mikulineer, 1998). Bu tarz bir tepki duyarsız bağlanma figürleri ile büyüyen, güvensiz bağlanan bireylere ait bir tepkidir ve tekrarlayıcı ve aşırı nöbetler şeklinde yinelenebilir (Mikulineer, 1998).

Tagney, Hill-Barlow ve arkadaşları (1996) öfke durumlarına yönelik bireylerin yapıcı tepkilerden yıkıcı tepkilere doğru değişen çeşitli tepkiler verebildiklerini belirtmektedirler. Bu tepkiler saldırgan ve saldırganlık içermeyen tepkiler olarak ele alınabilir. Saldırganlık içeren tepkiler: sözel, fiziksel ve sembolik saldırganlık formlarını içeren doğrudan saldırgan tepkiler; dolaylı yollardan birine zarar verme isteği şeklinde kendini gösteren dolaylı saldırgan tepkiler ve öfke uyandıran birey

dışındaki birey veya nesnelere yönelmiş, yer değiştirmiş saldırganlık şeklindedir.

Saldırganlık içermeyen tepkiler: mantıklı ve arkadaşça tartışma veya düzeltici davranışlar şeklindeki uyuma götürücü davranışlar; başka bir şeye yönelme, durumun önemini azaltma, durumdan kendini uzaklaştırma ve hiçbir şey yapmama gibi kaçınmacı veya reddedici tepkiler ve öfke uyandıran bireyin güdü, niyet ve davranışlarını yeniden değerlendirme (reappraisal) veya bireyin kendi niyet, güdü ve davranışlarını yeniden değerlendirmesi gibi tepkiler olarak değerlendirilebilir.

Robins ve Novaco (1999) öfkeyi bilişsel, fizyolojik ve davranışsal özellikleri olan bir tepki olarak değerlendirmektedirler. Yazarlara göre öfke herhangi bir çatışma durumunda bireyin çatışmanın kaynağı olarak gördüğü birey veya nesnelere yönelik yaşadığı negatif yüklü bir duygudur. Öfkeye eğilimli bilişsel yapılar, öfke şemaları tarafından organize edilen beklenti, inanç ve yorumlama süreçlerini içerirken; fizyolojik eğilim ise yüksek hormon seviyeleri ve düşük uyarılma eşiği olarak belirtilmektedir. Davranışsal eğilim ise saldırgan ve aynı zamanda kaçınma davranışlarını da içeren, bireyin öğrenmiş olduğu öfke belirtmeyle ilgili davranış repertuarını içermektedir. Bu üç yapı birbirini karşılıklı etkileyen, birbiri ile bağlantılı yapılardır. Düşmanca yorumlamalar fizyolojik uyarılmayı tetikler, yüksek uyarılma saldırganlığı aktive eder ve düşmanca davranışlar çatışma durumlarını alevlendirerek öfke şemaları ve davranışsal rutinleri şekillendirir.

Deffenbacher (1999)'a göre öfke bilişsel, duygusal ve fizyolojik bileşenleri olan içsel, deneyimsel (experiental) bir durumdur. Duygusal olarak hafif sinirlilik ve

öfkeden şiddetli hiddet duygusuna doğru değişen bir yoğunluğa sahiptir. Fizyolojik olarak öfke, sempatik uyarılma, artmış kas gerginliği, adrenal hormonların salınımı gibi savaş-kaç tepkisinin bileşenlerini içerir. Bilişsel olarak ise düşünce ve imajları içeren yanlı bilgi işleme süreçleri ve abartılmış haksızlık veya ihlal edilme, intikam, karşılık verme, saldırma, suçlama, dışsallaştırma, iftira ve öfke kaynağını aşığılama, aşırı genelleme veya etiketleme gibi atıf süreçlerini içermektedir.

Yazara göre öfke saldırganlıkla eş anlamlı değildir. Bazı bireyler doğrudan saldırgan tepkiler vermelerine rağmen diğerleri pasif, dolaylı saldırgan tepkiler de verebilir. Bazı bireyler ise özellikle öfke, orta düzeyli olduğunda atılganlık, çatışma ve problem çözme, sınır koyma ve mola gibi uyuma götürücü tepkiler verebilmektedirler. Öfke sırasında bir bireyin nasıl davranacağını durumsal koşullar, kültürel normlar, öfkenin yoğunluğu, benzer durumlarda daha önce nasıl davrandığı, daha önceki öfke düzeyi gibi değişkenler belirler.

Sosyal beceri yaklaşımına göre öfkeli bireyler diğerleri ile etkili iletişim kurmalarını sağlayacak sosyal becerilerden yoksundurlar. Öfkeli olduklarında kendilerini ifade etme ve problem yönelimli çatışma çözme becerileri gibi olumlu sosyal beceriler konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Çatışma durumlarında öfkelenmekte, diğerlerine doğrudan veya dolaylı saldırgan tepkiler göstermekte ya da geri çekilmektedirler. Dolayısıyla çatışmalar çözülememekte ve çatışma durumu devam etmektedir.

Sosyal beceri eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalarda, sosyal beceri ve bilişsel

gevşeme eğitimi verilen bireylerin, herhangi bir eğitim verilmeyen bireylere oranla daha düşük düzeyde genel öfke belirtileri yaşadıkları, öfke bastırma veya olumsuz öfke gösterme eğilimlerinin azaldığı, daha düşük düzeyde süreklilik (trait) öfke belirtileri yaşadıkları ve daha yapıcı baş etme yolları edindikleri bulgulanmıştır (Deffenbacher ve ark., 1987).

Aynı çalışma için bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında, kontrol grubuna oranla eğitim verilen grubun daha düşük düzeyde genel öfke, süreklilik (trait) ve durumluk öfke, öfke ilintili psikofizyolojik belirtiler ve süreklilik anksiyete belirtileri yaşadıkları bulgulanmıştır (Deffenbacher, 1988).

Deffenbacher ve arkadaşları (1994, 1995 ve 1996) tarafından yapılan diğer çalışmalarda da kontrol grubuna kıyasla sosyal beceri ve bilişsel gevşeme eğitimi verilen grubun genel öfke düzeyinde düşmeler olduğu, öfkeyi bastırma veya olumsuz öfke gösterme tarzlarında azalma olduğu, süreklilik öfke ve anksiyete belirtilerinin azaldığı bulgulanmıştır.

Bowlby (1973)'e göre bir ayrılık durumu, ayrıca ayrılık tehdidi ve reddedilmenin diğer formları gibi durumlar, bir çocuk veya yetişkinde kaygılı ve öfkeli davranışlar uyandırabilir. Her iki duygu da bağlanma figürlerine yöneliktir: kaygılı bağlanma, bağlanma figürü ile bağlantıyı maksimum düzeyde tutmaya çalışır; öfke ise hem oluşan duruma karşı bir sitem ve protesto hem de gelecekte oluşabilecek ayrılık durumları için caydırıcı bir işlev görür. Bundan dolayı, bir kişi diğer bir bireyde aynı anda sevgi, öfke ve anksiyete ve bazen kin uyandırabilir. Her iki duygu da benzer

durumlardan kaynaklandığı için yan yana görülmeleri çok olasıdır.

Anksiyete ve öfke arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, öfke ve anksiyetenin benzer özelliklere sahip olduğunu bulgulanmıştır. Russell ve Mehrabian (1974) her iki duygunun da yüksek düzeyde uyarılma ve düşük düzeyde memnuniyet (pleasure) içerdiğini; öfkenin daha çok baskın duygu ve davranışlar içerirken, anksiyetenin ise pasif duygu ve davranışları içerdiğini bulgulanmışlardır.

Zwemer ve Deffenbacher (1984) yaptıkları çalışmada kişisel mükemmeliyetçilik (personal perfection), olası olumsuz durumlar için aşırı anksiyöz beklenti (anxious overcorn), suçlamaya eğilim (blame proneness) ve felaketleştirme eğiliminin öfkeyi en iyi yordayan işlevsiz inançlar olduğunu; anksiyeteyi en iyi yordayan işlevsiz inançların ise kişisel mükemmeliyetçilik, anksiyöz beklenti, felaketleştirme ve problemle yüzleşmekten kaçınma (problem avoidance) olduğunu bulgulanmışlardır. Yazarlara göre felaketleştirme, anksiyöz beklenti ve kişisel mükemmeliyetçilik, tetikte oluş ve tepkiselliği artırabilmektedir. Öfkeli bireyler diğerlerini suçlamaya eğilimli oldukları için aşırı uyarılma durumlarında tepkisel davranışlar sergilerken; anksiyeteli bireyler yaşanan çatışma durumlarından kaçınmanın en iyi yol olduğunu düşünerek daha pasif davranışlar sergileyebilmektedirler.

Öfke ve anksiyete arasındaki ilişkileri inceleyen diğer araştırmalarda öfke düzeyi yüksek sürücülerin yüksek anksiyete düzeyine sahip oldukları (Deffenbacher ve ark., 2000); anksiyete yönetimi ve gevşeme eğitimi verilen anksiyeteli bireylerde

anksiyete belirtileri ile birlikte öfke belirtilerinin de azaldığı (Cragan ve Deffenbacher, 1994); bilişsel yeniden yapılandırma ve gevşeme eğitimi verilen öfkeli bireylerde öfke belirtileri ile birlikte anksiyete belirtilerinin de azaldığı (Hazelaus ve Deffnbacher, 1986); bastırılmış öfkenin (internalized anger) ve öfke kontrolü eksikliğinin anksiyete, depresyon ve bedensel yakınmalarla ilişkili olduğu bulgulanmıştır. (Bridewell ve Chang, 1997; Begley, 1994).

Anksiyete bozuklukları yaşayan bireylerde öfke ve öfkeyle ilgili davranışları inceleyen araştırmalarda, TSSB yaşayan Vietnam askerlerinin normal bireyler ve TSSB geliştirmeyen Vietnam askerlerine oranla, daha fazla öfke ve öfkeyle ilgili davranışsal belirtiler yaşadıkları bulgulanmıştır (Chemtop ve ark., 1994; Beckham, Moore ve Reynolds, 2000; Taft ve ark., 2007; Novaco ve Chemtop, 2002).

Fava, Anderson ve Rosenbaum (1990) öfke problemleri yaşayan birçok bireyin panik atak belirtileri şeklinde kendini gösteren birçok kaygı belirtisi yaşadıklarını belirtmektedirler. Yeragani ve Kumar (2000) Panik Bozukluk yaşayan bireylerin normal bireylere oranla daha saldırgan, düşmanca (hostile) olduklarını bulgularken; Whitevide, Jonathan ve Abramowitz (2004) OKB tanısı almış bireylerin normal bireylere oranla daha yüksek düzeyde öfke belirtileri yaşadıklarını bulgulamışlardır. Bir diğer çalışmada Weber ve arkadaşları (2004) soysal anksiyete düzeyi yüksek bireylerin çatışma durumlarında geri çekilerek öfkeyi bastırdıklarını ya da çatışmadan sonra, çatışma durumu ile ilgili düşünceleri sürdürerek öfke belirtilerini taşımaya devam ettiklerini bulgulamışlardır.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 60 yaş arasında değişen, çeşitli hastanelere başvuran ve herhangi bir anksiyete bozukluğu tanısı almış 64 kişi ve herhangi bir bozukluğu olmayan 52 kişi, toplam 116 kişi oluşturmaktadır. Hasta grubu daha önce herhangi bir tedavi görmemiş gruptan seçilmiştir. Örneklemin yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre dağılımları Tablo2. 1'de verilmiştir.

Örneklemin geneline bakıldığında 18–30 yaş aralığında yer alan bireylerin örneklemin % 42,2'sini (N: 49); 31–45 yaş aralığında yer alan bireylerin örneklemin % 39,7'sini (N: 45) ve 46–60 yaş aralığında yer alan bireylerin örneklemin %17,1'ni (N:21) oluşturmaktadır.

Eğitim durumları için örneklemin geneline bakıldığında, ilkokul mezunlarının örneklemin %37'sini (N: 43); ortaokul mezunlarının örneklemin % 8,6'sını (N: 10); lise mezunlarının örneklemin %37,1'ni (N: 43) ve üniversite ve üstü eğitim gören bireylerin ise örneklemin %17,2'sini (N: 20) oluşturmaktadır.

Gelir durumları açısından örneklemin geneline bakıldığında, 500 YTL ve altı geliri olan bireyler örneklemin %27,6'sını (N: 32); 501–1000 YTL geliri olan bireylerin örneklemin % 26,7'sini (N: 31); 1001-1500 YTL geliri olan bireylerin örneklemin %12,1'ni (N: 14); 2001 YTL ve üstü geliri olan bireylerin ise örneklemin % 6'sını oluşturmaktadır.

YAŞ		HASTA Ntop: 64		NORMAL Ntop: 52	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
	18–30	31	6	10	1
	31–45	18	5	24	4
	46–60	3	1	11	5
	Toplam	52	12	42	10
EĞİTİM		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
	İlkokul	20	4	17	1
	Ortaokul	8	1	1	---
	Lise	14	7	14	8
	Üniversite	8	---	9	1
	Yüksek lis.	2	---	3	---
	Toplam	52	12	42	10
GELİR (YTL)		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
	500 ve altı	15	6	9	2
	501–1000	11	5	10	5
	1001–1500	3	---	9	2
	1501–2000	---	---	3	---
	2001–2500	1	---	1	---
	2501–3000	1	---	2	---
	3001 ve üstü	---	---	2	1
	Toplam	31	11	35	10

Tablo 2.1 Örneklemin yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre dağılımı

Hasta grubu, çeşitli devlet hastanelerine başvuran, daha önce herhangi bir ilaç ya da psikolojik tedavi görmemiş ve DSM-4-R kriterlerine göre herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler arasından seçilmiştir. Örneklemin DSM-4-R kriterlerine göre dağılımı Tablo2.2’de verilmiştir.

Tablo 2.2. DSM-4-R'ye göre tanı gruplarının dağılımı

DSM-4-R'YE GÖRE TANI GRUPLARI	N	%
YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU	27	23,3
PANİK BOZUKLUK	16	13,8
OBSESİF-KOMPULSİF BOZUKLUK	11	9.5
TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	2	1.7
SOSYAL FOBİ	4	3.4
AGORAFOBİ + PANİK BOZUKLUK	4	3.4
HERHANGİ BİR BOZUKLUK YAŞAMAYAN	52	44.8
TOPLAM	116	100,0

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olan ve 0-4 arası puanlanan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. KSE, 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin (SCL-90) ayırdediciliği en yüksek 53 maddesi seçilerek oluşturulmuştur ve çeşitli psikiyatrik belirtileri güvenilir bir biçimde tarama olanağı vermektedir. Her madde için "hiç yok", "biraz var", "orta derecede var", "epey var" ve "çok fazla var" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Puan ranjı 0-212'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin semptomlarının sıklığını gösterir.

KSE'nin geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili yurt dışında yapılmış pek çok araştırma mevcuttur. Derogatis (1992), 719 psikiyatrik hasta üzerinde yapmış olduğu bir

çalışmada, dokuz alt ölçek için iç tutarlılık katsayılarının .71 (psikotizm) ile .85 (depresyon) arasında değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca 60 normal yetişkin ile iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları $r = .68$ (somatizasyon) ve $r = .91$ (fobik anksiyete) arasında değişmektedir.

KSE'nin Türkiye uyarlaması ise üç ayrı çalışma ile Şahin ve Durak (1994a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda ölçeğin "anksiyete" (12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. maddeler), "depresyon" (9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddeler), "olumsuz benlik" (15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddeler), "somatizasyon" (2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33. maddeler) ve "öfke/saldırganlık" (1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. maddeler) adı verilen beş faktörden oluştuğu bildirilmektedir. Bu faktörlerden oluşturulan alt ölçeklerin alpha katsayıları da, .87 ve .75 arasında değişmektedir.

2.2.4. Çok Boyutlu Öfke Envanteri (ÇBÖE)

İnsanların öfke konusundaki duygu, düşünce ve tutumlarını belirlemeyi amaçlayan ve 5 bölümden oluşan bir bataryadır. Likert tipi, 1-5 arası puanlanmaktadır. Sorulan sorulara, "Hiç", "Nadiren", "Arada sırada", "Sıklıkla" ve "Her zaman" cevaplarından birinin verilmesi beklenmektedir. Bu çalışmada ölçeğin "kişilerarası öfke tepkileri" ve "Öfke ile ilişkili davranışlar" alt ölçekleri kullanılacaktır.

Ölçek, bir dizi pilot çalışma sonucu Baklaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilmiştir. "Kişilerarası Öfke Tepkileri" ($\alpha = .93$) adı verilen bölüm 47 sorudan oluşmakta ve "Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz" sorusuna cevap aranmaktadır. Elde edilen faktörler ve faktör alt

ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir.

İntikama Yönelik Tepkiler: 1., 3., 5., 6., 7., 8., 9., 11., 12., 15., 16., 17., 18., 22., 24., 26., 27., 28., 35., 38., 39., 40., 41. ve 47. sorular ($\alpha = .94$).

Pasif-Agresif Tepkiler: 2., 4., 10., 21., 21., 25., 33., 34., 36. ve 37. sorular ($\alpha = .80$).

İçedönük Tepkiler: 13., 14., 19., 23., 29., 30., 31., 32., 42. ve 46. sorular ($\alpha = .76$).

Umursamaz Tepkiler: 43., 44. ve 45. sorular ($\alpha = .79$).

“Öfkeyle İlişkili Davranışlar” ($\alpha = .83$) alt ölçeğinde ise, “Sizi öfkelendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır. Elde edilen faktörler ve faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir:

Saldırgan Davranışlar: 2., 7., 9., 10., 11., 12., 13., 15., 16., 23., 24. ve 26. sorular ($\alpha = .84$).

Sakin Davranışlar: 1., 8., 14., 17., 18., 19., 20., 21., 22. ve 25. sorular ($\alpha = .83$).

Kaygılı Davranışlar: 3., 4., 5. ve 6. sorular ($\alpha = .68$).

2.2.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Kişinin başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını belirlemeye yönelik, 18 maddeden oluşan iki kutuplu bir ölçektir. İki kutuplu maddeler, 6 noktalı bir boyut üzerinden değerlendirilir. Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 18 maddelik formu Şahin ve ark. (1994) tarafından kullanılmış ve depresif belirtileri yüksek ve düşük olan

grupları başarılı olarak ayırt edebildiği görülmüştür. Bir başka çalışmada da ölçeğin Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının .14 ile -.34 arasında değiştiği belirtilmektedir. Ayrıca ölçeğin depresyonu düşük ve yüksek grupları başarılı bir biçimde ayırt edebildiği bildirilmektedir (Şahin ve Durak, 1994a).

2.2.6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacı ile Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan, 0-3 arası puanlanan 21 maddelik bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlaması Ulusoy ve ark. (1998) tarafından yapılmıştır. Psikiyatrik hastalardan oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Madde-toplam puan korelasyon katsayısı ise .45 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .57$ ' dir. Ölçeğin Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu .41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile .34, Beck depresyon Envanteri ile .46 olarak belirtilmektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin anksiyeteli grubu, diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol gruplarından) anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir (Ulusoy ve ark., 1998).

2.2.7. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KTÖ)

Bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemeyi amaçlayan, 60 maddelik bir ölçektir. Şahin ve arkadaşları (2007) tarafından bir dizi çalışma sonucunda kültürümüze özgü olarak geliştirilmiştir. 1-5 Likert tipi puanlanmaktadır ve ölçekten

alınan yüksek puanlar kişilerarası tarzda olumsuzluğa işaret etmektedir. Toplam 490 kişi üzerinden yapılan faktör analizi sonucunda 6 faktör bulunmuştur. Bu altı faktörden oluşturulmuş faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .89 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümü için elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .92'dir. Ölçeğin Yaşam Doyumu Ölçeği ile korelasyonu $-.22$ ($p < .001$), Gelecek Beklentisi Ölçeği ile $r = -.16$ ($p < .01$), İnsan ilişkileri ile $r = -.26$ ($p < .01$) olarak belirtilmektedir (Şahin ve ark., 2007).

3. BULGULAR

Araştırma verileri SPSS 11 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Hasta ve kontrol grubu için, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Kısa Semptom Envanteri, Kişilerarası Öfke Tepkileri Ölçeği, Öfke İle İlişkili Davranışlar Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları hesaplanmış ve bu puanlar ilişkisiz ölçümler için Tek Faktörlü Varyans Analizi (Anova) kullanılarak analiz edilmiştir. Tek faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo.3'te gösterilmiştir.

Tablo.3.1. Ortalama puanlar için tek faktörlü Anova sonuçları

	Varyansın Kayna.	Kareler top.	sd	Kareler ort.	F	p
KİTTOP						
Gruplarası		9975,35	1	9975,35	10,61	.002**
Grup içi		95821,17	102	939,42		
Toplam		105796,52	103			
KİSASTOP						
Gruplarası		76891,48	1	76891,48	59,69	.000**
Grup içi		87585,31	68	1288,01		
Toplam		164476,8	69			
ÖKFEDTOP						
Gruplarası		2093,54	1	2093,54	13,74	.000**
Grup içi		14008,33	92	152,26		
Toplam		16101,87	93			
ÖFKEKİŞLERTOP						
Gruplarası		10609,43	1	10609,43	9,75	.002**
Grup içi		98969,87	91	1087,58		
Toplam		109579,31	92			
BECKANKTOP						
Gruplarası		14748,66	1	14748,66	147,88	.00**
Grup içi		11069,86	111	99,72		
Toplam		25818,53	112			
SKÖTOP						
Gruplarası		9533,71	1	9533,71	37,24	.00**
Grup içi		25595,86	101	255,95		
Toplam		35129,57	102			

****p<.05**

Yapılan analiz sonuçlarına göre hasta grubu ve kontrol grubu arasında toplam puanlar açısından bütün ölçümler için anlamlı farklılaşmalar bulgulanmıştır. KİT ölçümleri için hasta grubu ortalamaları, normal bireylerden daha yüksektir ve aralarında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmıştır [$F_{(1-101)}=10.62$, $p<.01$]. KİT puanları arttıkça iletişim tarzı bozulmaktadır. Dolayısıyla bu sonuçlara göre hasta grubu normal gruba oranla daha olumsuz bir kişilerarası tarza sahiptir.

Kısa semptom envanteri ölçümleri için yapılan analizlerde, hasta grubu ortalamalarının, normal birey ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgulanmıştır [$F_{(1-68)}=59.69$, $p<.01$]. Hasta grubu normal bireylere oranla daha fazla anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke/saldırganlık belirtisi yaşamaktadır.

Kişilerarası öfke tepkileri ve öfke ile ilgili davranışlar için yapılan analizlerde, hasta grubu ortalamaları normal bireylerden daha yüksektir ve aralarında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmıştır [$F_{(1-91)}=9.75$, $p<.01$], [$F_{(1-92)}=13.74$, $p<.01$]. bu sonuçlara göre hasta bireyler normal bireylere oranla daha fazla kişilerarası öfke tepkileri ve öfke ile ilgili davranışlar yaşamaktadırlar.

Anksiyete puanları açısından iki grup karşılaştırıldığında; hasta grubun anksiyete puan ortalamaları normal bireylerden daha yüksektir aralarında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmıştır [$F_{(1-111)}=147.88$, $p<.01$]. Herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler yaşamayanlara oranla daha fazla anksiyete ile ilgili belirtiler yaşamaktadırlar.

Benlik algısı ortalamaları açısından normal bireyler, herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan bireylere oranla daha yüksek ortalama puanlara sahiptir. Yapılan ANOVA sonucunda gruplararasıda anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgulanmıştır [$F_{(1-101)}=37,24$ $p<.01$]. Normal bireyler herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan bireylere oranla daha olumlu bir benlik algısına sahiptir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırma herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan (N=64) ve normal bireyler (N=52) arasında kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı, semptom şiddeti ve kaygı belirtileri açısından herhangi bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla yapılmıştır. Bireylerden kendini değerlendirme ölçekleri yoluyla, gönüllülük esasına dayalı olarak kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı, semptom şiddeti ve anksiyete ölçümleri alınmıştır. Grupların ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar hesaplanmış ve puanlar arasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığını anlamak amacıyla SPSS 11 paket programı kullanılarak tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır.

Varyansa analizi sonuçlarına göre bütün ölçümler için herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan ve normal bireyler arasında anlamlı farklılaşmalar bulgulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler kişilerarası ilişkilerinde normal bireylere oranla daha olumsuz bir kişilerarası tarz kullanmaktadırlar. Elde edilen sonuç değinilen araştırma sonuçları ile tutarlıdır. Literatüre bakıldığında anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin daha olumsuz ve kendilerine zarar veren, diğer insanlardan genellikle olumsuz tepkiler almalarını sağlayan bir kişilerarası ilişki tarzına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar bu verilerle tutarlıdır.

Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler normal bireylere oranla kişilerarası ilişkilerinde daha fazla kişilerarası öfke tepkileri ve öfke ile ilgili davranışlar yaşamaktadırlar. Araştırma sonuçları yine ilgili literatürle tutarlıdır.

Benlik algısı açısından değerlendirildiğinde; anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler normal bireylere oranla daha olumsuz bir benlik algısına sahiptir. Muhtemelen güvensiz bağlanma sonucunda kendileri ile ilgili olumlu bir algı geliştirememiş ve sahip oldukları olumsuz kişilerarası tarz ve kişilerarası öfke yüzünden diğer bireylerden bu algılarını değiştirecek olumlu davranışlar alamamışlardır.

Yaşadıkları semptomlar açısından değerlendirildiğinde; anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin normal bireylere oranla daha fazla anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, öfke ve somtizasyon belirtileri yaşamaktadırlar. Yine elde edilen sonuçlar ilgili literatürle tutarlıdır. Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler özellikle depresyon belirtileri başta olmak üzere bir çok belirti yaşamaktadırlar.

Özetlersek; herhangi bir anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, normal bireylere oranla kişilerarası ilişkilerinde daha olumsuz bir tarz kullanmakta, daha fazla kişilerarası öfke tepkileri ve öfke ile ilgili davranışlar yaşamakta, daha olumsuz bir benlik algısına sahip ve daha fazla semptom şiddeti yaşamaktadırlar. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürle tutarlıdır, ve yapılan diğer çalışmalarda olduğu gibi benzer sonuçlar elde edilmiştir.

ÖZET

Bu çalışmada, anksiyete bozukluğu yaşayan (N:64) ve normal bireyler (N: 52), kişilerarası ilişki tarzları, öfke, benlik algısı ve anksiyete belirtileri açısından karşılaştırılmışlardır.

Kişilerarası ilişki tarzları, öfke, benlik algısı ve anksiyete; “Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği”, “Çok Boyutlu Öfke Envanteri”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ve “Beck Anksiyete Ölçeği” kullanılarak değerlendirilmiştir.

İstatistiksel analizler için Tek Yönlü Anova kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, normal bireylere oranla daha olumsuz bir kişilerarası ilişki tarzına sahip, daha fazla kişilerarası öfkeyle ilintili tepki ve öfkeyle ilgili davranışlar yaşamakta, daha olumsuz bir benlik algısına sahip ve daha fazla anksiyete belirtileri yaşamaktadırlar.

ABSTRACT

In this study, anxiety disordered (N: 64) and normal peoples (N:52) were compared for the interpersonal relation styles, anger, self-perception and anxiety symptoms.

Interpersonal relationship styles, anger, self-perception and anxiety were evaluated with "Interpersonal Relation Styles Scale", Multidimensional Anger Questionnaire", "Social Comparison Scale" and "Beck Anxiety Inventory".

For statistical analyses, One-Way Anova were used. Results indicated that anxiety disordered peoples had more negative interpersonal relation styles, interpersonal anger related reactions, anger related behaviours and anxiety symptoms than normal peoples.

KAYNAKLAR

Alden, L.E.; Taylor C.T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*. 24, 857–882.

Alden, L. E., & Bieling, P. J. (1998). The interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1–9.

Alden, L.E.; Taylor, Charles T.; Mellings, Tanna M.J.B.& Laposa, Judith M. (2007). (in press). Social anxiety and the interpretation of positive social events, *Journal of Anxiety Disorders*. doi:10.1016/j.janxdis.2007.05.007

Alden, Lynn. (1987) Attributional Responses of Anxious Individuals to Different Patterns of Social Feedback: Nothing Succeeds Like Improvement. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 52. No. 1, '100-106.

Alden, L.E. ; Mellings, T.M.B. (2004) Generalized Social Phobia and social judgments: the salience of self- and partner-information *Anxiety Disorders* 18, 143–157.

Amir, Nader; Foa, Edna B. & Coles, Meredith E. (1998). Automatic Activation and Strategic Avoidance of Threat-Relevant Information in Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 107, No. 2, 285-290.

Amir, Nader; Beard, Courtney & Przeworski , Amy (2005). Resolving Ambiguity: The Effect of Experience on Interpretation of Ambiguous Events in Generalized Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 114, No. 3, 402–408.

Amir, Nader; Foa, Edna B. & Coles, Meredith E. (1998). Negative interpretation bias in social phobia. *Behaviour Research and Therapy* 36, 945-957.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Psikiyatride Hastalıkların Tanınması ve Sınıflandırılması Elkitabı*, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-TR), APA, Washington DC'den çeviren Köroğlu, E. (2001) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Averill, James R. (1983). Studies on Anger and Aggression Implications for Theories of Emotion. *November ;American Psychologist*.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Beckham, J. C., Moore, S. D., & Reynolds, V. (2000). Interpersonal hostility and violence in Vietnam combat veterans with chronic posttraumatic stress disorder: A review of theoretical models and empirical evidence. *Aggression and Violent Behavior*, 5, 451– 466.

Begley, T. M. (1994). Expressed and suppressed anger as predictors of health complaints. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 503-516.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494–503.

Borkovec, T. D.; Newman, Michelle G; Pincus, Aaron L; Lytle, Richard (2002). A Component Analysis of Cognitive–Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder and the Role of Interpersonal Problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 70, No. 2, 288–298.

Bridewell WB, Chang EC (1997) Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and control. *J Pers Individ Dif*, 22: 587-590.

Beck, A. T.; Clark, D. A. (1997) An Information Processing Model Of Anxiety: Automatic And Strategic Processes. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 35, No. 1, pp. 49-58, 1997

Bluhm, C, Widiger, T. A., & Miele, G. M. (1990). Interpersonal complementarity and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 464-471.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Penguin Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Penguin Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol.3.Loss: Sadness and Depression*. New York: Penguin Books.

Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., & Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 585–599.

Chansky, T. E.; Kendall, P. C. (1997) Social Expectancies and Self-Perceptions in Anxiety-Disordered Children. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 11, No. 4. pp. 347-363,

Chemtob, C. M., Hamada, R. S., Roitblat, H. L., & Muraoka, M. Y. (1994). Anger, impulsivity and anger control in combat-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 827-832.

Christensen, P. Niels; Stein Murray B.; ve Means-Christensen, Adrienne (2003). Social anxiety and interpersonal perception: a social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy* 4; 1355–1371.

Christensen, P. Niels, Cohan, Sharon L. and Stein, Murray B. (2004) 'The relationship between interpersonal perception and post-traumatic stress disorder-related functional impairment: a social relations model analysis', *Cognitive Behaviour Therapy*, 33:3, 151 – 160.

Clark, David M. & McManus, Freda (2002). Information Processing in Social Phobia. *Biol Psychiatry*. 51:92–100.

Clark, David M. & Stopa, Lusia (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy* 38, 273-283.

Constans, Joseph I.; Penn, David L. ; Ihen, Gail H. & Hope, Debra A. (1999). Interpretive biases for ambiguous stimuli in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy* 37, 643-651.

Cooper; Alan B & Gynnn, Robert W (2006). Transcription of Fragments of Lectures in 1948 by Harry Stack Sullivan. *Psychiatry; Summer*; 69, 2; pg. 101.

Cragan, Mary K. & Deffenbacher Jerry L. (1984). Anxiety Management Training and Relaxation as Self-Control in the Treatment of Generalized Anxiety in Medical Outpatients. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 No. 2, 123-131.

Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). Social anxiety: From the inside and outside. *Personality and Individual Differences*, 25, 19–33.

Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33, 447–464.

Davila, J., & Beck, J. G. (2003). Development of an Interview for Anxiety-Relevant Interpersonal Styles: Preliminary Support for Convergent and Discriminant Validity *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 25, No. 1.

Darcy, K.; Davila, J.; Beck, J. G. (2005) Is Social Anxiety Associated With Both Interpersonal Avoidance and Interpersonal Dependence? *Cognitive Therapy and Research, Vol. 29, No. 2.*

Deffenbacher, Jerry L.; Huff, Maureen E.; Lynch, Rebekah S.; Oetting, Eugene R.; Salvatore, Natalie F. (2000). Characteristics and Treatment of High-Anger Drivers. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 47, No. 1, 5-17.*

Deffenbacher, Jerry L. (1999). Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice, Vol. 55(3), 295–309.*

Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hogg, J. A., & Brandon, A. D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology, 34, 171-176.*

Deffenbacher, J. L. (1988). Cognitive-relaxation and social skills treatments of anger: A year later. *Journal of Counseling Psychology, 35, 234-236.*

Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., & Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology, 41, 386-396.*

Deffenbacher, Jerry L.; Oetting, Eugene R.; Huff, Maureen E.; Thwaites, Gregory A (1995). Fifteen-Month Follow-Up of Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 42, No. 3, 400-405.*

Deffenbacher, Jerry L.; Oetting, Eugene R.; Huff, Maureen E.; Cornell, G. R.; Christopher, J. D. (1996). Evaluation of Two Cognitive-Behavioral Approaches to General Anger Reduction. *Cognitive Therapy and Research, Vol. 20, No. 6, pp.*

551-573.

DeMulder, Elizabeth K.; Denham, Susanne; Schmidt, Michelle & Mitchell, Jennifer (2000). Q-Sort Assessment of Attachment Security During the Preschool Years:

Links From Home to School *Developmental Psychology*, Vol. 36, No:2, 274-282.

Devane, L. C.; Chiao, E.; Franklin, M.; Kruep, E. J. (2005). Anxiety Disorders in the 21st. Century: Status, Challenges, Opportunities and Comorbidity with Depression. *The American Journal of Managed Care*, Vol:11, No.

Doron, Guy; Kyrios Michael; Moulding, Richard (2006) Sensitive domains of self-concept in obsessive–compulsive disorder (OCD): Further evidence for a multidimensional model of OCD. *Journal of Anxiety Disorders* 21; 433–444.

Ehnholt, Kimberly A.; Salkovskis, Paul M.; Rimes, Katharine A. (1999). Obsessive-compulsive disorder, anxiety disorders, and self-esteem: an exploratory study. *Behaviour Research and Therapy*. 37; 771-781.

Eng, W. & Heimberg, R. G. (2006). Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: Self versus other perception. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 380–387.

Erickson, Thane M.; Newman, Michelle G. (2007) . Interpersonal and Emotional Processes in Generalized Anxiety Disorder Analogues During Social Interaction Tasks. *Behavior Therapy* 38 364–377.

Fava, Maurizio; Anderson, Keith; Rosenbaum, Jerrold F. "Anger Attacks": Possible Variants of Panic and Major Depressive Disorders. *The American Journal of Psychiatry*; Jul 1990; 147, 7; pp. 867.

Gallo, L. C.; Smith, T. W. & Ruiz, J. M. (2003). Self-Representation, and

Interpersonal Functioning in Adulthood. *Journal of Personality*. 71: 2.

Gençtan, E (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. 8. Basım, İstanbul.

Hallem, Richard (1992). *Counsellin for anxiety problems*. Sage Publications, London .

Harvey, Allison G.; Clark, David M.; Ehlers, Anke & Rapee, Ronald M. (2000). Social anxiety and self-impression: cognitive preparation enhances the beneficial effects of video feedback following a stressful social task. *Behaviour Research and Therapy* 38, 1183-1192.

Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.

Hazan, C.; Sahver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*. Vol. 5, 1; 1-22.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Heerey, Erin A.& Kring, Ann M. (2007) Interpersonal Consequences of Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 116, No. 1, 125–134

Horney, K. (1997). *Günümüzün Nevrotik İnsanı*. Çeviri: A. E. Bagatur. Mert Yayıncılık, İstanbul.

Horney, K. (1995). *Ruhsal Çatışmalarımız*. Çeviri: Selçuk Budak. Öteki Yayınevi. 3. Basım, Ankara.

Horowitz,L. M.; Locke, K. D.; Morse, M. B.; Waikar,S. Y.; Dryer, D. C.; Tarnow E.; Ghannam, J. (1991) Self-Derogations and the Interpersonal Theory. *Journal of*

Horowitz, L. M. (1996). The Study of Interpersonal Problems: A Leary Legacy, *Journal of Personality Assessment, 66* (2), 283-300.

Kerns, K., Klepac, L., & Cole, A. (1996). Peer relationships and preadolescents' perceptions of security in the mother-child relationship. *Developmental Psychology, 32*, 457-466.

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review, 90*, 185-214.

Kirkcaldy, B. D.; Eysenck, M.; Furnham, A. F.; Siefen, G. (1998) Gender, Anxiety And Self-Image. *Person. Individ. Diff. Vol. 24. No. 5, pp. 677-684.*

Langston, C. A.; Cantor, N. (1989) Social Anxiety and Social Constraint: When Making Friends is Hard. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol: 56, No. 4, 649-661.*

Lundh, L.-G.; Berg, B.; Johansson, H.; Nilsson, L. K. ; Sandberg, J.; Segerstedt, A. (2002) .Social Anxiety is Associated with a Negatively Distorted Perception of One's Own Voice. *Cognitive Behaviour Therapy. Vol 31, No 1, pp. 25-30*

Mansell, Warren; Clark, David M. & Ehlers, Anke (2003). Internal versus external attention in social anxiety: an investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy 41, 555-572.*

Markus, H., Smith, I, & Moreland, R. L. (1985). Role of the self-concept in the perception of others. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 1494-1512.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.

Meleshko, K. A., & Alden, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1000–1009.

Mellings, Tanna M.B. & Alden, Lynn E. (2000) Cognitive processes in social anxiety: the effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy* 38; 243-257.

Mikulincer, Mario (1998). Adult Attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, No. 2, 513-524.

Mikulincer, Mario (1995) Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 6, 1203-1215.

Mogg, Karin; Philippot, Pierre & Bradley, Brendan P. (2004). Selective Attention to Angry Faces in Clinical Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology* Vol. 113, No. 1, 160–165

Musa, C.; Le'pine, J.-P.; Clark, D.M.; Mansell, W. & Ehlers, A. (2003). Selective attention in social phobia and the moderating effect of a concurrent depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy* 41, 1043–1054.

Novaco, Raymond W; Chemtob, Claude M. (200), Anger and Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 15, No. 2 pp. 123–132.

Oakman, Jonathan; Gifford, Shannon & Chlebowsky, Natasha (2003). A Multilevel Analysis of the Interpersonal Behavior of Socially Anxious People. *Journal of Personality* 71:3, June

O'Connor, B. P.; Dyce, J. (1997). Interpersonal Rigidity, Hostility, and Complementarity in Musical Bands. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 72, No. 2, 362-372.

Oltmans, Thomas F. & Emery, Robert E. (1995). *Abnormal Psychology*. Prentice, Hall Inc.

Orford, J. (1986). The rules of interpersonal complementarity: Does hostility beget hostility and dominance, submission? *Psychological Review*, 93, 365-377.

Papsdorf, M. P., & Alden, L. E. (1998). Mediators of social rejection in socially anxious individuals. *Journal of Research in Personality*, 32, 351–369.

Pineles, Suzanne L. & Mineka, Susan (2005). Attentional Biases to Internal and External Sources of Potential Threat in Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 114, No. 2, 314–318.

Perini, Sarah J. ; Abbott, Maree J.; Rapee, Ronald M. (2006) Perception of Performance as a Mediator in the Relationship Between Social Anxiety and Negative Post-Event Rumination. *Cogn. Ther. Res.*:645–659.

Rachman, S.; Grüter-Andrew, J. & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy* 38, 611-617.

Rapee, R. M., & Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 728–731.

Robins S, Novaco RW (1999) Systems conceptualization and treatment of anger. *J Clin Psychol*, 55: 325-337.

Rubin, Jeffrey (1986) The Emotion of Anger: Some Conceptual and Theoretical Issues. *Professional Psychology: Research and Practice* , Vol. 17, No. 2, 115-124

Russell, James A.; Mehrabian, Albert (1974) Distinguishing Anger and Anxiety in Terms of Emotional Response Factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , Vol. 42, No. 1, 79-83.

Safran, D. Jeremy (1990). Towards A Refinement Of Cognitive Therapy In Light of Interpersonal Theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review; Vol. 10, pp. 107–121.*

Safran, D. Jeremy (1990). Towards A Refinement Of Cognitive Therapy In Light of Interpersonal Theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review; Vol. 10, pp. 87-105.*

Safran, D. Jeremy; Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Basic Books INC. New York.

Sarason, Barbara R; Pierce, Gregory R.; Shearin,Edward N.; Sarason, Irwin G.; Waltz, Jennifer A. & Poppe, Leslie (1991). Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 60, No. 2. 273-287.*

Spokas, Megan E.; Rodebaugh, Thomas L; Heimberg, Richard G. (2007). Cognitive biases in social phobia. *Psychiatry 6:5.*

Strong, S. R., Hills, H. I., Kilmartin, C. T., DeVries, H., Lanier, K., Nelson, B. N., Strickland, D., & Meyer, C. W., in (1988). The dynamic relations among interpersonal behaviors: A test of complementarity and anticomplementarity. *Journal of Social and Personality Psychology, 54, 798-810.*

Taft, Casey T.; Vogt, Dawne S.; Marshall, Amy D.; Panuzio, Jillian; Niles, Barbara L. (2007). Aggression Among Combat Veterans: Relationships With Combat Exposure and Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder, Dysphoria, and Anxiety. *Journal of Traumatic Stress, Vol. 20, No. 2, pp. 135–145.*

Tangney JP, Wagner P, Hill-Barlow D ve ark. (1996) Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *J Pers Soc Psychol, 70: 797-809.*

Temel Sağlık Hizmetleri için Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Tedavi Rehberi: ICD–10 (1998). Bölüm V. WHO/ Hacettepe Üniversitesi, İstanbul, Net Matbaacılık Türkiye.

Tracey, T. J. (1994). An examination of the complementarity of interpersonal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 67, 864- 878.*

Tracey, T. J.G. (2005). Interpersonal rigidity and complementarity. *Journal of Research in Personality 39, 592–614*

Wagner, C. C.; Kiesler, D. J.; Schmidt, J. A. (1995). Assessing the Interpersonal Transaction Cycle: Convergence of Action and Reaction Interpersonal Circumplex Measures. *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 69, No. 5. 938-949.*

Weber ,Hannelore,; Wiedl,Monika; Freyer, Jenni; Gralher, Joerg (2004).Social Anxiety and Anger Regulation. *Eur. J. Pers. 18: 573–590*

Weimer, Barbara L.; Kerns, Kathryn A. & Oldenburg, Christopher M. (2004). Adolescents_ interactions with a best friend: Associations with attachment style. *J. Experimental Child Psychology 88; 102–120.*

Wells, Adrian & Papageorgiou, Costas (1998). Social Phobia: Effects of

External Attention on Anxiety, Negative Beliefs, and Perspective Taking. *Behavior Therapy* 29, 357-370.

Wells, Adrian & Papageorgiou, Costas (2001). Social phobic interoception: effects of bodily information on anxiety, beliefs and self-processing. *Behaviour Research and Therapy* 39, 1–11.

Whiteside, Stephen P.; Abramowitz, Jonathan S. (2005) The Expression Of Anger and Its Relationship to Symptoms and Cognitions in Obsessive–Compulsive Disorder. *Depression And Anxiety*. 21:106–111.

Wilson, J.K; Rapee, R.M. (2006) Self-concept certainty in social phobia *Behaviour Research and Therapy*. 44; 113–136.

Woody, Sheila R. (1996). Effects of Focus of Attention on Anxiety Levels and Social Performance of Individuals With Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology* Vol. 105, No. 1.61-69

Whisman, Mark A.; Sheldon,C. Tess & Goering, Paula (2000) Psychiatric Disorders and Dissatisfaction With Social Relationships: Does Type of Relationship Matter? *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 109, No. 4, 803-808

Yeragani, V.K; Kumar H.V. (2000). Heart period and QT variability, hostility, and type-A behavior in normal controls and patients with panic disorder. *Journal of Psychosomatic Research* 49 401-407.

Zimmermann, Peter (2004). Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *J. Experimental Child Psychology* 88 83–101.

Zwemer, Weare A.; Deffenbacher, Jerry L.(1984). Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 3, 381-393.

EKLER

Bilgi Formu

1- Yaş:

2- Cinsiyet: K E

3- Eğitim Durumunuz: Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul
Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

4- Ortalama aylık net geliriniz?

500 YTL ve altı 501-1000 YTL 1001-1500 YTL 1501-2000 YTL
2001-2500 YTL 2501-3000YTL 3001 YTL ve üstü

5- Şu anda bir işte çalışıyor musunuz?

Evet Hayır Emekli Emekli-Çalışıyor

6- Medeni Durumunuz: Bekar (Hayatımda kimse yok) Bekar (ilişkisi/sevdiği var)

Sözlü-Nişanlı Evli Evli-ayrı yaşıyor Dul Boşanmış

7- Evli iseniz, evliliğinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

8- Bekar, ama sözlü, nişanlı ya da herhangi tür bir ilişkiniz varsa, bu ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

9- Bekar, ama karşı cinsten biriyle hiçbir tür bağınız yoksa, bu durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

10- Çocuk: Yok Var tane

11- Kardeş sayısı (Kendiniz dahil):ErkekKız

12- İçinde büyüdüğünüz ailenizin, size ne türden bir ilgi ve yakınlık gösterdiğini

düşünüyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

13- Ekonomik açıdan kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

14- Alkol kullanıyor musunuz?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

15- Uyuşturucu vb. madde kullanıyor musunuz?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

16- Genel olarak diğer insanlarla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

17- Karşı cinsle genel olarak ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

18- Kendinizi fiziksel olarak nasıl görüyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

19- Kendinizi ruh sağlığı açısından nasıl görüyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

20- Kendinizi yalnız hissettiğiniz oluyor mu?

Hiç Nadiren Arada sırada Sıklıkla Her zaman

21- Yakın arkadaşınız var mı?

Çok fazla Epey var Orta derecede var Biraz var Hiç yok

22- Genel olarak hayatınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

23- Gelecek 5 yıl içerisinde yaşamınızın nasıl olacağını düşünüyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Kötü Çok Kötü

24- Herhangi bir psikiyatrik hastalığınız ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı? (Yoksa 31. soruya geçebilirsiniz.)

Yok Var (Belirtiniz.....)

25- Psikiyatrik hastalığınız ya da psikolojik rahatsızlığınız varsa, başlangıç zamanı?
.....

26- Psikiyatrik hastalığınız ya da psikolojik rahatsızlığınız varsa, tedavi görüyor musunuz?

Evet Hayır

27- Bu rahatsızlığınıza ilişkin tedavi görüyorsanız, ne zaman başladınız?

28- Tedavi içerisinde ilaç tedavisi de var mı?

Evet Hayır

29- İlaç kullanıyorsanız, ne zamandır kullanıyorsunuz?

30- Başka bir psikiyatrik hastalığınız ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

31- Daha önce psikiyatrik tedavi gördünüz mü?

Evet Hayır

32- Herhangi bir tıbbi hastalığınız var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

33- Ailenizde herhangi bir psikiyatrik hastalığı olan var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

34- Ailenizde herhangi bir tıbbi hastalığı olan var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

Kişilerarası İlişki Tarzlar Ölçeği

YÖNERGE (AÇIKLAMA)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığınızı sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Seçeneklerde "doğru" ya da "yanlış" diye bir değerlendirme yoktur, önemli olan sizin kendinizi nasıl tanımladığınızdır. Lütfen isim yazmayın. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

		Sizi ne kadar tanımlıyor				
		0%	25%	50%	75%	100%
1	İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Karşımdaki insanı, yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Arkadaşlarıma kendi taktığım isimlerle seslenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Dertlerini anlatan arkadaşşıma, bunları boş vermesini söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

27	Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Sizi ne kadar tanımlıyor

0% 25% 50% 75% 100%

35	Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39	Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41	İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42	Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43	Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44	İnsanlara nasihat vermeyi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45	İnsanların dış görünüşleri, onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46	İnsanlar, istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
47	Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
48	Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49	Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50	Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52	Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53	Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
54	Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55	Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56	Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılacaklarını bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
57	İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

58	Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden “umarım fazla uzatmaz” diye geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
59	İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
60	Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

Hiç Nadiren Arada Sıklıkla Her sırada zaman

1. Soğukkanlılığımı korurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinirimi boşaltmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ne yapacağımı düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sağa-sola vururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İnsanlar bana bağırırsa ben de onlara bağırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Şiddet gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gözüme bir şey gözükmmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Herkes kadar ben de kavga ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Daha da sakinleşmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Kendi kendine geçmesini beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Umutsuzluğa düşerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Kendimden başka bir şey düşünemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Öfkemi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada	Sıklıkla	Her
	zaman				
	sırada				
1. Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Beni bu şekilde sınırlandırmaya hakkı yok diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onu mahvetmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Anında parlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hakaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Karşımdakini cezalandırmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Dedikodusunu yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Burnunun ortasına bir yumruk hakediyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Beni sevmediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Beni önemsemediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Karşımdakinden intikam almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. O anda öcümü almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Onu aşağılamak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. İstediklerinin tam tersini yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Gereksiz konuşmam, ilgi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Saatlerce öfkeli kalırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Bana patronluk taşıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Kendimi savunarak konuşurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Yüksek sesle bağıırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Sakin olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Onu yenmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ona, neye yol açtığını iyice göstermeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Benden istediklerini yapmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ona mutlaka birşeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Kim olduğumu ona gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Benimle alay ettiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Ona gününü göstermek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Canı kavga istiyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. İçime kapanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Gülerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Hiç aldırmam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Görmezden gelirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Suçu kendimde ararım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

SKÖ

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. **Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz** mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde **sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine **(X)** işarati koyunuz.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri

İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnsiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkını arayıcı