

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLERDE SOSYAL KAYGI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK, KENDİNİ AÇMA, SOSYAL UYUM VE DURUMSAL BENLİK
SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEKLİSANS TEZİ

Zeynep Hayra KESKİN

2300008639

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN

HAZİRAN 2025

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLERDE SOSYAL KAYGI İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK, KENDİNİ AÇMA, SOSYAL UYUM VE DURUMSAL BENLİK
SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEKLİSANS TEZİ
Zeynep Hayra KESKİN
2300008639

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN
Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Didem ACAR
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN

HAZİRAN 2025

ÖNSÖZ

Bu uzun ve yorucu süreçte yanımda olmasalar bu aşamaya gelemeyeceğim, her biri desteğiyle yolumu aydınlatan bir dizi kıymetli insan var. En başta, yalnız akademik rehberliğiyle değil aynı zamanda içten desteği ve yönlendirmeleriyle yanımda olan, sürecin hiçbir kısmında ilgisini ve bilgisini esirgemeyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN’e en derin teşekkürlerimi sunarım. Fikirlerimi özgürce ifade edebilmem için bana açtığı güvenli alan, yaptığım işi hep daha iyi hale getirmem için yaptığı tüm yönlendirmeler ve cesaretlendirici ve motive edici yaklaşımı için hocama minnettarım. Ne zaman ihtiyacım olsa ulaşabileceğimi bildiğim, bilgisini ve desteğini böylesi bir samimiyetle sunan bir hocayla çalışmak çok kıymetli bir deneyim ve çok büyük bir şanstı. Ayrıca sürecin en yoğun ve zorlu anları olan veri toplama sürecimde ihtiyaç duyduğum fiziksel ve manevi desteği sağlayan, ilgili ve destekleyici yaklaşımlarıyla yanımda olan Arş. Gör. Ezgi GÜNEŞ ve Arş. Gör. Aleyna TETİK hocalarıma ayrıca teşekkür ederim.

Sürecin en başından itibaren bana tüm içtenliğiyle maddi manevi her türlü desteğini sunan, varlığıyla hiç sahip olmadığım bir abi gibi hissettiren değerli eniştem Emre KARALOĞLU’na ve en zor zamanlarımda yanımda olan ve desteğini esirgemeyen ablam Feyza KARALOĞLU’na çok teşekkür ederim. Tekrar tekrar ne durumda olduğumu sorarak, süreçle yakından ilgilenerek ve her zaman yanımda olduklarını hissettirerek süreç boyunca bana tutunabileceğim kocaman bir güç verdiler. Destekleri ve ilgileri benim için kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar önemli ve kıymetliydi.

Bu süreçte her zaman arkamda olduğunu hissettiren, süreci sürdürebilmem için bana alan açan, zaman zaman endişelenerek yanıma gelip “gerekirse bırak” diyecek kadar yanımda olan sevgili babama sevgisi, anlayışı ve tüm fedakârlıkları için teşekkür ederim. Aynı şekilde sürecin her anında beni her yönümle destekleyen, bir evin içinde çalışmak ne kadar kolaylaştırılabilirse o kadar kolaylaştıran, emeğini sevgisini bir an olsun eksik etmeyen anneme gönülden teşekkür ederim. Ve baş edilmesi zor duygularla dolu bu zaman diliminde neşem ve göz aydınlığım olan kardeşime teşekkür ederim.

Son olarak, lisans hayatımın ilk gününden beri adeta fahri danışmanlığımı üstlenen sevgili dostum Reyhan Deniz ARI’ya dostluğu için minnettarım. Sürecin her anında bana eşlik eden, zaman mekân dinlemeden ne zaman ihtiyacım olsa dinleyen, okuyan, yorumlayan, eleştiren, heveslendiren, motive eden, yönlendiren, güldüren, bir arkadaşım olabileceği en destekleyici haliyle bana eşlik eden kıymetli arkadaşşıma sonsuz teşekkürler. Onun desteği olmadan bu süreci yürütmek çok zor olurdu. Bu yolculukta payı çok büyük, emeği kelimelerle anlatılamayacak kadar değerli. Benimle bu hayali kurduğu ve bu yolu birlikte yürüdüğümüz için ona yürekten teşekkür ederim. Birlikte, kurduğumuz tüm hayallere ulaşmak dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
KISA ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Araştırma Hipotezleri	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. LİTERATÜR İNCELEMESİ: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. BELİREN YETİŞKİNLİK	7
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi ve Özellikleri	8
2.1.2. Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve İlişkili Faktörler	9
2.2. SOSYAL KAYGI.....	10
2.2.1. Sosyal Kaygının Evrimsel Kökenleri.....	10
2.2.2. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri.....	11
2.2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu	15
2.2.3.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri	16
2.2.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu Modelleri	17
2.2.3.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi	21
2.2.3.4. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi	22
2.2.3.5. Sosyal Kaygı Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları	24
2.3. PSİKOLOJİK ESNEKLİK	27
2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi	27
2.3.2. İlişkisel Çerçeve Teorisi	27

2.3.3. Psikolojik Esneklik/Katılık Modeli.....	28
2.3.3.1. Kabul/Yaşantısal Kaçınma.....	31
2.3.3.2. Bilişsel Ayrışma/Bilişsel Kaynaşma.....	32
2.3.3.3. An ile Temas/An ile Temasın Kaybı	33
2.3.3.4. Bağlamsal Benlik/Kavramsal Benlik.....	35
2.3.3.5. Değerler/Değerlerle Temasın Zayıflığı.....	36
2.3.3.6. Değer Odaklı Eylemler/İşlevsiz Davranışlar.....	38
2.3.4. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Kaygı	38
2.4. KENDİNİ AÇMA	40
2.4.1. Sosyal Kaygılı Bireylerde Kendini Açma Davranışı	41
2.5. SOSYAL UYUM	43
2.5.1. Sosyal Davranışlar	43
2.5.2. İnsanın Sosyal Davranışlarının Kökeni.....	45
2.5.3. Sosyal Davranışların Motivasyonları.....	49
2.5.4. Sosyal Uyum Davranışları.....	51
2.5.5. Sosyal Kaygılı Bireylerde Sosyal Uyum.....	53
2.6. BENLİK SAYGISI	55
2.6.1. Benlik Saygısını Açıklayan Teori ve Modeller	55
2.6.2. Sosyal Kaygılı Bireylerde Benlik Saygısı	59
3. YÖNTEM	60
3.1. Katılımcılar	60
3.1.1. Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri	62
3.2. Veri Toplama	63
3.3. Veri Toplama Araçları.....	63
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	63
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	63
3.3.3. Bağlamsal Benlik Ölçeği.....	64
3.3.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30.....	64
3.3.5. Kendini Açma Ölçeği.....	65
3.3.6. Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği.....	66
3.3.7. Deneysel Görev.....	67
3.4. İşlem	69
3.4.1. Kesitsel Aşama.....	70

3.4.2. Yarı Deneysel Aşama.....	71
3.5. Verilerin Analizi.....	72
4. BULGULAR.....	74
5. TARTIŞMA.....	92
6. SONUÇ.....	109
6.1. Sınırlılıklar ve Öneriler.....	110
KAYNAKÇA.....	113
EKLER.....	144



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri (n =121).....	63
Tablo 2. Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (n= 121)	77
Tablo 3. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizi bulguları (n =121).....	80
Tablo 4. Hipotez 1'e ait sıralı aracılık analizi sonuçları (n =121)	82
Tablo 5. Hipotez 2'ye ait sıralı aracılık analizi sonuçları (n =121)	86
Tablo 6. Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (n = 26)	89
Tablo 7. Sosyal kaygısı yüksek ve düşük olan katılımcıların işlevsiz sosyal uyum düzeylerine ilişkin ortalama, medyan, standart sapma ve test istatistiği değerleri (n= 26).....	90
Tablo 8. Durumsal benlik saygısı son test ölçümüne ilişkin kovaryans analizi sonuçları (n= 26).....	91

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes vd., 2006; sf. 47)	31
Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli (Hayes vd., 2006; sf.46)	31
Şekil 3. Yaşantısal Kaçınma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Durumsal Benlik Saygısı ve Kendini Açmanın Dürüstlük Boyutunun Aracı Rolü.....	84
Şekil 4. Bağlamsal Benlik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Kendini Açmanın Dürüstlük Boyutu ve Durumsal Benlik Saygısının Aracı Rolü	88

KISALTMALAR LİSTESİ

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavioral Therapy)

KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi (Accaptance and Commitment Therapy)

LSAS: Sosyal Kaygı Ölçeği (Liebowitz Social Anxiety Scale)

ÇBYKÖ-30: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

KAÖ: Kendini Açma Ölçeği

BBÖ: Bağlamsal Benlik Ölçeği

DBSÖ: Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği

Üniversite : İstanbul Kültür Üniversitesi
Enstitüsü : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans - Haziran 2025

KISA ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERDE SOSYAL KAYGI İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK, KENDİNİ AÇMA, SOSYAL UYUM VE DURUMSAL BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Zeynep Hayra KESKİN

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ya da küçük düşürülme korkusuyla yoğun kaygı yaşadığı; bu nedenle kendini ifade etme ve ilişkisel davranışların sınırlandırılmasına yol açtığı yaygın bir deneyimdir. Bu bağlamda, sosyal kaygının bireyleri içten olmayan benlik sunumları ve işlevsiz uyum davranışlarına yöneltebildiği; psikolojik esnekliğin ise bu süreçte koruyucu bir rol oynayabileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının altında yatan psikolojik süreçleri anlamak ve özellikle otantik olmayan benlik sunumları ile işlevsiz sosyal uyum davranışlarının nedenlerini açıklığa kavuşturmak, bu davranışların önleyici müdahalelerle ele alınabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırma, hem kesitsel hem de yarı deneysel desenin birlikte kullanıldığı bir yapı içerisinde psikolojik esneklik, sosyal kaygı, kendini açma, işlevsiz sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırmanın kesitsel aşamasında, elden ve çevrim içi anket yöntemiyle veri toplanan 121 beliren yetişkin yer almıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 26 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 22.44'tür. Veri toplama araçları olarak; Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Kendini Açma Ölçeği, Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve sosyodemografik özellikler ile genel sağlık durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS v27 programıyla analiz edilmiş olup, aracılık etkisine ilişkin hipotezleri test etmek amacıyla PROCES Makro

v4.2 (Hayes, 2018; Model 6) eklentisi kullanılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi, kovaryans analizi, bağımsız gruplar t-testi ve tanımlayıcı istatistik teknikleri de kullanılmıştır. Bulgular, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin durumsal benlik saygısı ve ardından kendini açma değişkenleri aracılığıyla sıralı dolaylı olarak gerçekleştiğini; bağlamsal benliğin ise kendini açma ve ardından durumsal benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı üzerinde sıralı dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın yarı deneysel aşaması, kesitsel aşamada elde edilen bulguları destekleyici ve tamamlayıcı nitelikte öncül veriler elde etme amacıyla yürütülmüştür. Sosyal kaygı düzeylerine göre yüksek ve düşük kaygı düzeyine sahip iki grup, klasik normatif sosyal etki paradigması temel alınarak yapılandırılmış bir görevde karşılaştırılmıştır. Bu aşamada, gruplar arası işlevsiz sosyal uyum farkı ve bu uyum davranışının durumsal benlik saygısına etkisi ölçülmüştür. Bulgular, yüksek sosyal kaygı grubunun daha fazla işlevsiz sosyal uyum gösterdiğini; ancak bu uyumun durumsal benlik saygısında anlamlı bir düşüşe yol açmadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçları, sosyal kaygının bireyleri otantik olmayan benlik sunumlarına yöneltebileceğini ve bu davranışların sosyal kaygıyı artırarak geri besleyici bir döngü oluşturabileceğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin ise düzeyine bağlı olarak bu süreçte farklı roller üstlenebileceği görülmektedir; yüksek esneklik koruyucu bir işlev görürken, düşük esneklik (ya da psikolojik katılık) risk faktörü olarak etkili olabilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Esneklik, Sosyal Kaygı, Kendini Açma, Sosyal Uyum, Durumsal Benlik Saygısı

University : Istanbul Kültür University
Institute : Institute of Graduate Studies
Department : Psychology
Programme : Clinical Psychology
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN
Degree Awarded and Date : MA - June 2025

ABSTRACT

ASSOCIATIONS AMONG SOCIAL ANXIETY, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, SELF-DISCLOSURE, SOCIAL ADJUSTMENT, AND STATE SELF-ESTEEM IN EMERGING ADULTS

Zeynep Hayra KESKİN

Social anxiety is a common experience in which individuals feel intense anxiety due to fear of negative evaluation or humiliation by others in social settings; consequently, it leads to limitations in self-expression and relational behaviors. In this context, social anxiety is thought to direct individuals toward inauthentic self-presentations and social conformity behaviors, while psychological flexibility is proposed to play a protective role in this process. Therefore, understanding the psychological processes underlying social anxiety—particularly clarifying the reasons behind inauthentic self-presentations and social conformity behaviors—is important for addressing these behaviors through preventive interventions. Accordingly, the present study aimed to examine the relationships among psychological flexibility, social anxiety, self-disclosure, social conformity, and state self-esteem using a combined cross-sectional and quasi-experimental design.

In the cross-sectional phase of the study, data were collected via both paper-based and online surveys from 121 emerging adults. Ages ranged from 18 to 26, with a mean age of 22.44. The data collection instruments included the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, Contextual Self Scale, Self-Disclosure Scale, State Self-Esteem Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, and a Personal Information Form to gather sociodemographic and general health information. The data obtained from participants were analyzed using SPSS version 27, and mediation hypotheses

were tested using PROCESS Macro v4.2 (Hayes, 2018; Model 6). Additionally, correlation analysis, covariance analysis, independent samples t-test, and descriptive statistics were employed. The findings showed that experiential avoidance affected social anxiety sequentially and indirectly through state self-esteem and then self-disclosure; contextual self influenced social anxiety through self-disclosure followed by state self-esteem as a sequential indirect effect.

The quasi-experimental phase was conducted to obtain preliminary data supporting and complementing the findings from the cross-sectional phase. Two groups with high and low social anxiety levels were compared in a structured task based on the classic normative social influence paradigm. In this phase, differences in social conformity between groups and the effect of this conformity on state self-esteem were measured. The results indicated that the high social anxiety group exhibited greater dysfunctional social conformity; however, this conformity did not lead to a significant decrease in state self-esteem. The study's findings suggest that social anxiety can lead individuals toward inauthentic self-presentations, which in turn may increase social anxiety and create a reinforcing feedback loop. Psychological flexibility appeared to play varying roles depending on its level; higher flexibility functioned protectively, whereas lower flexibility (or psychological inflexibility) served as a risk factor.

Key Words: Psychological Flexibility, Social Anxiety, Self Disclosure, Social Conformity, Situational Self-Esteem

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu:

İnsanın sosyal bir varlık olma yetisi, psikolojik iyilik halinin temel unsurlarından biridir. Bu bağlamda kişiler arası ilişkilerde uyum gösterebilmek, bireyin çevresine adaptasyonu ve psikososyal işlevselliği açısından gerekli bir stratejidir. Ancak sosyal kaygının sosyal etkileşimleri sınırlandıran doğası benliği sunmayı güçleştirerek ve sosyal uyum sürecini olumsuz etkileyerek bireylerin psikolojik iyi olma haline ket vurabilir (Orr, 2013).

Bu çalışmada, bireyin hem içsel değerlendirmelerini hem de kişilerarası etkileşimlerini etkileyen psikolojik faktörlerin kritik biçimde şekillendiği beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler incelenmiştir. Yaklaşık 18-25 yaşları arasında kapsayan bu dönem, bireylerin kendilerini keşfettikleri ve kimliklerini oluşturdukları kritik bir gelişim aşamasıdır (Arnett, 2007). Sosyal kaygı bu dönemin kendine özgü stres ve belirsizliklerinin bir yansıması olarak ortaya çıkabilmekte ve kişilerin kimlik keşfi süreçlerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Ichsan ve Ihkamuddin, 2024). Nitekim beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde olumsuz kendilik algısı ile ilişkili düşük benlik saygısının daha yüksek sosyal kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2023).

Sosyal kaygılı bireyler kendiliğe ait nitelikler ve kusurlar hakkında konuşma, görüş, tutum, duygu ya da istekleri iddialı bir şekilde ifade etme ve savunma gibi çeşitli sosyal becerilerde eksiklikler sergilemeye eğilimi gösterirler (Nobre ve Freitas, 2021). Aynı zamanda dikkat çekmemek veya savunmaları gereken bir izlenim bırakmaktan kaçınma amacıyla kendilerini daha koruyucu bir şekilde sunma eğilimindedirler (Wooten ve Reed, 2004). Özellikle diğerlerine istedikleri izlenimi veremeyeceklerine inandıklarında kendileri hakkında bilgi vermekten kaçınma eğilimi göstererek sosyal olarak kendini sınırlandırma yoluna gitmektedirler (Leary ve Atherton, 1986). Bu çekingen iletişim tarzı ve kendilerini açık ve iddialı bir şekilde ifade etmedeki zorlanma hali bu bireylerin sosyal olarak riski en aza indiren kaçınma davranışları göstermeleri ile açıklanır (Schlenker ve Leary, 1982).

Sosyal uyum (*Social conformity*) kişilerin sosyal baskı altında olduklarında tutum, görüş, inanç ve davranışlarını sosyal çevrelerinin beklentilerine ve normlarına göre değiştirmelerini ifade eden bir süreçtir (Huang ve Jiang, 2023). Bu kavram sosyal ortama etkin ve esnek bir şekilde uyum sağlamayı ifade eden sosyal adaptasyon kavramından farklıdır (Wright, 1942). Bu tür bir sosyal uyum, sosyal baskı altında bir tür sosyal kaçınma ve kimlik bastırma davranışı olarak değerlendirilmektedir. Bununla ilişkili olarak literatürde sosyal kaygılı bireylerin sosyal olarak kabul görme arayışları ve değerlendirilmek ve reddedilmekten kaçınma eğilimleri nedeniyle işlevdışı sosyal uyum davranışları gösterdiklerine (Feng vd., 2018; Zhang vd., 2015) ve uyum davranışı kişisel görüşleriyle çelişse dahi uyumu sürdürdüklerine dair bulgular mevcuttur (Bica, 2023). Bu durumun olası sebeplerinin, sosyal kaygılı bireylerin ötekini memnun etme ve onayını kazanma; olumsuz izlenimlerden ve duygulardan kaçınma istekleri sebebiyle kişilerarası iletişimlerde kendilerini daha az açma ve görüşlerini savunma eğiliminde olmaları olduğu belirtilmektedir (Meleshko ve Alden, 1993; Santee ve Maslach, 1982). Böylece bu kaçınma hali, kendini öz benliklerini ifşa etmek yerine ötekinin görüşlerine katılmanın daha az kaygılı hissettirdiği işlevdışı bir sosyal uyum şeklinde gösterebilir. Moscovitch (2009), sosyal kaygılı bireylerin sosyal karşılaşmalar sırasında eksik ve olumsuz olarak algıladıkları öz benliklerinin ifşa olma ihtimaline yönelik duydukları korkunun bu tür kaçınma davranışlarını tetikleyebileceğini öne sürmektedir. (Moscovitch, 2009).

Belli koşullar altında gruba uyum göstermenin grup tarafından kabul görmek ve çatışmalardan kaçınmak gibi avantajları olabilir (Renström vd., 2018). Fakat sosyal kaygılı bireyler sahte benlik sunumları yoluyla başkalarının görüşlerini benimsemek zorunda kalabilir; bu durum ise kendi görüşlerini değersizleştirmelerine ve buna bağlı olarak özgüvende düşüş ile durumsal sosyal kaygının artışa yol açabilir (Orr, 2013). Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin diğerlerinin beklentilerine uymak adına kendi görüşleriyle çelişmelerinin benlik kavramlarının netliğinde belirgin derecede düşüşe neden olduğu bulunmuştur (Orr ve Moscovitch, 2015). Buna ek olarak, işlevsiz yapıdaki uyum davranışlarının bireyin benlik saygısı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği öne sürülmüştür (Zhang vd., 2015).

Sosyal kaygının işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarla ilişkisini açıklamada, psikolojik esneklik kavramı etrafında şekillenen kuramsal modeller dikkat

çekmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Acceptance and Commitment Therapy) son dönemlerde kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanımı sıklaşan ve kaygı semptomlarını azaltma konusunda etkililiği kanıtlanmış üçüncü dalga bir bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıdır (Eifert vd., 2009; Khoramnia vd., 2020). Terapinin başlıca mekanizması ise yaşantısal kaçınmayı azaltmak ve yaşantısal kaçınmadan kaynaklanan zayıf psikolojik esnekliği güçlendirmektir (Ciarrochi vd., 2010). Psikolojik esneklik (psychological flexibility), değişmekte olan içsel ve dışsal koşullar karşısında kişinin davranış sistemlerini değiştirebilme ve yeniden yapılandırabilmesini, kısaca kendini yeni durum için yeniden düzenleyebilmesini içeren ve psikolojik kırılganlığa karşı koruyucu dinamik bir süreçtir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Literatür sosyal kaygılı bireylerin psikolojik esneklik konusunda eksiklikler gösterdiğine ve bu durumun sosyal kaygının sürdürülmesi ve yoğunlaşması konusunda önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir (Erkul, 2023; Gorinelli ev ark., 2022; Tillfors vd., 2015). Ayrıca psikolojik esnekliğin altı bileşenini temel alan Kabul ve Kararlılık terapisinin sosyal kaygıyı azaltma ve iyileşmeyi sağlamada kalıcı değişiklikler oluşturduğu bulgulanmıştır (Caletti vd., 2022; Khoramnia vd., 2020). Psikolojik esnekliğin, bireylerin sosyal baskı altında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve sosyal etkileşimler sırasında daha işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatürde yer alan pek çok kesitsel ve boylamsal çalışmadan elde edilen sonuçlar, sosyal kaygının ilgili psikososyal değişkenler ile ilişkili olduğunu ve sosyal kaygılı bireylerin kendi görüşlerine aykırı olmasına rağmen sosyal uyum davranışları gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bica, 2023; Feng vd., 2018; Santee ve Maslach, 1982; Orr, 2013; Zhang vd., 2015). Bu uyum davranışlarından biri de, bireyin içten olmayan bir şekilde kendini açtığı sahte kendini açma biçiminde ortaya çıkabilir. Orr (2013), sosyal kaygılı bireylerin sahte kendini açma davranışları yoluyla karşıdakinin onayını kazanmaya çalıştığını ve bu süreçte kendi görüşlerini değersizleştirerek özgüvenlerinde düşüş ve durumsal sosyal kaygılarında artış yaşayabileceklerini belirtmektedir. Ancak bu bulgulara rağmen literatürde otantik olmayan benlik sunumları ve işlevsiz sosyal uyum davranışlarının, özellikle de bir uyum biçimi olarak ortaya çıkan sahte kendini açma davranışlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisini

inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Sosyal karşılaşmalar sırasında gelişen bu tür davranış örüntülerinin sosyal kaygı bağlamında hangi psikolojik süreçlerle ilişkili olarak şekillendiği hl net bir biçimde ortaya konulamamıştır. Özellikle psikolojik esneklik gibi bireysel özelliklerin sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerini ve bu ilişkide kendini ama ile durumsal benlik saygısı gibi aracılık edebilecek değişkenlerin rolünü ele alan çalışmalar da oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle, bu alandaki boşluğu ele alan kapsamlı, çok değişkenli modellere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın temel amacı, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin, sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkisini incelemek ve bu ilişkide kendini açma ve durumsal benlik saygısının aracılık rolleri olup olmadığını açıklamaktır. Bu amaçla kurulan kesitsel model, sosyal kaygının altında yatan psikolojik süreçleri anlamaya yönelik bütüncül bir ereve sunmakta; hem kuramsal açıklayıcılığı hem de uygulamaya dönük müdahale hedeflerini destekleyebilecek nitelikte bulgular üretmeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal ortamlarda sergilediği sahte kendini açma davranışlarının öz saygıyı tehdit etme yoluyla sosyal kaygıyla nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkide psikolojik esneklik gibi bireysel özelliklerin nasıl rol oynayabileceğini açıklamaya yönelik özgün katkılar sunmayı hedeflemektedir.

Öte yandan, Türk rnekleminde, sosyal kaygılı bireylerde işlevsiz sosyal uyum eğilimlerini deneysel bir prosedürle ele alan ve bu davranışların psikolojik sonuçlarını inceleyen çalışmalara literatürde rastlanmamaktadır. Bu nedenle, çalışmanın yarı deneysel kısmı, kesitsel modeldeki ilişkileri destekleyici nitelikte bir yan amaç olarak kurgulanmıştır. Zhang ve diğerleri (2015) Asch'in uyum deneyini temel alarak yeniden yapılandırdıkları normatif sosyal etki deneyi sonucunda sosyal kaygılı bireylerin sosyal yargı stresi altında uyum gösterme eğilimlerini doğrulamış ve sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun benlik saygısında düşüşe neden olabileceğini öne sürmüştür. Düşük benlik saygısının ise sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir etken olduğu dikkate alındığında (Holas ve vd., 2023; Iancu vd., 2015) uyum davranışı sonrasında benlik saygısında herhangi bir düşüş olup olmadığını incelemek sosyal kaygının etiyolojisi için kritik bir noktayı aydınlatmak açısından önemli bulunmuştur. Bu yönüyle mevcut çalışmanın yarı deneysel kısmı, sosyal kaygı yaşayan bireylerde işlevsiz sosyal uyum eğilimleri ile durumsal benlik

saygısındaki zamana bağılı değişimlerini karşılaştırarak, bu sũreçlere ilişkin ȳncũ nitelikte bulgular elde etmeyi amaçlamakta ve literatũrde sınırlı sayıda karşılaşılan deneysel çalışmalara ȳzgũn bir katkı sağlamaktadır. Yarı deneysel prosedũr, çalışmanın temel amacı olan kesitsel modelin desteklenmesi ve bu modeldeki ilişkilerin nedensellik bağlamında daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sunacak tamamlayıcı bir yaklaşım olarak kurgulanmıştır.

ȳzetle çalışma, psikolojik esnekliğin durumsal benlik saygısı ve kendini aça ma aracılığıyla sosyal kaygı ȳzerindeki etkisini incelemesi ve sosyal kaygılı bireylerde işlevdişı sosyal uyum eğilimlerinin ve olası sonuçlarının aydınlatılmasına katkı sunması bakımından ȳnem taşımaktadır. Aynı zamanda sosyal kaygının başlangıç yaşı ve kendiliğe dair olumsuz algıların sosyal kaygının gelişimindeki ȳnemi dikkate alındığında beliren yetişkinlik dȳneminde sosyal kaygının araştırılması genç yetişkinlerin mevcut ve gelecekteki psikososyal işlevselliklerini ve psikolojik sağlıklarını anlamak ve ȳngȳrmek açaşından ȳnem teşkil etmektedir. Bu açaşından çalışmanın sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal etkileşimler sırasındaki davranış eğilimlerinin daha iyi anlaşılmasına ve bu alanda etkili terapȳtik mũdahale yaklaşımlarının geliştirilmesine katkıda bulunması beklenmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın kesitsel ve deneysel kısımları için temel soruları şunlardır:

- Psikolojik esneklik, sosyal kaygıyı; kendini aça ma ve durumsal benlik saygısı aracılığıyla dolaylı olarak etkiler mi?
- Yũksek ve dũřũk sosyal kaygı dũzeyine sahip bireyler arasında işlevsiz sosyal uyum ve bu davranış ȳrũntũsũne bağlı durumsal benlik saygısı dũzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunacak mıdır?

1.3. Araştırma Hipotezleri

Çalışmanın kesitsel desenle yũrũtũlen ilk kısmında, psikolojik esneklik bileşenlerinin sosyal kaygı ȳzerindeki dolaylı etkileri, sıralı aracılık modelleri ȳzerinden test edilmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Yaşantısal kaçınma, durumsal benlik saygısı ve kendini aça manın dũrũstlũk boyutu aracılığıyla sosyal kaygıyı dolaylı olarak etkiler (sıralı aracılık etkisi).

H1a: Yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça bireylerin durumsal benlik saygısı azalır.

H1b: Durumsal benlik saygısı azaldıkça kendini açmanın dürüstlük düzeyi azalır.

H1c: Kendini açmanın dürüstlük düzeyi arttıkça sosyal kaygı azalır.

H2: Bağlamsal benlik, kendini açmanın dürüstlük boyutu ve durumsal benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygı düzeyini dolaylı olarak etkiler (sıralı aracılık etkisi).

H2a: Bağlamsal benlik düzeyi arttıkça dürüst kendini açma düzeyi artar.

H2b: Kendini açmanın dürüstlük boyutu azaldıkça durumsal benlik saygısı azalır.

H2c: Durumsal benlik saygısı arttıkça sosyal kaygı azalır.

Araştırmanın yarı deneysel desenle yürütülen ikinci kısmında ise sosyal kaygı düzeylerine göre oluşturulan gruplar arasında işlevsiz sosyal uyum ve durumsal benlik saygısındaki farklılıklar incelenmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

H3: Yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip katılımcıların, düşük sosyal kaygı düzeyine sahip katılımcılara kıyasla işlevsiz sosyal uyum düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H4: Yüksek sosyal uyum düzeyine sahip bireylerin, ölçümler arasındaki durumsal benlik saygısı düzeylerinde, düşük uyum düzeyine sahip bireylere kıyasla anlamlı bir düşüş gözlemlenecektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek katılımcı sayısının kısıtlılığı, yarı deneysel desende oluşturulan örneklemin daha küçük olmasına neden olmuştur. Bu durum, istatistiksel gücün azalmasına ve elde edilen etkilerin daha sınırlı biçimde gözlemlenebilmesine yol açmış olabilir. Ayrıca, araştırma örnekleminde kadın ve erkek katılımcı sayıları arasında belirgin bir dengesizlik bulunması, elde edilen bulguların cinsiyet değişkeni açısından genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BELİREN YETİŞKİNLİK

Beliren yetişkinlik 18 yaştan 25 yaşın sonlarına dek uzanan yaşam dilimini kapsayan bir geçiş dönemi olarak kavramsallaştırılmıştır. Kavramı ilk kez öne sürmüş olan Arnett (2000) bu dönemi, bireylerin kendilerini ergenlikle yetişkinlik arasında bir yerde gördüğü fakat iki tarafa da ait hissedemediği bir ara dönem olarak tanımlamıştır. Daha önceleri bu dönem, geç ergenlik veya erken yetişkinlik olarak tanımlansa da Arnett ve diğerleri (2014) bu dönemin bağımsız bir geçiş dönemi olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda görülen çeşitli ve ortaklaşan fırsat/zorluklar bu dönemin dünya genelinde bir ara dönem olarak kavramsallaştırılması ve kabul edilmesinde rol oynamıştır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu faktörlere eğitim ve kariyer odaklı beklentilerin artması, eğitimin daha uzun sürmesi, evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının ileri yaşlara ertelenmesi ve yetişkinlik rollerine geçişin daha esnek ve ertelenebilir hale gelmesi gibi örnekler verilebilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Bazı ortak özellikler barındırsa da bu dönem, içinde bulunan bireyler için yaşam deneyimleri, ekonomik, sosyal, psikolojik veya kültürel faktörler açısından oldukça heterojen bir yapı gösterir (Atak ve Çok, 2010). Örneğin içinde bulunulan kültürün normlarına veya ekonomik koşullarına bağlı olarak farklı toplumlarda yetişkinlik rolleri daha erken veya daha geç benimsenebilir. Bununla birlikte bireyler bu dönemde farklı yaşam yollarını deneyimleyebilir. Kimi birey bu dönemde eğitime devam ederken kimisi iş hayatına başlayabilir veya aile kurmaya yönelebilir. Bu dönem refah, stres, psikolojik iyi oluş ve dönemsel hassaslık açısından da kişiden kişiye değişir. Bireylerin bir kısmı özerkliğin kazanılmaya başladığı bu dönemden keyif alabilirken birçok birey döneme özgü rol karmaşası, sorumluluklar, belirsizlikler arasında kendilerini kaybolmuş hissedebilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi ve Özellikleri

Arnett (2007) bu dönemi kimlik keşfi, kararsızlık, bireysel odaklanma, olanaklar olmak üzere dört dönem ve arada kalmışlık hissi olmak üzere beş temel özellik çerçevesinde tanımlar. Dönemler arasında herhangi bir katı sıralama olmasa da her dönem birbiriyle bağlantılıdır. Kimlik keşfi dönemi, bireyin yaşamın birden fazla alanında kim olduğunu ve kim olmak istediğini araştırdığı ve netleştirmeye çalıştığı dönemdir (Wood vd., 2018). Esasen ergenlikte başlayan bu dönemde beliren yetişkinler daha geniş bir özgürlük alanı içerisinde daha kapsamlı bir deneyim kazanma ve seçimleri değerlendirme fırsatına sahiptir. Bu dönemde bireyler değerler, tutumlar, hedefler gibi kimliğe ait birçok bileşeni sorgular ve yapılandırır. Tam da bu sebeple beliren yetişkinlik dönemi bireyin kimlik gelişimi için son derece kritik bir evredir (Schwartz vd., 2013).

Beliren yetişkinliğin içinde barındırdığı bir diğer dönem olan kararsızlık dönemi, geniş fırsatlar ve özgürlüğün açtığı hareket alanında sık sık farklı şeylere yönelmek ve yaşamda değişiklik yapma dönemidir (Arnett, 2007). Bu dönem kendini keşfetme süreci için alan tanısa da belirsizlik, yönsüzlük ve istikrarsızlığı ortaya çıkarabilir. Bu sebeple bu dönemde bireylerde güvensizlik, kaygı ve çelişki hissinin ortaya çıkması muhtemeldir.

Bireysel odaklanma dönemi ise aileden bağımsızlaşma ve yetişkinlik yaşamına hazırlanma dönemidir. Bu dönemde bireyler kendi kararlarını kendileri verme ve yaşamlarını yönetme konusunda inisiyatif almaya başlarlar (Atak ve Çok, 2010). Kendilerine odaklanarak onları yetişkin hayatına hazırlayacak becerilerini geliştirirler.

Arada kalmışlık hissi kişinin kendisini yetişkinlikle gençlik arasında bir konuma oturtamadığı bir durumdur (Arnett, 2007). Kişi birçok yönden bir yetişkin olsa bile hala tam anlamıyla bu kalıba girmemiştir. Örneğin bireyler bu dönemde kendi paralarını kazansalar bile birçok konuda aileye danışmaları gerekmektedir. Beliren yetişkinliğin sonlarına doğru bu his azalarak yerini yetişkinlik hissine bırakmaya başlar. Yetişkinliğe geçiş için kriterler kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesi, bireysel kararlar alabilmesi ve ekonomik özgürlüğünü elde etmesidir (Arnett, 2004).

Olanaklar döneminde ise kişi büyük hayaller ve umutlar taşır ve her şeyi başarabileceği hissine sahiptir. Fakat bu dönem hayatın gerçekleriyle tanışmayı içinde

barındırır ve bu durum psikolojik rahatsızlıkları beraberinde getirebilir. Nitekim beliren yetişkinlik dönemi içerisinde barındırdığı gelişim dönemleri ve psikososyal faktörler açısından psikolojik sağlık için en kritik dönemlerdendir (Arnett vd., 2014).

2.1.2. Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve İlişkili Faktörler

Beliren yetişkinlerde psikolojik sağlığı ve ilişkili faktörleri inceleyen geniş bir dizi çalışma bulunmaktadır; bu bölümde söz konusu faktörlere genel bir çerçevede yer verilecektir.

Beliren yetişkinlikte olumlu gelişim süreçlerine odaklanan bir çalışma, bu dönemde sosyal yeterlilik, yaşam tatmini, başkalarına güven gibi bileşenlerin benlik saygısı ve öz-yeterlilik gibi bireysel iyi oluş ölçütleri açısından önemli olduğunu göstermiştir (Hawkins vd., 2009). Fakat bu dönemin içinde barındırdığı yetişkinliğe geçiş sürecindeki gelişimsel görevleri (eğitim, kariyer, finansal bağımsızlık, sağlıklı partner ve akran ilişkileri kurma) yerine getirmede yaşanan zorlukların benlik hakkında olumsuz inanışlara, depresif yaşantılara ve riskli davranışlara (madde kullanımı vb.) neden olduğu bilinmektedir (Nelson ve Barry, 2005). Türkiye’de beliren yetişkinlerle yapılan bir çalışma, bu dönemdeki bireylerin kimlik arayışları, sosyal ilişkilerde yaşadıkları zorluklar ve sosyal baskılar nedeniyle sosyal kaygı gelişimine açık olduklarını vurgulamaktadır (Gençiri, 2020). Yani sosyal kaygı, bu dönemin kendine özgü stres ve belirsizliklerinin bir yansıması olarak ortaya çıkarak kişilerin kimlik keşfi süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ichsan ve Ihkamuddin, 2024). Nitekim beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde olumsuz kendilik algısı ile ilişkili düşük benlik saygısının daha yüksek sosyal kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2023). Dönemin doğal sürecinde getirdiği sosyal çevre tarafından nasıl algılandığına yönelik hassasiyet, bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etme yönünde zorlantılarını artırır (Kozan ve Hamarta, 2017). Örneğin, beliren yetişkinlik dönemindeki sosyal kaygısı yüksek bireyler ile yapılan bir çalışmada, bu bireylerin sosyal kabul görme motivasyonları sebebiyle çevrimiçi platformlarda daha fazla sahte ve sosyal olarak arzu edilen benlik sunumu yapma eğilimleri olduğu bulunmuştur (Michikyan, 2020). Kimliğin keşfedildiği bu dönemde artan dışarıdan sosyal onay alma ihtiyacı ve diğerlerinin görüşlerine duyarlılık bireylerin bağımsız karar verme yetisini olumsuz yönde etkileyerek kendi görüş ve

hedeflerinden sapmaları ve dolayısıyla kimlik çatışmaları yaşamaları riskini beraberinde getirmektedir (Alban, 2024). Tüm bu bulgular, beliren yetişkinlik döneminin kendine özgü geçişsel yapısı ve psikososyal zorluklarının, bireyleri sosyal kaygı başta olmak üzere çeşitli psikolojik risklere karşı daha hassas hale getirdiğini göstermektedir.

2.2. SOSYAL KAYGI

Sosyal bir ortamda nasıl değerlendirildiği, kabul edilip edilmediği ve sayılıp sayılmadığına yönelik merak ve endişe, birçok insanın zaman zaman yaşadığı doğal bir durumdur. Üstelik bu yaşantının hem insanın sosyal yönü ve işlevselliği açısından hem sosyal yaşam düzeni adına davranış değişikliklerine ihtiyaç duyulduğu durumlar bakımından gerekli ve yararlı olduğu zamanlar vardır. Örneğin makul düzeyde sosyal kaygının bireyin sosyal ilişkilerini ve toplumsal statüsünü yönetmesinde yardımcı olduğu bilinmektedir (Trower vd., 1990). Dolayısıyla, sosyal kaygının doğal ve uyum sağlayıcı bir duygu olarak yaşanması ile psikolojik bir bozukluk düzeyinde ortaya çıkması arasında ayırım yapılması önemlidir.

2.2.1. Sosyal Kaygının Evrimsel Kökenleri

Evrimsel perspektiften bakıldığında insanın hayatta kalma ve soyunu sürdürme sürecinde grup koruması, işbirliği, bilgi ve kaynak paylaşımı gibi sosyal destek ağlarına olan bağımlılığı, onu sosyal etkileşimlere karşı duyarlı bir tür haline getirmiştir.(Leary, 2014). Nitekim bu tür sosyal kaynakların varlığı dış tehditlerden korunma ve kaynaklara ulaşma gibi çeşitli avantajlar sunarken, gruptan dışlanma ve reddedilme hali ise hayatta kalma şansını ciddi ölçüde azaltır (Baumeister ve Leary, 2017). Bu durum, insan için bir gruba ait olmanın temel bir ihtiyaç olarak görülmesini açıklar. Bu sebeple insanlar evrimsel süreç içerisinde yalnızca gıda ve güvenlik temini gibi temel uğraşlarla değil, sosyal kaynaklar edinmek ve bu sosyal bağları koruma ve güçlendirme gibi sosyal meselelerle de ilgilenmek durumunda kalmışlardır.

Bir grup içerisinde daha güçlü sosyal bağlantılara sahip olmanın yolu yüksek grup içi statüye sahip olmaktır (Cheng, 2020). Yüksek statünün sosyal yaşam içinde daha fazla yardım ve koruma alma, gruptaki en iyi kaynaklara erişme ve hatta gruba liderlik etme gibi hayatta kalmayı kolaylaştıracak birçok alanda kritik rolü vardır

(Maner ve Case, 2016). Bununla birlikte yüksek statüye sahip olmak yüksek çekicilik, daha fazla eş bulma şansı ve dolayısıyla daha iyi üreme başarısıyla ilişkili olması bakımından insanlar için son derece önemli bir hedef olarak bugün dahi yerini korumaktadır (Hopcroft, 2006). Bu sebeple insanlar tarih boyunca statü kazanmak için çekici olmak, güç, zeka ve işbirliği sergileme baskısı altında olmuşlardır. Bu statü hiyerarşisinde kendi statülerini diğerlerinininki ile karşılaştırma yoluyla ortaya çıkan tehdit algısı ise özellikle de düşük statüye sahip olmak söz konusu olduğunda, göz temasından kaçınma, itaatkar ve pasif olma gibi savunmacı tutumların gelişmesine neden olmuştur (Gilbert ve Trower, 1990).

Sosyal kaynaklar ve onay için ortaya çıkan bu rekabet hali nedeniyle insanlar grup içerisindeki değer ve statülerini, dolayısıyla da grup içerisindeki varlıklarını, kendilerini diğerlerine sunuş biçimlerini sürekli olarak izleme ve davranışlarını buna göre ayarlama eğiliminde olurlar (Snyder, 1974). Aynı zamanda diğerlerini izleme, sosyal tehditleri algılama ve buna göre davranışlar sergileme hali de mevcut statüyü koruma amacı taşır. Süreç boyunca bu statünün kaybı ve dışlanmaya dair ihtimaller sosyal korkuların kökenlerini oluşturmuştur. Sosyal korkular, kişilerin grup içinde statülerini korumak, dışlanmayı önlemek ve sosyal bağlarını sürdürmeleri için ortaya çıkan gelişmiş bir sosyal uyum mekanizması haline gelmiştir (Öhman, 1986). Böylece diğer insanları gözlemleme, onlardan onay ve yardım alma yönünde davranışlar sergilemek insan türü için bu mekanizmanın doğal bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir.

İnsanların kendilerini sosyal olarak arzulanan nitelikte sunabilme yeteneklerinin statüye ve sosyal kaynaklara ulaşımını kolaylaştırması, bu yeteneklerin eksikliğinin sosyal kaygıyı beraberinde getireceğini düşündürmektedir (Gilbert ve Trower, 1990). Buna göre sosyal kaygı, kişinin kendisini düşük statülü ve dolayısıyla tehdit altında algıladığı türe özgü hayatta kalma mekanizmalarının bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Gilbert, 2001).

2.2.2. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri

Moscovitch (2009), sosyal kaygıdaki temel korkunun kişinin zayıf, kötü veya eksik olarak algıladığı öz benliğine ait niteliklerin açığa çıkması olduğuna ve olumsuz değerlendirilme, utanç duyma ya da küçük düşme gibi kaygıların bu temel korkunun

korkulan sonuçları olduğuna dikkat çeker. Sosyal kaygılı bireylerin bu olumsuz öz algıları başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerinden çok kendi düşünce sistemlerinin bir sonucudur (Christensen vd., 2003). Fakat genellikle bu algılar, dış bir gözlemcinin bakış açısından kendilerini değerlendirme yoluyla kişinin kendisi tarafından oluşturularak başlatılsa bile daha sonrasında zihinde diğer insanların düşünceleri ve değerlendirmeleri olarak varlığına devam etmektedir (Furmark, 2000).

Kusurlu olarak algılanan ve açığa çıkması halinde diğerleri tarafından değerlendirilmelerinden korkulan olumsuz öz benlik nitelikleri dört kategoride kavramsallaştırmıştır. Bunlar; sosyal beceri eksiklikleri, temel korku sebebiyle duyulan kaygının gizlenemeyen belirtileri, fiziksel görünüş ile ilgili algılanan kusurlar ve kişiliğe atfedilen olumsuz özelliklerdir (Moscovitch, 2009).

Sosyal Beceri Eksiklikleri

Libet ve Lewinsohn (1973) sosyal becerileri, olumlu pekiştirilen davranışların sıklığını en üst düzeye çıkaran ve olumsuz tepkilere yol açabilecek davranışları en aza indiren karmaşık yetenek olarak tanımlamıştır. Bu anlamda sosyal beceriler, kişilerarası ilişkileri yetkin bir şekilde başlatma ve sürdürmeyi sağlayan sosyal açıdan kabulü ve yeterliliği sağlayan öğrenilmiş belirli davranışları içerir (Cook vd., 2008; Phillips, 1978). Bu davranışlar, yaşam boyu doğrudan ya da dolaylı şekilde öğrenilebilir fakat gelişim süreci boyunca bu davranışların öğrenilmesi için uygun bir ortamın olmamasına bağlı olarak bu becerileri edinme ve geliştirmede eksiklikler meydana gelebilir (Del Prette ve Del Prette, 2017; Akt. Nobre ve Freitas, 2021).

Gresham ve Elliot (2008) tarafından tanımlanan şekliyle sosyal beceriler yedi sosyal davranış grubuna ayrılır: iletişim, işbirliği, iddialılık, sorumluluk, empati, katılım ve öz kontrol. Bu beceriler göz teması kurma, arkadaş edinme, etkinliklere katılma gibi birçok davranışları içerir (Little vd., 2017). Sosyal kaygılı bireylerin ise bir iletişimi başlatma ve sürdürme, başkalarının duygu ve niyetlerine dair ipuçlarını algılama, kendine ait nitelikler ve kusurlar hakkında konuşma, görüş, tutum, duygu ya da istekleri açık ve net bir şekilde ifade etme ve savunma gibi sosyal becerilerde eksiklikler sergilemeye daha yatkın oldukları bilinmektedir (Banerjee vd., 2001; Halls vd., 2015; Nobre ve Freitas, 2021).

Gözlenebilen Kaygı Belirtileri

Sosyal kaygılı bireyler, sosyal becerilerini gerçekte olduğundan daha yetersiz olarak değerlendirmenin yanı sıra, dışa yansıyan kaygı belirtilerini de abartılı ve başkaları tarafından kolayca fark edilebilir şekilde algılamaktadırlar (Cartwright-Hatton, 2005). Bununla birlikte gerçekten de sosyal kaygının, kızarma, titreme, terleme, yerinde duramama, duruş gerginliği gibi gözlenebilir kaygı belirtilerini artırdığı bilinmektedir (Thompson vd., 2019). Yine de sosyal kaygılı bireyler kaygı belirtilerinin gözlenebilen ve fark edilebilenden çok daha belirgin olduğu yönünde bir yanılsamaya sahiptir (McEwan ve Devins, 1983; Schmitz, 2012).

Sosyal kaygılı bireyler bu belirtileri gizlemek için; örneğin kızarmayı gizlemek için saçlarla yüzü kamufle etme, terlemeyi gizlemek için kolları iki yanda sabitleme, titremeyi gizlemek için elleri kenetleme, gerginliği gizlemek için göz temasından kaçınma gibi çeşitli kaçınma ve güvenlik sağlama davranışlarına başvurma eğilimi gösterirler. (Clark vd., 2005). Sosyal kaygılı bireylerin bu açık kaygı belirtileri ve güvenlik sağlama davranışları (safety behaviours) diğer kişiler tarafından daha az benzer olarak algılanmalarını ve dolayısıyla sosyal reddedilme ile karşı karşıya gelme olasılıklarını artırabilmektedir (Papsdorf ve Alden, 1998). Bu belirtilerden duyulan rahatsızlık öyle yoğundur ki bazı araştırmacılar kızarma, terleme ya da titreme gibi belirtilerin görünürlüğüne yönelik korkuların sosyal kaygı için diğer sosyal tehditlerden bağımsız bir alt tür olarak değerlendirilebileceğini savunmaktadırlar (Pelisollo vd., 2012; Scholing ve Emmelkamp, 1993).

Fiziksel Görünüşe İlişkin Algılanan Kusurlar

Dış görünüşe dair olumsuz değerlendirilme kaygısının sosyal kaygı bozukluğu için yeme bozukluklarıyla ortak bir risk faktörü olduğu bulgulanmıştır (Levinson vd., 2013). Bu durum, kaygı bozuklukları içinde sosyal kaygı bozukluğunun yeme bozukluğu için en sık gözlenen eş tanı oluşunu açıklamaktadır (Godart vd., 2000). Aflakseir ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise beden dismorfik bozukluğu ile sosyal kaygı arasında güçlü bir bağlantının olduğu ve sosyal kaygının fiziksel görünümle ilgili algılanan kusurlara odaklanmakla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dış görünüşle ilgili bu tür olumsuz algılar, sosyal olarak değerlendirilme ihtimali karşısında kişilerin daha hassas olmasına yol açarak sosyal kaygıyı arttırıcı bir nitelik kazanır (Li vd., 2023). Kadınlarda sosyal kaygının fiziksel görünümle ilgili algılanan kusurlar ve bu kusurları yönetmeye yönelik uğraşlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Reilly ve Rudd, 2009). Benzer şekilde, yüksek düzeyde görünüş kaygısı olan ergenler de daha yüksek düzeyde sosyal kaygı bildirmiştir (Mastro vd., 2016). Buradan anlaşıldığı şekilde bireylerin fiziksel görünüşleri hakkındaki mükemmellik arayışları sosyal-fiziksel görünüşleri için kaygılarını arttırmaktadır (Çepikkurt vd., 2020).

Kişilik Özelliklerine İlişkin Olumsuz Atıflar

Sosyal kaygının başlangıcında bireylerin kendileri hakkındaki olumsuz inançlarının olduğu düşünülmektedir (Wells, 1995). Sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlarda diğerlerine yönelik olumsuz yargılamalardan kaçınma eğiliminde olmalarına rağmen kendilerini yetersiz, çekingen ve beceriksiz olarak tanımlamaktadırlar (Beidel vd., 1985; Creed ve Funder, 1998). Bu bireyler kendilikle ilgili olumsuz inançları olumlu inançlardan çok daha fazla benimseme eğilimindedirler ve bu durum negatif duygulanımları daha fazla yaşamalarına yol açar. (Golde vd., 2023). Özellikle sosyal ortamlarda kendilerini başarısız, yetersiz ve eleştirilesi bir yapıda algılama şeklindeki negatif yaklaşımları kaygılarını arttırıcı bir niteliğe sahiptir (Ng ve Abbott, 2014).

Sosyal kaygılı bireylerin tekrarlayıcı düşünce eğilimleri bu olumsuz inançları daha da güçlendirerek sürdürmektedir (Wong ve Moulds, 2011). Dolayısıyla bu kişiler benliğe dair olumsuz inançları ve bunların oluşturduğu duygusal tepkilerini düzenlemede zorluk yaşarlar (Goldin vd., 2009). Olumsuz kendilik inançlarının neden olduğu duygu düzenleme becerilerindeki esneklik eksikliği, sosyal kaygılı bireylerin özellikle yoğun olumsuz duygulanımlar karşısında yaşantısal kaçınma eğilimlerini kuvvetlendirir (O'Toole vd., 2017). Yaşantısal kaçınma kavramı bireylerin kendilerini yaşamın olumsuz ve rahatsız edici taraflarından sakınmasını ifade eder (Hayes, 1999) ve sosyal kaygılı bireyler için bu kaçınmalar yakınlık kurma, iletişim başlatma, kendini açma gibi sosyal değerlendirme riskini en aza indirecek türden kaçınmalar olarak gözlenir (Meleshko ve Alden, 1993; Read vd., 2018).

Sonuç olarak Moscovitch'e (2023) ait sosyal kaygının temelindeki korkuya dair bu kavramsallaştırma göz önüne alındığında sosyal kaygılı bireylerin benlik niteliklerinin açığa çıkmasından duydukları kaygıyı önlemek için sergiledikleri, kaçınma ya da güvenlik davranışlarının yaşanılan kaygıyı önlemekten ziyade benliği gizleme stratejileri olarak işlev gördükleri söylenebilir (Moscovitch vd., 2013).

2.2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Klinik anlamda sosyal kaygı insanların, sosyal karşılaşmalar sırasında diğerleri tarafından değerlendirilme ihtimallerine karşı duydukları korku, kaygı ve kaçınma eğilimleriyle karakterize bir durumu tanımlar. Bu korku, kaygı veya kaçınma durumu orantısız, sürekli ve kişinin işlevselliğini bozacak düzeye geldiğinde sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu tür kaygıyı tetikleyebilecek sosyal etkileşim koşullarında kişiler dikkatleri üzerlerine çekmekten, kendilerini küçük düşürecek herhangi bir durumda bulunmaktan ve utanç yaşamaktan korku duyarlar (Liebowitz, 1999). Bu durumu kontrol etmek için ise kendilerini izleme yönünde sürekli bir eğilim geliştirirler (Schlenker ve Leary, 1982). Kaygı duymaya başladıklarında sosyal kaygılı bireyler çarpıntı, titreme, terleme veya kızarma gibi somatik veya kekeleme, eli ayağına dolaşma, ketlenme gibi davranışsal belirtiler gösterebilirler (Liebowitz, 1999). Söz konusu belirtiler başladığı anda kendini izlemeye (self-monitoring) başlar ve bu durum daha fazla kaygı uyandırır. (Clark ve Wells, 1995). Böylece hem bu belirtiler hem de performansın diğer detaylarının fark edilmesi ve dışarıdan da fark edileceği endişesi sosyal kaygıyı artırarak, benlik ve sosyal karşılaşmalar hakkındaki olumsuz inançları pekiştirir (Makkar, 2012). Bu durumda kişi, kaçınmanın mümkün olduğu kaygı tehditi içeren sosyal durumlardan kaçınır, kaçınmanın mümkün olmadığı durumda ise yoğun bir kaygı ile bunlara katlanır. Daha uzun vadede ise bu kaygı ve felaket anlamına gelen utanç hissini yaşamamak için sosyal hayattan çekilmeye başlayabilirler. Her şekilde bu durum, sosyal ilişki kurma ve sürdürme becerilerinde belirgin şekilde sıkıntıya neden olur ve yalnızlık ve depresif duyguların yanında birçok komorbid bozukluğu (örn., agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk vd.) da beraberinde getirir (Blanco vd., 2001).

Bozukluğun hastalığın seyri, semptom çeşitleri ve yoğunluğu, prevalans ve tedaviye yanıt açısından farklılık gösteren iki alt tipi vardır: Genelleşmiş ve

Genelleşmemiş alt tip (Liebowitz, 1999). Genelleşmiş alt tip, genelleşmemiş alt tipe kıyasla daha erken yaşta başlar ve çok çeşitli sosyal durumlardan duyulan yoğun kaygı ve kaçınma eğilimi ile karakterizedir (Mannuzza vd., 1995). Buna karşılık, genelleşmemiş alt tipte kaygı genellikle daha sınırlıdır ve çoğunlukla performans temelli durumlarla sınırlı olup, sosyal etkileşimlerden kaçınma davranışları daha az görülür (Mannuzza vd., 1995). Bununla birlikte iki alt tip farklı gelişimsel yollarla ortaya çıkar; genelleşmiş alt tip belirli bir olayla tetiklenmeden kademeli olarak gelişim gösterebilirken genelleşmemiş alt tipin gelişiminde spesifik travmatik bir yaşantı tetikleyici olabilmektedir (Stemberger vd., 1995). Genelleşmiş sosyal kaygısı olan bireyler çocukluk döneminde diğerlerinin fikirlerine aşırı önem veren, zayıf sosyal ilişkileri olan, sosyal olarak izole eden, utandırıcı ve eleştirel disiplin anlayışına sahip ebeveynlerin varlığından söz etmişlerdir (Bruch ve Heimberg, 1994). Aynı zamanda yaygın tip sosyal kaygı bozukluğu, daha yüksek düzeyde işlev kaybı ve komorbidite ile ilişkilendirilmiştir (Mountier ve Stein, 1999).

2.2.3.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri

Sosyal Kaygı Bozukluğu için DSM-V’te tanımlanan tanı kriterleri şu şekildedir:

“A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri ara-sında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşatlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şiş-manlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeyde- dir.

Varsa belirtiniz :

Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.” (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu Modelleri

Sosyal kaygının ortaya çıkışı, sürdürülmesi ve bireyin işlevselliğindeki etkielrini daha kapsamlı bir şekilde açıklayabilmek adına çeşitli kuramsal modeller

geliştirilmiştir. Aşağıda, sosyal kaygıyı açıklamada temel referans noktaları olarak değerlendirilen modeller özetlenmiştir.

Clark ve Wells'in (1995) Sosyal Kaygının Bilişsel Modeli

Clark ve Wells (1995) sosyal kaygının temelinde benlik hakkında olumlu bir izlenim bırakmaya yönelik yoğun bir isteğin ve bu isteği gerçekleştirebilecek niteliklerden yoksun olduğuna dair bir inancın olduğunu savunur. Bu iki koşul kişiyi sosyal olarak yetersiz performans göstereceklerine ve istenmeyen sosyal reddedilme ve felaketleştirilen sonuçlarıyla karşı karşıya kalacakları konusunda alarma geçirir (Leary, 2014). Sosyal kaygılı bireyler, sosyal karşılaşmaları tehdit olarak algılamalarına neden olan kendi benlikleri ve beklenen sosyal etkileşimlerle ilgili üç tür varsayım geliştirirler: (1) Karşılanması çok zor olan yüksek sosyal performans beklentileri (örn., “Hiç teklemeyen konuşmalıyım.”), (2) Sosyal değerlendirilme ile ilgili koşullu inançlar (örn., “Eğer sesim titrerse benim bir zavallı olduğumu düşünecekler.”), (3) Benliğe atfedilen koşulsuz inançlar (örn., “Ben tam bir beceriksizim.”) (Clark ve Wells, 1995).

Bu varsayımlar sosyal ortamlarda tetiklenerek kişiyi, sosyal ortamda tehdit olarak algıladıkları tüm belirtilerine karşı bir tehdit tarayıcı (threat monitoring) hale getirir (Hofmann, 2007). Böylece kişi tüm dikkatini sosyal değerlendirilme konusu olan kendi varlığına yöneltir ve bu durum kaygı belirtilerine yönelik dikkati daha da artırır (Clark ve Wells, 1995). Kişinin kendi benliğine yönelmiş bu dikkat durumu ayrıca içinde bulunduğu sosyal durumun gerçekliğini ve diğerlerinin tepkilerini algılamasını engelleyerek sosyal durumları kaygılı içsel yaşantılarıyla birleştirerek negatif yönde yanlı işlemelemesine neden olur (Hirsch ve Clark, 2004). Böylece kişilerin kendilerine dair olumsuz algıları ve sosyal durumları yorumlamadaki hataları sosyal durumlardaki tehdit ve maliyet değerlendirmelerini abartmalarına ve çeşitli kaçınma ve güvenlik davranışlarına başvurmalarına yol açar (Hirsch ve Clark, 2004; Hirsch vd., 2006; Wong ve Moulds, 2011). Sosyal kaygılı bireylerde bu güvenlik davranışları göz temasından kaçınma, az konuşma veya sessiz kalma, görünüşle ilgili kontroller ve başkalarıyla aynı fikirde olmak gibi geniş bir yelpazede gözlenir. Bu tür davranışlar, kişinin korkulan durumun gerçekleşme ihtimalinin aslında ne kadar az olduğunu ve sanıldığı kadar felaket sonuçlara yol açmadığını keşfetmesini engeller ve hatta kaygı belirtilerini daha da artırarak sosyal kaygının sürekli hale gelmesiyle

sonuçlanır (Clark ve Wells, 1995). Örneğin terlediğini gizlemek için kollarını iki yanına sıkıca sabitleyen kişi hem bu durumda çok daha fazla terleyecektir hem de terlemesinin görülmesi sebebiyle herhangi bir reddedilme ile karşı karşıya kalmayacağını gözlemleme fırsatını kaçıracaktır. Böylece sosyal ortamlarda benlikle ilgili olumsuz varsayımlar, iç odaklı dikkat, bedensel ve bilişsel semptomlar ve güvenlik davranışları bir akış halinde sosyal kaygıyı tetiklemekte ve sürdürmektedir.

Rapee ve Heimberg'in (1997) Sosyal Kaygının Bilişsel-Davranışçı Modeli

Rapee ve Heimberg'in (1997) bilişsel-davranışçı sosyal kaygı modeline göre sosyal kaygılı birey için birincil tehdit edici unsur izleyici bir kişinin varlığıyken birincil korku duyulan sonuç ise izleyiciden gelecek olumsuz değerlendirilme durumudur. Bu korku duyumunun ardında diğer insanların eleştirel ve olumsuz değerlendirmeye bir yapıda olduklarına dair genelleşmiş bir inanç yatmaktadır (Leary vd., 1988).

Modele göre sosyal kaygılı bireyler diğer insanların kendilerini nasıl gördüğü temel alınarak hazırlanmış ve geçmiş olumsuz deneyimler, olumsuz yorumlanan dışsal sosyal ipuçları ve içsel kaygı belirtilerine dayanarak çarpıtılmış bir kendilik temsili oluştururlar (Rapee ve Heimberg, 1997). Daha sonra odaklarını hem bu davranışlarının ve görünüşlerinin zihinsel temsiline hem de dış ortamdaki potansiyel değerlendirilme durumuna çevirerek kendilik temsillerini diğerlerinin beklentileriyle karşılaştırmaya başlarlar. Bu bölünmüş dikkat durumu sosyal performanslarını olumsuz etkiler (Heimberg ve diğerleri, 2010). Bu esnada, karşılaştırma durumunda diğerlerinin standartlarına uymadığı düşünülen olumsuz kendilik temsili de kişinin zihninde belirginleşerek kaygıyı artırır. Ve kişi bir sosyal değerlendirmenin gerçekleştiği ve bu değerlendirmenin olumsuz olduğu konusunda bir kanıya varırsa bu kaygı daha da artarak bedensel, bilişsel ve fiziksel semptomların ortaya çıkışını sağlar. Bununla birlikte model daha sonra, yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusunun değil aynı zamanda olumlu değerlendirilme korkusunun da kişide izleyicinin beklentilerini yükselteceği ve kişinin bu beklentileri karşılayamayacağı kaygısını arttırarak sosyal kaygıya katkıda bulunduğu şeklinde revize edilmiştir (Heimberg vd., 2010).

Spence ve Rapee'in (2004) Sosyal Kaygı Modeli

Rapee ve Spence (2004) sosyal kaygıyı düşük sosyal utançtan aşırı düzeyde sosyal kaçınmaya giden bir spektrum üzerinde değerlendirerek bozukluğun bu spektrumun sonunda işlevselliğin bozulduğu bir seviyede yer aldığını öne sürer. Model sosyal kaygıyı genetik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel birçok faktörün etkileşimini göz önüne alarak açıklar (Rapee ve Spence, 2004).

Modelde sosyal kaygının gelişimindeki genetik ve biyolojik temellerinin genetik yatkınlık, dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin düzenlenmesindeki bozukluklar ve mizaç temelli davranışsal inhibisyon (utangaçlık, çekingenlik) olduğu belirtilir. Fakat yine de sosyal kaygıyı asıl şekillendirenin aşırı korumacı ya da eleştirici ebeveynlik stili, alay edilme, dışlanma veya zorbalık gibi travmatik sosyal deneyimler ve modellenebilecek başka sosyal kaygılı bireylerin varlığı gibi çevresel ve sosyal faktörler olduğu öne sürülmektedir.

Hoffman'ın (2007) Sosyal Kaygı Modeli

Hofmann (2007) tarafından geliştirilen modele göre sosyal kaygılı kişiler diğerlerinin kendileri hakkında yüksek beklentileri olduğuna ve kendilerinin bu yüksek sosyal standartları karşılayamayacaklarına inanmaktadırlar. Bununla birlikte sosyal kaygılı kişiler, kendileri için net ve ulaşılabilir sosyal hedefler planlamada ve bu hedefler için eyleme geçmede de zorluk çekerler (Hiemisch vd., 2002). Hedef belirleme, bilişi, duyguyu ve davranışı etkileyerek motivasyonu, performansı ve öz yeterlilik hissini artıran bir süreçtir (Gollwitzer ve Moskowitz, 1996). Sosyal kaygılı bireyler hedef belirleme söz konusu olduğunda, kendilerine kaygılarını daha da artıracak erişilmesi zor hedefler belirleyebilirler veya uzun bir süre hedefleri planlama, eksi ve artılarını değerlendirme aşamasında tereddütte kalarak harekete geçme konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Bu durum sosyal başarıya ulaşmalarını engelleyerek yetersizlik hissini pekiştirir (Hiemisch vd., 2002).

Varsayılan yüksek standartlar ve netleştirilemeyen sosyal hedefler sonucunda kişiler sosyal ortamlarda tedirginlik hissederler (Hoffman, 2007). Bu tedirginlik hissi mevcut model için diğer süreçleri tetikleyen temel bir unsur olarak kabul edilir. Tedirginlik hissi öz odaklı dikkati arttırarak kişinin olumsuz benlik algısını ve duygu kontrol ve sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğuna dair inançlarını pekiştirir (Hoffman, 2007).

Bunun sebebi sosyal kaygılı bireylerin kendilerini dikkatle izlerken ortaya çıkan anlık olumsuz imajları geçici bir algı olarak görmek yerine kalıcı, kesin ve doğru olduğuna katı bir şekilde inanılan bir kendilik imajı olarak işlemlemeleridir (Hackmann vd., 2000). Bu inançlar, kişilerin sosyal olarak hata yapacaklarına ve bu hataların itibar kaybı, dışlanma, alay edilme gibi çok ciddi sonuçlar doğuracağına dair beklentilerini tetikleyerek kişilerde kaygıyı ve dolayısıyla kaçınma ve güvenlik davranışlarını tetikler (Hofmann, 2007). Kaygı ve güvenlik davranışlarının anlık olarak kaygıyı azaltması kişide bu davranışların yararlı olduğu inancını sağlayarak kaygının sürmesine neden olurken bu davranışları bırakmak olumsuz inançları sorgulama, korkulan sonuçların gerçek maliyetini test etme ve sosyal becerilerini geliştirme şansı verir (Kim vd., 2022; Wells vd., 1995). Tüm bu dinamik sonunda bireyin yaşanan durumu tekrar tekrar zihninde yaşatması kaygının daha kronik hale gelmesine ve gelecekteki olaylar için de kaygılı beklentiler geliştirmelerine neden olur (Hofmann, 2007).

2.2.3.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Dünya Sağlık Örgütü'nün Dünya Ruh Sağlığı Anket Girişimi kapsamında 28 ayrı ülkede yüksek bir katılımcı ile yürüttüğü araştırmada sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu ve bir yıllık prevalans oranları %4.0 ve %2.4 olarak rapor edilmiştir (Stein vd., 2017). Bozukluğun Türkiye'deki yaygınlık oranının ise %3 ile %13 arasında değiştiği bildirilmiştir (Dilbaz, 1997). Daha yakın bir zamanda Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılmış bir başka çalışmada ise sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %21.7 ve bir yıllık görülme sıklığı %20.9 olarak tespit edilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Ortalama başlangıç yaşının ise düşük gelirli ülkelerde 11-16, orta üst gelirli ülkelerde 13-26, yüksek gelirli ülkelerde 11-17 yaş aralığında değiştiği bulgulanmıştır (Stein vd., 2017). Bozukluğun genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkması mesleki, sosyal, ve ilişkisel işlevsellikte bozulmalar gibi yaşam boyu devam edebilecek kalıcı etkilerini artırmaktadır (Ruiz, 2000). Bununla birlikte sosyodemografik bulgular, bozukluğun erken başlangıç yaşına ek olarak kadınlarda, evli olmayan ve düşük eğitim ve gelir düzeyindeki bireylerde daha sık gözlemlendiğini göstermiştir (Stein ve Stein, 2008). Yapılan alan çalışmalarında sosyal kaygının kadınlarda erkeklerden daha sık ve yoğun görüldüğü bildirilse de (Yonkers vd., 2001), her iki cinsiyet için de yaşın

ilerlemesiyle bozukluğa sahip olma oranı azalma eğilimindedir (Moskalewicz vd., 2015).

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerde yaşam boyunca en az bir ek tanı alma oranı %92 olarak belirtilmiş olup son bir yıl için bir başka tanı alma oranları %87.8'dir (Faravelli vd., 2000). Bozukluğa eşlik eden yaygın eş tanılar, agorafobi, özgül fobi, majör depresif bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk olarak rapor edilmiştir (Schneier vd., 1992). Bu yüksek eş tanı oranlarına rağmen sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerde tedavi arayışının düşük olduğuna dair bulgular mevcuttur (Moskalewicz vd., 2015). Bu durum sosyal kaygı bozukluğuna dair farkındalığın artırılması ve tedavi almaya yönelik teşvik edici müdahalelerin gerekliliğini göz önüne sermektedir.

2.2.3.4. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi

Sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde genetik yatkınlık, kendilik algısında bozukluklar, sosyal beceri eksiklikleri, olumsuz erken sosyal deneyimler gibi bir dizi biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörün karmaşık etkileşimi rol oynamaktadır (Spence ve Rapee, 2016).

Sosyal kaygının genetik kökenine dair araştırmalar ebeveynlerinde sosyal kaygı ve depresyon bulunan bireylerin sosyal kaygı geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Lieb vd., 2000). 437 ikiz çifti (245 tek yumurta, 192 çift yumurta) ile yürütülen bir ikiz çalışmasında ise sosyal kaygının temelindeki olumsuz değerlendirilme korkusunun %48 oranında genetik bir temeli bulunduğunu ve genetik geçişin sosyal kaygıyı etkileyebileceğini bulgulanmıştır (Stein vd., 2002). Bu bulgular, kalıtsal etmenlerin sosyal kaygının gelişimindeki önemli bir rolü olabileceğini göstermektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, bu kişilerde bu bozuklukla bağlantılı olabilecek bazı beyin aktiviteleri olduğunu göstermiştir (Freitas-Ferrari vd., 2010; Nutt vd., 1998). Sosyal kaygılı bireylerde, kişi için tehdit oluşturan durumlarda korku ve kaygı tepkilerini tetikleyen ve düzenleyen amigdala bölgesinde aşırı aktivasyon gözlemlendiği (Amaral, 2002) ve normal şartlarda bu gibi duygusal tepkiler üreten yapılar üzerinde düzenleyici etkiye sahip olan ön kortikal bölgelerde ise daha zayıf ve yetersiz etkinlik gözlemlendiği bulgulanmıştır

(Goldin vd., 2009). Kaygı belirtilerini şiddetlendiren amigdalaadaki bu aşırı aktivasyon hali ve ön kortikal bölgelerin yeterli düzenleyici etki gösterememesi, kaygıyla ilişkili yoğun duygusal deneyimlerle ve bu deneyimler üzerinde kontrol kaybıyla sonuçlanır (Leager vd., 2014). Sosyal kaygılı bireylerdeki bilişsel kontrol mekanizmasındaki bu düzensizliklerin kişilerin tehdit algısını etkileyen ve kaygı uyandıran sosyal durumlarda ve olumsuz benlik inançlarına verdikleri kaygı tepkileri açısından daha savunmasız olmalarına yol açtığı öne sürülmektedir (Goldin vd., 2009). Bunun yanı sıra, sosyal kaygı bozukluğunun serotonin ve dopamin gibi bazı nörotransmitter sistemlerindeki bozukluklar ile de ilişkili olduğunu ileri süren çalışmalar da vardır (Freitas-Ferrari vd., 2020; Hjorth vd., 2021). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, sosyal kaygı bozukluğunda (SKB) nörofizyolojik süreçlerin önemli bir rolü olabileceğine işaret etmektedir.

Genetik ve biyolojik yatkınlıkların yanı sıra çocukluktan yetişkinliğe kadar uzayan bir süreçte karşılaşılan sosyal-çevresel faktörler de bozukluğun gelişimi için önemli rol oynamaktadır. Literatürde, özellikle ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı geliştirmede önemli bir yatkınlık faktörü olabileceğine ilişkin bulgular mevcuttur. Örneğin, erken çocukluk döneminde ebeveynlerdeki reddedici ve aşırı korumacı ebeveynlik tarzının, çocuklarda "otonomi ve kendine güven gelişimini olumsuz etkileyerek çekingenlik ve sosyal kaygı geliştirme açısından yatkınlık riskini arttırdığı bildirilmiştir (Lieb vd., 2000). Ebeveyn tutumları arasında özellikle eleştirel tutumun, çocukların başkalarının değerlendirmelerine karşı daha duyarlı hale gelmelerine yol açtığı gözlenmiştir (Zeevi-Cousin ve Lavenda, 2023). Fiziksel/duygusal istismar ve ihmal gibi çocukluk çağı travmaları ise çocukların kendilerini sürekli tehlike altında hissetmelerine ve sosyal strese karşı daha hassas olmalarına yol açarak sosyal kaygı gelişimine katkı sunmaktadır (Veling vd., 2016). Ergenlik döneminde yaşanan zorbalığa maruz kalma yaşantıları da sosyal kaygı gelişimi üzerinde benzer etkilere sahiptir (Coelho vd., 2022).

Çekingen, utangaç ve ihtiyatlı bir mizaca sahip kişilerin de ileriki zamanlarda sosyal kaygı geliştirme risklerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğu bilinmektedir (Leigh ve Clark, 1995). Buna ilişkin olarak 1.000'in üzerinde gençle gerçekleştirilen 21 yıllık boylamsal bir çalışmada erken dönemde gözlenen kaygılı içe dönük davranışların ilerleyen yaşlardaki sosyal kaygının güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya

konmuştur (Goodwin vd., 2004). Özellikle de erken dönem sosyal kaygı yaşantılarının ileriki yaşlarda sosyal kaygı bozukluğu geliştirme riskini artırdığı bilinmektedir (Bourdon vd., 1988).

Sosyal kaygı gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olan psikolojik faktörleri inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar, dikkati kaygı belirtilerine odaklama eğiliminin ve değerlendirilme kaygısının önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir (Teale Sapach vd., 2015). Bununla birlikte sosyal kaygılı bireylerin sosyal standartları (örn., herkesin karşısında sürekli akıcı, esprili ve hatasız konuşmak) olduğundan daha yüksek algılıyor olmaları ve bu standartlara ulaşamayacaklarına dair endişeleri nedeniyle sürekli kendilerini izleme ve değerlendirme eğiliminde olmaları sosyal kaygıyı artırmaktadır (Hofmann, 2007).

Bitran ve Barlow (2004) sosyal kaygının etiyolojisini biyolojik, psikolojik ve çevresel olmak üzere “üçlü kırılganlık” üzerine formüle ettiği bir model oluşturmuştur. Modelde kalıtım yoluyla edindiğimiz kaygı, davranışsal inhibisyon ve çekingenlik eğilimleri genelleştirilmiş biyolojik kırılganlık; erken dönem deneyimleri ve kontrol kaybı hissi ise psikolojik kırılganlık olarak kavramsallaştırılmıştır. Modele göre temeldeki bu genelleştirilmiş biyolojik ve psikolojik kırılganlıkların çevresel tetikleyicilerle karşılaşması sosyal kaygının gelişimi için zemin oluşturmaktadır. Model ayrıca bireylerin negatif değerlendirmelere odaklanma gibi yargı yanlılıklarının ve kaçınmaların da kaygının sürdürülmesine katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Sonuç olarak, sosyal kaygı belirtilerinin ya da bozukluğunun ortaya çıkmasında ve sürmesinde rol oynayan etkenler bir arada ele alındığında, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

2.2.3.5. Sosyal Kaygı Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları

Sosyal kaygı bozukluğunun tedavisi hem bireysel hem de toplumsal işlev kayıplarının önüne geçmek için son derece önemli bir konudur. Sosyal kaygı bireylerin akademi ve iş yaşantılarında, romantik ve cinsel ilişkilerde ve hatta günlük yaşam aktivitelerinde işlev kayıpları yaşamalarına neden olmakta ve bu durum kişilerin yaşam kalitesini ciddi ölçüde yaralamaktadır (Altınışik ve Hacıömeroğlu, 2022; Stein

ve Kean, 2000). Bu sebeple sosyal kaygı ve yol açtığı işlev kayıplarının tedavisi, bireylerin yaşam kalitesinin artırılması için son derece önemlidir (Aderka vd., 2012).

Farmakolojik Tedaviler

Başlangıçta sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde monoamin oksidaz inhibitörleri (MAOI) kullanılmaktaydı fakat bu ilaçlar hipertansif kriz riski ve diyet gereklilikleri gibi ciddi risk ve dezavantajlar nedeniyle bugün çok fazla tercih edilmemektedir (Versiani, 2000). Daha sonra MAOI'ler üzerinden geliştirilen RIMAs inhibitörleri daha güvenli bulunsa da yeterli etkinliği göstermemişlerdir (Buller, 1995). Devam eden süreçte serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI) ve serotonin-norepinefrin geri alım inhibitörlerinin (SNRI'ler) ortaya çıkışı ve medikal anlamda en yüksek etkinlik gösterdiğinin bulgulanması akabinde SSRI'lar sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde en sık kullanılan ilaçlar haline gelmiştir (van der Linden vd., 2000). SSRI'lara yanıt vermeyen vakalarda ise benzodiazepinler gibi ilaçlarla tedavi desteklenebilir. Fakat benzodiazepinler performans kaygısı gibi spesifik kaygılar üzerinde etkili bulunsa da hem nüks oranı yüksek oluşu hem de bağımlılık riski oluşturması sebebiyle tercih edilmemektedir (Blanco vd., 2013). Dirençli vakalarda farmakolojik terapinin bilişsel davranışçı terapiyle entegre edilerek uygulanması çok daha etkili bir tedavi olarak sunulmaktadır (Ipser vd., 2008).

Bilişsel Davranışçı Terapiler

Bilişsel Davranışçı Terapi sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde etkililiği en çok araştırılmış olan ve bozukluğun semptomlarını hafifletme konusunda oldukça verimli bulunan bir psikoterapi yöntemidir (Heimberg, 2002). BDT farmakolojik tedavilerle kıyaslandığında uzun vadede nüks oranını düşürmesi açısından önem arz etmektedir (Rodebaugh vd., 2004). Bu yöntem içerisinde maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme ve sosyal beceri eğitimi gibi çeşitli teknikler içerir. Maruz bırakma tekniği kişilerin korktukları sosyal durumlarla aşamalı bir şekilde yüzleşmesini amaçlayan bir teknikken (Gorbis vd., 2024), bilişsel yeniden yapılandırma kaygıyı tetikleyen işlevsiz düşüncelerin tanınmasını ve olumlu ve gerçekçi bir şekilde yeniden çerçevelenmesini amaçlar (Garg vd., 2024).

Yapılan meta-analiz çalışmaları bilişsel davranışçı terapi türlerinin kontrol gruplarına kıyasla orta ila yüksek derecede etki gösterdiğini ve maruz bırakma ve

bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin birleşiminin özellikle etkili bulunduğunu göstermiştir (Acarturk vd., 2009; Fedoroff ve Taylor, 2001). Bununla birlikte yalnızca maruz kalma terapisinin uygulandığı tedavilere kıyasla maruz kalma ve sosyal beceri eğitiminin birleştirildiği tedavi yaklaşımının sosyal davranış performansında daha üstün iyileşmeye katkıda bulunduğu gözlenmiştir (Beidel vd., 2014; Herbert vd., 2005). Sosyal beceri eğitimi bireylerin sosyal etkileşimler sırasında daha uyumlu ve özgüvenli olmaları için gerekli olan sözel ve sözel olmayan davranışları edinmeleri ve geliştirmelerini sağlayarak kaygıyı azaltır (Angélico vd., 2013). Gevşeme terapisi ise stres ve kaygının fizyolojik etkilerine yönelik koruyucu ve sosyal durumlarda stresle başa çıkma becerilerini destekleyici bir müdahale sunar (Manzoni vd., 2008). Özellikle kısa vadeli kaygı yönetimi için orta düzeyde etkili bulunmuştur ve farmakolojik tedavilerle kıyaslandığında herhangi bir yan etki taşımaması açısından avantaj taşımaktadır (Montero-Marin vd., 2018).

Kabul ve kararlılık terapisi ise son dönemde kaygı bozukluklarının tedavisinde artan bir sıklıkla kullanılan ve kaygı semptomlarını azaltmada etkili olduğu kanıtlanan üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları arasında anılır. Bu terapi modeli bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından farklı olarak olumsuz düşünceler ve duyguları değiştirmeyi değil, bu düşünce ve duygulanımları kabul ederek bunlara rağmen değerlerine odaklı eylemlerde bulunmayı teşvik eder (Hayes, 2004). Esasen amacı; kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlı eylem olmak üzere altı modülden oluşan psikolojik esneklik yaşantısını artırmaktır.

ACT'nin sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkinliğini inceleyen ilk çalışmalar, sosyal kaygılı bireylerde sosyal etkileşimlerden kaçınma davranışını azalttığı ve yaşamlarına anlam ve tatmin duygusu ekleyerek yaşam kalitelerini artırdığını bulgulamıştır (Dalrymple ve Herbert, 2007). Bununla birlikte ACT'nin, artırdığı psikolojik esneklik yapısı ile sosyal kaygı yaşayan bireylerde stres ve olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini artırdığı, duygu düzenleme becerilerini ve öz şefkati artırmasının yanında sosyal kaygıya bağlı dışsal utancı azalttığı bilinmektedir (Caletti vd., 2022; Khroramnia vd., 2021). ACT'nin sosyal kaygı tedavisinde BDT ile kıyaslandığında tedaviye katılımı artırması, daha az direnç ortaya çıkarması ve daha

hızlı bir sağaltım başlangıcı sağlaması açısından avantajlı olduğu fakat uzun vadede BDT ile benzer düzeyde sonuçlar verdiği görülmüştür (Niles vd., 2014).

2.3. PSİKOLOJİK ESNEKLİK

2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy,9 temel bir deneysel araştırma programı olan ve insan dili ve bilişleri üzerine geliştirilen İlişkisel Çerçeve Teorisine (Relational Frame Theory) dayanan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes vd., 2006). Üçüncü dalga bir davranış terapisi yaklaşımı olarak kabul edilir. Bu terapi yaklaşımında içsel deneyimlere doğrudan odaklanmak yerine bu deneyimlerin işlevini ve kişinin bu deneyimlerle kurduğu ilişkiyi değiştirmeye odaklanılmaktadır. ACT normal insan zihninin doğal olarak yıkıcı bir yapısı olduğunu ve er geç her birey için psikolojik acı yaratacağını ileri sürerek bu kaçınılmaz acıyı kabul etmeyi hedefler (Harris, 2006). Bu açıdan Kabul ve Kararlılık terapisinin isminin ‘Kabul’ parçası, bu hedefe denk düşen kısımdır. Buna göre ACT duygusal kaçınmaları önleyerek kişinin işlevsel davranış repertuarını genişletmeyi hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir (Hayes ve Wilson, 1994). ‘Kararlılık’ ise psikoterapinin bireylerin belirledikleri yaşam değerleri yönünde istikrarlı bir şekilde eyleme geçmelerini teşvik eden kısımdır. Bu açıdan Kabul ve Kararlılık Terapisi, temelde psikolojik esneklik modeline dayanmaktadır (Hayes vd., 2012). Çünkü ACT psikolojik katılığı, yani uzun vadeli değerlere göre davranışları sürdürememe ya da değiştirememe halini, psikolojik rahatsızlıkların temel kaynağı olarak görür.

2.3.2. İlişkisel Çerçeve Teorisi

Hayes (2001) tarafından geliştirilmiş olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) , bir dil ve biliş teorisidir. Bu teorinin temel amacı, insanların çeşitli uyaranları nasıl gelişigüzel bir şekilde birbirleriyle ilişkilendirerek dili ve bilişleri oluşturduğunu açıklamaktır. Buna göre insanlar çevresel uyaranlar arasında keyfi bağlantılar kurarak öğrenmeye eğilimlidirler (Hughes ve Barnes-Holmes, 2015). Ve bu türetilmiş ilişkisel öğrenme yeteneği insanın diğer türlerden farklı olarak nasıl karmaşık dil ve bilişlere sahip olduğunu açıklaması niteliğindedir (Hayes vd., 2001).

Teoriye göre insanlar nesneleri, duyguları, davranışları, düşünceleri ve olayları çeşitli çerçeveler üzerinden organize ederek ilişkilendirirler (Hayes, 2001). Bu çerçeveler eşdeğerlik, karşılıklık, karşılaştırma, dönüşlülük, benzerlik, karşıtlık, hiyerarşi ve zaman/mekan ilişkileri gibi birçok yapıya sahip olabilir. Daha sonra bu çerçeve ve ilişkileri birbirlerine bağlayarak türetir ve genelleştirirler, böylece karmaşık dilsel ve bilişsel süreçler oluşmuş olur (Gross ve Fox, 2009). Bu tür dilsel ilişkiler sözel yaşamda son derece işlevsel olduğundan zamanla bilişsel alanda baskınlaşır ve dolayısıyla davranış düzenleme sürecinde kritik bir yönetici haline gelirler (Biglan vd., 2008). Örneğin sosyal kaygı için bakacak olursak, bireylerin terleme ve utanç duyma hissini eşdeğerlik çerçevesinde ilişkilendirmesi “İnsanlar terlediğimi fark ettiğimde ne kadar utanç duyduğumu da fark etmiş olacaklar.” şeklinde bir düşünceye kaynaklık edebilir.

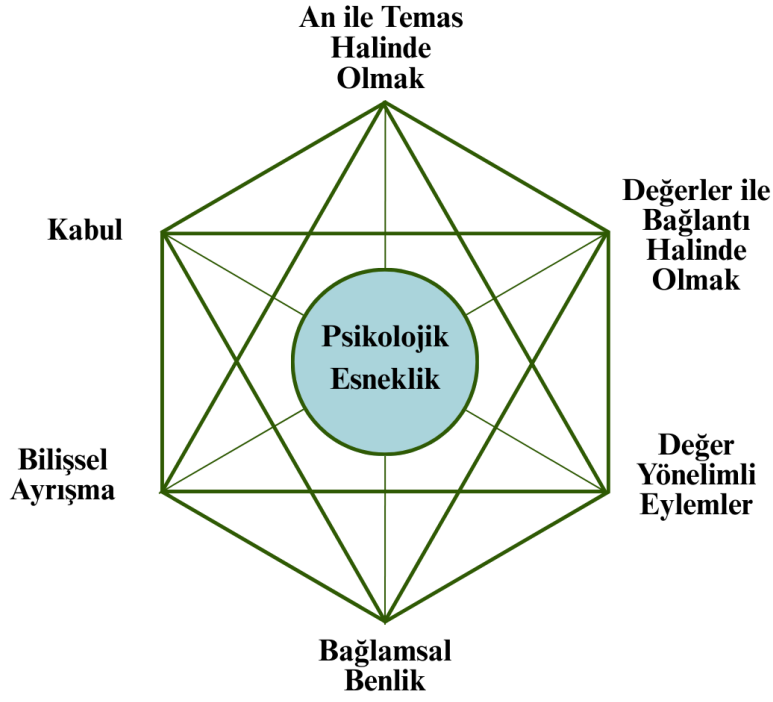
Bu kuram öğrenme sürecini yalnız koşullama ve pekiştirme ile değil, anlamlı bağlar kurma ve bağlam içerisinde ilişkilendirme yönlerinden değerlendirir (Barnes-Holmes vd., 2002). Bu açıdan geleneksel bilişsel ve davranışçı kuramlardan farklı olarak öğrenme davranışını gözlemlenebilir davranışlara indirgeyerek değil, soyut ve bağlama özgü yapısını da göz önüne alarak inceler (Blackledge, 2003). Örneğin sunum yaptığı sırada insanların gülüştüğünü duyan kişi “Benimle alay ediyorlar” şeklinde bir ilişki kurabilir. İlişkisel çerçeve teorisi, bireylerin bu keyfi çerçeveleme yoluyla oluşturdukları işlevsiz/olumsuz düşünce ve davranışları, mevcut ilişkisel çerçeveleri yeniden yapılandırarak ele almayı önerir (Hayes, 2004). Bu teorinin Kabul ve Kararlılık terapisinin temelini oluşturan en önemli yapısı, bireylerin düşüncelerini değiştirmek yerine bu düşüncelerle kurdukları ilişkiyi yeniden yapılandırmanın daha etkili olduğunu savunmasıdır (Fletcher ve Hayes, 2005). Psikolojik esneklik açısından bunu, “Ben yetersizim” düşüncesinin “Ben yetersiz olduğumu düşünüyorum” şeklinde bilişsel olarak mesafe koyucu bir yaklaşıma çekilmesi örneğiyle açıklayabiliriz. Böylece ACT insanların keyfi çerçeveleme ile yaratmış oldukları zorlukları azaltmayı hedefler (Hayes, 2001).

2.3.3. Psikolojik Esneklik/Katılık Modeli

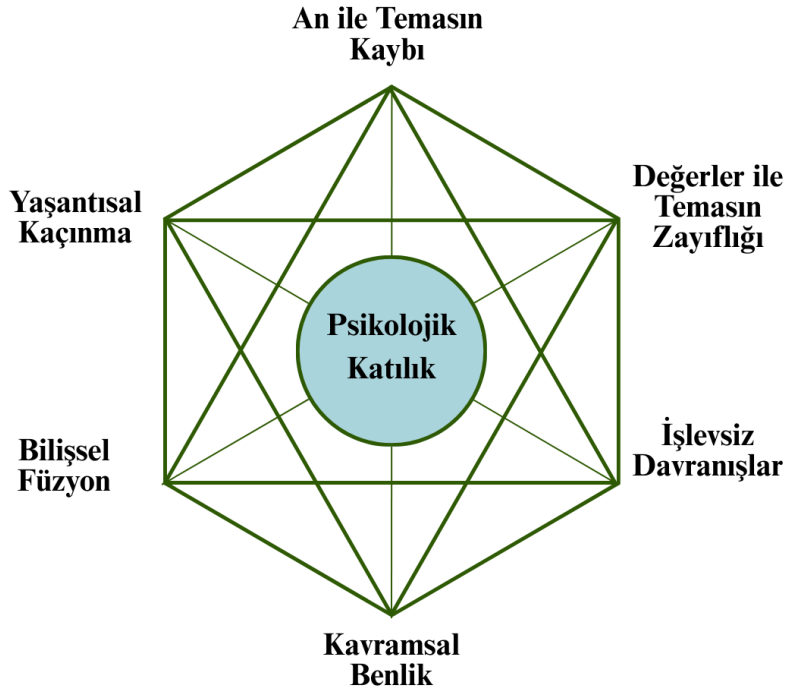
Psikolojik esneklik, kişilerin zor yaşam deneyimleri karşısında stres, kaygı, keder gibi olumsuz içsel yaşantılarla yapıcı bir ilişki kurabilmesini ve bu yaşantılardan

bağımsız bir şekilde değerleriyle uyumlu davranışlar sergileyebilmesini ifade eden bir süreçtir (Hayes vd., 2012). Kashdan ve Rottenberg'e (2010) göre bu kavram, kişilerin değişen koşullara uyum sağlayabilme, psikolojik ve sosyal işlevsellik tehlikede olduğunda davranışsal ve zihinsel olarak kendilerini esnek bir şekilde düzenleyebilme ve değerlerle uyumlu anlamlı bir yaşam sürdürmeye yönelik becerisini ifade eder. Burada değerler olarak bahsedilen kavramla kastedilen, kişinin özgürce seçerek sözel olarak oluşturduğu, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşu destekleyen, kişinin kimliğine ve yaşamına yön, anlam ve tutarlılık duygusu katan içsel motivasyon ve tatmin kaynaklarıdır (Hayes ve Pierson, 2005). Yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler zorlu yaşam olayları karşısında belirli bir başa çıkma stratejisine sıkı sıkıya bağlı kalmak yerine duruma uygun farklı stratejiler arasında esnek bir geçiş yapma becerisi göstermektedir ve stres ve sıkıntı halinde bile değerlerle uyumlu davranışlar gösterebilmektedirler (Doorley vd., 2020). Yani esneklik aynı zamanda psikolojik kırılganlığa karşı koruyucu bir yapıya da işaret eder.

Psikolojik esneklik kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas halinde olmak, bağlamsal benlik, değerlerle bağlantı halinde olma ve değer yönelimli eylemler olmak üzere altı alt bileşenden oluşan bir model olarak sunulmaktadır (Hayes, 2006). Aynı zamanda bu modelin mevcut bileşenlerine karşılık gelecek şekilde; yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, an ile temasın kaybı, kavramsal benlik, değerlerle temasın zayıflığı, işlevsiz davranışlar bileşenlerine sahip bir psikolojik katılık modeli vardır (Hayes, 2004). Yapılan laboratuvar temelli çalışmalar psikolojik esnekliğe ait bileşenlerin kişilerin duygu, düşünce ve benzeri içsel deneyimlerini değiştirmedigini ya da ortadan kaldırmadığını, bunun yerine kişilerin bu deneyimlerle kurduğu ilişkiyi ve bu deneyimlere tepki biçimini dönüştürerek psikolojik sağlamlığı sağladığını önermektedir (Levin vd., 2012). Psikolojik esneklik (ACT teknikleri) içsel ve dışsal engelleri birbirinden ayırt etmeyi sağlayarak içsel deneyimlerle çalışılabilir bir bağlamda karşı karşıya gelmeyi olanaklı kılar (Bond vd., 2013). Ayrıca rahatsız edici duygularla gelen içsel deneyimlerin sıklık ve yoğunluğunu azaltmaktan ziyade bireyin bu deneyimlerle ilişki kurma ve bu deneyimlere tepki verme biçimini değiştirerek iyi oluşu destekler (Levin vd., 2012).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes vd., 2006; sf. 47)



Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli (Hayes vd., 2006; sf. 46)

2.3.3.1. Kabul/Yaşantısal Kaçınma

Deneyimsel kaçınma kavramı özellikle kaygı bozukluklarının yapısında bulunan ve deneyimin istenmeyen, zorlu ve rahatsız edici taraflarıyla temasa geçmekten sakınmayı ifade eden bir süreçtir (Hayes, 1999). Bu davranış örüntüsü kişinin çevresiyle başa çıkmasında etkili olabilecek davranış repertuarının kısıtlanmasına ve bunun sonucunda sosyal geri çekilme, pasif-kaçıncı tepkiler gibi olumsuz davranışsal sonuçlara neden olur (Biglan vd., 2008). Bu süreç, kaçınmaların kısa vadede kişiye rahatlama hissi sağlayarak bu rahatlamanın uzun vadede kaçınmaları temel bir davranış stratejisi haline getirmesi şeklinde gerçekleşir (Chawla ve Ostafin, 2007). Bunun neticesinde kişinin ruhsallığında mevcut bozukluğu/işlevsizliği sürdüren bir yapı oluşur. Çünkü istenmeyen düşünceler, duygular ya da hislerden kaçınmaya yönelik girişimler bu deneyimlerin daha güçlü bir şekilde var olmasına yol açar (Wegner, 1994). Ve dikkatin ve zihinsel kaynakların sürekli olarak kaçınılmak, değiştirilmek, bastırılmak istenen deneyimlerle meşgul oluşu yaşanan anın gerekliliklerini, fırsatlarını ve ipuçlarını almak ve mevcut duruma uyum sağlamayı zorlaştırarak işlevselliği bozar ve durumlara esnek yanıt verme yetisini zedeler (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bununla birlikte bu deneyimin bir diğer olumsuz etkisi kişilerin hayatta değer ve önem verdikleri alanlardan ve sürdürmek istediği yaşamdan çekilmelerine neden olarak hayattan aldıkları tatmin duygusunu azaltması ve zamanla daha fazla acı çekmelerine neden olmasıdır (Levin vd., 2018). Deneyimsel kaçınma eğilimleri sosyal, bilişsel, duygusal ve davranışsal birçok alanda kendini gösterebilir.

Kabul, istenmeyen ve rahatsız edici deneyimlere karşı açık ve yargısız bir duruş göstermeyi ve bu deneyimleri doğal birer durum olarak görerek temasa geçebilmeyi ifade eden bir süreçtir (Hayes vd., 2011). Burada kastedilen istenmeyen düşünceler, duygular ya da hisleri değiştirme, bastırma ya da onlardan kaçmaya çalışma çabası olmadan bu deneyimleri oldukları haliyle kabul edebiliyor olmaktır. Örneğin kaygı hissinin zayıflık veya çaresizlik şeklinde kötü ve hemen kurtulunması gereken bir duygu olarak nitelendirilmesi yerine insani ve gelip geçici bir duygu olarak

kabul edilmesi başa çıkmayı kolaylaştırır ve davranışsal özgürlüğü artırır. Bu kabul hali bu deneyimlere direnme ya da onlarla savaşmak yerine dikkat ve enerjinin kişi için daha önemli ve anlamlı şeylere yönelmesini içerir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yani bu durumda kişi kaygı duymasına rağmen kendisi için değerli bir amaca yönelik eylemde bulunmaya devam eder. Çünkü kabul becerisi kişinin olumsuz deneyimlerle baş etme kapasitesini artırarak ve bu deneyimlerle mücadele etmenin getirdiği enerji kaybını önleyerek bu deneyimlerin değerlerine yönelik eylemleri ve hedeflerini sabote etmesine engel olur (Hayes vd., 2011). Ayrıca kişilerin kaçınma ve kontrol yoluyla kendilerini uzak tuttuklarını düşündükleri felaketlerle karşılaşarak kendi baş etme kapasitelerini tanıyarak güçlenmelerini sağlar. Yapılan klinik ve deneysel çalışmalar kabul bileşeninin kişilerin zorlu deneyimlerin olumsuz psikolojik etkilerini tolere etme becerilerini artırarak iyi oluşu sağladığını bulgulararak bu bileşenin önemini doğrulamıştır (Bond vd., 2013; Forman vd., 2007). Kabul ACT için bir amaç değil değerlerle uyumlu kararlı eylemlerde bulunmak için bir araç anlamı taşır.

2.3.3.2. Bilişsel Kaynaşma/Bilişsel Ayrışma

Bilişsel kaynaşma, kişilerin duygu, düşünce ve algılarını gerçekliğe dair bir kanıt olarak görmesi ve bu inanca bağlılık göstermesidir (Hayes vd., 2006). Hayes ve diğerleri (2001) bilişsel füzyonun kökenini, insanların olay, kavram ve düşüncelerin bir tür keyfi bağlamsal mekanizma ile bir şekilde birbiriyle ilişkilendirebilme yeteneğine dayandığını ifade eden İlişkisel Çerçeve Teorisine (*Relational Frame Theory*) dayandırır. Bu yolla anlamlandırılan bağlantılar mutlak gerçeklikle özdeşleştirilir ve ilgili düşünceler yalnızca zihinsel bir süreç olarak görülmez ve sorgulanmadan doğru olarak kabul edilir (Fletcher ve Hayes, 2005). Örneğin obsesif-kompulsif bozuklukta obsesyonların bu tür bir yapısı vardır, kaygı uyandıran “Kötü bir şeyler olacak” düşüncesi tamamen gerçeklik olarak algılanır ve davranışlar bu düşüncelerin etkisi ile şekillenerek işlevselliği bozar. Sosyal kaygı bozukluğu gibi kendilikle ilgili algıların ön planda olduğu bozukluklarda ise daha çok olumsuz kendilik inançları doğru ve şüphesiz gerçekler olarak kabul edilir (Golde vd., 2023). Bu şekilde, acı veren düşünceler tetikleyici bir dış olayın varlığından bağımsız olarak bile kişide olumsuz psikolojik yaşantılara yol açar ve anksiyete, depresyon gibi

rahatsızlıklar için yatkınlaştırıcı bir rol oynar (Bardeen ve Fergus, 2016; Hayes, 2004). Bilişsel kaynaşma böylece psikolojik esnekliği sınırlayarak kişilerin esnek davranış kalıpları gösterememesine, değerlerle uyumsuz davranışlara gitmesine sebep olur (Bennett ve Oliver, 2019).

Bilişsel ayrışma düşünce, his ve algıların zihne nüfuz edici etkilerinden sıyrılabilme ve bunları zihinsel birer süreç olarak gözlemleyebilme ve değerlendirebilme yetisini ifade eder (Hayes vd., 2011). Bu beceri düşünsel süreçlerle gerçeklik arasındaki bağlantıyı zayıflatarak bu süreçlerden kaynaklanan duygusal acıyı hafifletmeyi sağlar (Hayes vd., 1999). Örneğin “Başarısızım” düşüncesinin benlik hakkında mutlak bir doğruya işaret ettiğine inanmak yerine bu düşüncenin yalnız bir zihinsel değerlendirme olduğunun idraki, kişinin aslında yalnız bu düşünceden kaynaklanan acısını hafifleterek gelecekteki davranışlarının seyrini değiştirebilir. Çünkü kişiler düşüncelerinin ve algılarının gerçeklik ve kendilikle ilgili şüphesiz bir doğruya işaret etmediğini fark ettiklerinde bu düşüncelerin kişiyi işlevsiz davranışlara götüren yol üzerindeki kontrolü azalır (Hayes vd., 2012). Burada bilişsel ayrışma ile hedeflenen düşüncelerin içeriklerini değiştirmekten ziyade kişinin düşüncelerle kurduğu ilişkinin biçimini dönüştürmektir. Düşüncelere gerçek birer tehlike gibi yaklaşarak onlarla savaşmak ve karşılığında onlar tarafından hırpalanmak yerine araya böylesi bir mesafe koyarak geçip gitmelerine izin vermek bu tür düşüncelerle başa çıkmayı kolaylaştırır (Masuda vd., 2010). Bilişsel ayrışma ruminasyonu ve yaşantısal kaçınmayı azaltma ve şimdiki an ile temas kurmayı da kolaylaştırma yoluyla duygusal rahatsızlığı azaltır ve psikolojik esnekliği artırır (Ruiz vd., 2023; Tops vd., 2014). Böylece, kişilerin düşünceleriyle özdeşleşmelerini engellenerek sağlıklı davranış kalıpları geliştirmelerine ve değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmelerine olanak sağlar (Morin vd., 2021).

2.3.3.3. An İle Temas/Temasın Kaybı

An ile temasın kaybı, zihnin geçmiş ya da gelecekle ilgili içeriklerle meşguliyeti nedeni ile mevcut anın deneyimine yönelik farkındalık eksikliğidir (Hayes vd., 2012). Bu durum iki şekilde gerçekleşebilir. Birincisi kişinin ruminasyon veya

endişeyle ilgili pozitif üst bilişler nedeniyle geçmişteki yaşantılar veya geleceğe yönelik ihtimallere odaklanmasıdır. Burada mevcut anda bağlantı kurulması gereken bir problem veya zorluk yoktur, varsa bile amaç bu deneyimden kaçınmak değildir. İkinci versiyonda ise kişiler “şimdi”ye ait rahatsız edici duygu, düşünce ve deneyimlerden kaçınma amacıyla dikkatini içsel yaşantıya veya başka bir zaman kaydırması şeklinde gerçekleşir. Burada temel deneyim, zorlu deneyimlerin yaşanmadığı bir zihinsel alana kaçmaktır (Hayes vd., 2013). Bu eksiklik bilinçli yaşantıyı kısıtlayarak kişinin davranışlarını farkındalıkla değil alışkanlıkları ve zihinsel kalıplarının etkisiyle yönlendirmesine neden olur. Aynı zamanda problem çözme becerilerini kısıtlar ve köreltir çünkü birey baş etmek için mevcut şartların gerekliliklerin farkında varamaz. An ile teması daha düşük olan bireylerin daha yüksek stres ne olumsuz ruh hali bildirdiği ve daha düşük sosyal bağlantılar kurdukları gözlenmiştir (Crosswell vd., 2019). Hayes (2011) an ile temasın kaybının benlik ile bağın kesilmesi sonucu kendilik algısında bozulmalar, baş etme becerilerinin oluşmasının engellenmesi ile işlevselliğin düşmesi ve olumlu deneyimlerin yeterince hissedilmemesi sonucu yaşamdan keyif alamama gibi sonuçları olacağını öne sürer. Bu sebeple ACT’nin amacı kişinin şimdi an ile bağlantısını sağlayarak otomatik tepkiler yerine farkındalıkla ve değerlerine uyumlu bir şekilde davranışlarda bulunmasını sağlamaktır (Hayes vd., 2006).

An ile temas halinde olma hali, yaşanmakta olan anın farkındalığı ile kişinin kendisi ve çevresiyle bilinçli bir bağlantı kurabilme becerisini ifade eder (Hayes vd., 2006). Bu kavram, farkındalık temelli yaklaşımların merkezinde bulunan mindfulness (bilinçli farkındalık) kavramıyla paralel bir kavramdır. Bu bağlamda an ile temas, aynı zamanda yaşanan anı yargılamadan, reddetmeden ve değiştirmeye çalışmadan benimsemeyi de ifade eder (Choi vd., 2021). Bu kabul hali kişinin olumsuz duygulanımı bastırmadan sorunun kaynağıyla yüzleşmesine ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kişiyi geçmişe yönelik geniş getirici düşünceler veya geleceğe yönelik kaygı dolu beklentilerin işlevsiz sonuçlarından uzaklaştırarak zihinsel huzuru sağlar (MacDonald, 2016). An ile temasın yoğunluğu ve sıklığının artan olumlu ruh hali ve sosyal bağlantı hissi ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Crosswell vd., 2019). An ile temas kurmak bireylerin duygu düzenleme ve zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri için

önemli bir rol oynar (Gulla ve Golonka, 2021). Bunun temel nedeni bilinçli farkındalık halinin bireyin zihninin işlevsiz bilişsel içerikle meşgul olmasını engelleyerek mevcut andaki problemi analiz edebilmesine ve çözüm yolları aramasına zemin hazırlamasıdır (Zedelius ve Schooler, 2015). Bu üstbilişsel farkındalık aynı zamanda kişinin olumsuz düşüncelerden ayrışmasına ve içsel deneyimlerini fark edip otomatikleşmiş stres yanıtlarını daha bilinçli hale getirerek kendini yeniden düzenleyebilmesine de imkan sağlar (Garland vd., 2017).

2.3.3.4. Bağlamsal Benlik/Kavramsal Benlik

Kavramsal benlik kişinin kendisini katı bir sözel ilişkiler bağlantısıyla sınırlı ve değişmez bir kimlik algısına sıkıştırmasını ifade eder (Rochat, 2004). Örneğin “Ben güçsüzüm/yetersizim/kusurluyum/beceriksizim” gibi. Esneklik sağlanabilmesi için bu tür sözel ağların gevşetilmesi gerekir. Kendilik kavramıyla çelişen ve benliği tehdit eden durumlar, kavramsal benliği daha güçlü olan bireylerde daha güçlü olumsuz duygu uyandırır ve savunmacı davranışlar sergilemelerine neden olur (Mendolia ve Baker, 2008). Bireyler bu derece katı bir benlik tanımlamasıyla özdeşleştğinde benlikle çelişki içine giren tehdit edici her olgu psikolojik ve davranışsal esnekliği azaltır ve benliği doğal yaşam olayları karşısında daha kırılgan bir hale getirir (Hayes vd., 2012). Kavramsal benlik bireyin kendisiyle ilgili olarak oluşturduğu sabit sözel anlatılarla benlik saygısını doğrudan etkiler, bu sebeple bu anlatılar yaşantılar sonucu zarar gördüğünde benlik saygısı da zedelenir (Leary, 2002). Benlik saygısını korumak için kavramsal benliğe uymayan bilgiler reddedilir ya da çarpıtılarak kabul edilme eğiliminde olurlar (Neisser ve Jopling, 1997). Kavramsal benlik, benlik tutarlılığının oluşmasında etkili bir benlik biçimidir fakat bu tutarlılığın aşırı katı hale gelmesi psikolojik kırılganlığa zemin hazırlar (Gehrie, 2013). Kişi kavramsal benliğin sabit tanımlamalarıyla daha az katı bir ilişki kurabilirse bu tanımlamalara rağmen değerlerine yönelik eylemlerde bulunabilir (Galloway-Williams, 2014). Yani benlik ile ilgili sabit anlatılara sıkı sıkıya bağlanan bireyler bu anlatıları değiştirmek ve kendilerini yeni yaşamsal faktörlere göre düzenleyebilme ve işlevsel davranışlar geliştirme konusunda zorluk çekerler (Hayes vd., 2006).

Bağlamsal benlik, kişinin kendisine ve deneyimlerine yönelik “ben/burada/şimdi” perspektifinden bakabildiği aşkın bir benlik duygusunu ifade eder (Hayes vd., 2006). Esasen bu bileşenin ana deneyimi “Şu anda bu şekilde hissediyor/düşünüyor/davranıyor olabilirim ama bu duygu/düşünce/davranış benim kim olduğumu tanımlamaz. Ben bu deneyimlerin içinde bulunduğu bir kapsayanım.” düşüncesidir. Kişi deneyimlerini gözlemlemeye devam eder fakat bu yaşantıların benliğini tanımlayan sabit ve katı bir anlama işaret etmediğinin farkındalığı içindedir (Hayes vd., 2013). Bu bileşen, Skinner’in (1984) bireyin kendi davranışlarını gözlemleyebilmesi ve bu davranışları kendisi ve toplum için anlamlı bir sözel rapor haline getirmesi şeklinde tanımladığı davranışsal yansıtma (*behavioral reflexivity*) süreci sonucunda kendilik bilgisinin (*self-knowledge*) oluştuğu fikrine dayanır. Hayes ve diğerleri (2006) de bu kendilik duygusunun oluşması için kişinin düşünce, duygu ve davranış süreçlerine tutarlı bir bakış açısı kazanması gerektiğini savunur. Buna göre duygu, düşünce ya da davranışlar içinde bulunulan bağlama göre değişse bile değişmez gözlemci bir ben algısı ve bilgisi olacaktır. Bu değişmezlik kişinin kim olduğuna dair bir değişmezlik değil, değişen deneyimlere rağmen bu değişimlerle birleşmeden gözlemleyici bir öz olarak değişmezliği ifade eder. Böylece kişi deneyimlerini “kendisi” olarak görmez ve onlarla mesafeli bir ilişki kurulmasıyla bu deneyimlerle başa çıkma süreci ile ilgili ilk adım atılmış olur (Yu, 2017). Bağlamsal benlik düzeyi yüksek kişilerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmada daha sağlıklı ve esnek bir şekilde hareket edebildikleri bulgulanmıştır (Gloster vd., 2021). Bununla birlikte bağlamsal benlik, bireylerin farklı durumlara ya da rollere özgü benlik temsillerini dinamik bir şekilde kullanabilmelerini ve dolayısıyla değişken yaşamsal durumlara esnek bir şekilde adaptasyon gösterebilmelerini sağlar (Diehl ve Hay, 2007).

2.3.3.5. Değerler/ Değerlerle Temasın Zayıflığı

Değerler yaşama bir anlam ve yön duygusu katan, motive edici ve tatmin duygusuna götürme yolunda bir araç olmaktan öte kendiliğinden ödüllendirici ilkelerdir (DuFrene ve Wilson, 2012). Burada kavramla kastedilen, kişinin özgürce seçerek sözel olarak oluşturduğu, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşu destekleyen, kişinin kimliğine ve yaşamına yön, anlam ve tutarlılık duygusu katan içsel motivasyon ve

tatmin kaynaklarıdır (Hayes ve Pierson, 2005). Bir diğer deyişle bireyin hayatında neyin tatmin edici, yol gösterici, önemli ve anlamlı olduğunu belirleyerek bu değerlere uygun bir yaşam sürmesidir. Hayes (2011) değerleri ulaşılacak bir hedeften ziyade sürekli izlenecek bir yön olarak tanımlar. Ve bu değerler yönünde bir hayat yaşanabilmesi için ilk olarak bu değerlerin keşfedilmesi ve güçlendirilmesi gerekir. Bunun için ACT, değerlerle uyumlu somut hedeflerin belirlenmesi, hedefe bağlı kalacaklarına dair taahhütte bulunulması ve nihayet bu hedeflere yönelik küçük ve ulaşılabilir adımlarla ilerlenmesini teşvik eder (Hayes, 2004). Bu bileşen bireyin olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanmak yerine daha büyük bir perspektifle ileriye bakmasına olanak tanır. Bireyler için güçlü birer amaç anlamı taşıdıklarından acı veya rahatsızlık verici yaşam olaylarına dayanabilme ve bunlarla baş edebilmek için bir alan açar (Hayes, 2004). Değerler aynı zamanda, uzun vadeli anlamlı hedefler uğruna kısa vadeli rahatsızlık duygularına tolerans göstermeyi mümkün kılması açısından önem arz eder (Doorley vd., 2020). Esasen bu bileşenin bireyin esnekliğine temel katkısı, kısa vadeli acıdan kaçınmaktansa uzun vadeli bir tatmin ve anlam duygusuna yönelmeyi sağlamasıdır.

Değerlerle temasın zayıflığı ile ilgili temel problemler Hayes ve diğerleri (2013) tarafından;

(1) değerlerin net bir şekilde belirlenmemesi,

(2) utanç veya suçluluk gibi zorlayıcı duygulardan kaçınma amacıyla belli değerlerin benimsenmesi,

(3)sosyal onay kazanma ya da retten kaçınma amaçlı takip edilen değerler, olarak bildirilmiştir. Kaçınma ve sosyal uyum gibi dışsal motivasyonlara dayalı değer ve bu değerlere yönelik eylem seçimleri psikolojik ve davranışsal esnekliği azaltmaktadır (Hayes vd., 2013). Acı veya rahatsızlık veren durumlardan kaçınma amacı taşıyan davranış stratejileri ise zamanla kalıplaşmış davranışlar olarak yerleşerek kişilerin yaşamlarına anlam katan değerlerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır (Hayes vd., 2006). Uzun vadede bu durum bireylerin hayatta istedikleri ve kendileri için olumlu pekiştireç olacak uyaranlardan mahrum kalmalarına neden olacaktır (Hayes vd., 2006). Bireyler rahatsız edici yaşantılardan kaçınma eğiliminde olduklarında, işlevsiz düşüncelerine gerçekmiş gibi bağlandığında ve diğerlerinin beklentilerini öncelediğinde değerlerine uygun bir şekilde davranması zorlaşır. Değerlerden kopuk bir yaşam sürmek kişinin hayatının işlevsiz düşünce ve davranış

kalıplarına veya toplumun beklentilerine göre şekillenmesine neden olur. Çünkü değerlerle birey arasındaki bağlantının zayıflaması davranışların değerler yönünde sergilenmesi konusundaki engelleri de peşinden getirir.

2.3.3.6. Değer Odaklı Eylemler/İşlevsiz Davranışlar

İşlevsiz davranışlar kişiyi anlamlı bir hayat yaşama ihtimalinden uzaklaştıran plansız, dürtüsel ve otomatik davranışlardır (Alkal, 2022). Bireyler rahatsız edici yaşantılardan kaçınma eğiliminde olduklarında, işlevsiz düşüncelerine geçmiş gibi bağlandığında ve diğerlerinin beklentilerini öncelediğinde değerlerine uygun bir şekilde davranmaları zorlaşır. Bu tür değerlerle tutarsız davranışlar kişinin benlik saygısının azalmasına sebep olabilir (Wilson ve Murrell, 2004). ACT davranışta var olan kaçınma, dürtüsellik ve eylemsizlik kalıplarını zayıflatacak etkili davranış modellerinin geliştirilmesini hedefler (Hayes vd., 2013).

Değer odaklı yaşamak, değerlere yönelik eyleme olumlu ya da olumsuz hangi duygu, düşünce ve his eşlik ederse etsin bu yönde bir eylemde bulunmayı bilinçli bir şekilde seçmektir (Biglan vd., 2008). Bu şekilde bir yaşam sürmek yaşantısal kaçınmayı azaltarak bireylere psikolojik iyi oluş ve etkili baş etme stratejileri sağlar (Ciarrochi vd., 2011). Değer odaklı eylemlerin amacı hem kalıplaşmış yaşantısal kaçınma davranışlarını kısıtlayıcı etkilerini ortadan kaldırmak hem de arzulanan yaşam hedefleri doğrultusunda etkili davranışsal stratejiler oluşturmaktır (Hayes, 2004). ACT değerleriyle uyumlu kararlı eylemlerini teşvik ederek kişilerin daha esnek ve etkili davranış modelleri oluşturmalarını sağlamayı amaçlar (Hayes, 2004). Bunun yolunun ise yaşantısal kaçınmayı engellemek ve bilişsel füzyonun ortadan kaldırılmasından geçtiğini öne sürer.

2.3.4. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Kaygı

Psikolojik esneklik eksikliği sosyal kaygı bozukluğunun sürmesi, yoğunlaşması ve kalıcı hale gelmesine sebebiyet veren kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir (Biglan vd., 2008; Figueiredo vd., 2024; Masuda vd., 2011). Klinik

olmayan bir popülasyonda yapılan bir çalışma (Tillfors vd., 2015) psikolojik esneklikteki düşüklüğün daha yoğun deneyimlenen sosyal kaygı ve sosyal kaçınma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada psikolojik katılık düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı görülmüştür. Yazarlar bunu psikolojik katılığın sosyal kaygının önemli bir belirleyicisi olabileceği ve kabul ve kararlılık temelli modelleri desteklediği şeklinde yorumlamıştır. Bireyler psikolojik katılık yönünde bir yapıya sahip olmadaki bu süreci kırmakta zorluk yaşadıklarında sosyal kaygının üstesinden gelmekte zorlanabilmektedirler. Figueiredo ve diğerlerinin (2024) klinik ergen örnekleminde yürüttükleri boylamsal çalışmada ise, psikolojik katılığın sosyal kaygıyı anlamlı ve doğrudan yordadığı saptanmıştır. Buna göre kabul ve değerler doğrultusunda eylem süreçleri psikolojik katılığı azaltmakta ve böylece sosyal kaygı düzeyinde dolaylı bir azalma yaşanmaktadır. Türk örnekleminde yürütülen bir başka çalışmada, psikolojik esneklik ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu doğrulanmıştır (Erkul, 2023). Ayrıca hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, psikolojik katılığın sosyal kaygıyı tek başına %15'lik ek varyansla açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik katılığın sosyal kaygı da dâhil olmak üzere toplam anksiyete düzeylerini anlamlı ve güçlü bir biçimde yordadığı ve anksiyete belirtilerinin %45'ini açıkladığı bulunmuştur (Kul ve Türk, 2024).

Cardaciotto ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmada sosyal kaygıyı düşük kabul ve kendilerini değerlendirme nesnesi olarak görmelerine neden olan düşük bağlamsal benlik düzeyleri ile ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada sosyal kaygılı bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile bilişsel füzyon yaşadıkları ve bu durumun sosyal ortamdan kaçınma ve benzeri kaçınma stratejilerini tetiklediğini öne sürmüşlerdir. Bir başka çalışma da deneyime açıklık, değer odaklı eylem ve bağlamsal benlik düzeylerinin düşüklüğünün sosyal kaygı için güçlü birer yordayıcı olduğunu bulgulamıştır (Gorinelli vd., 2022). Bu bileşenler dinamik ve karşılıklı etkileşim şeklinde çalışmakta ve sosyal kaygı gibi durumlarla baş etmede kilit bir rol oynamaktadırlar (Christodoulou vd., 2023).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kız öğrenciler üzerinde yürütülen bir ACT araştırması, psikolojik esnekliği artırmanın kendini ifade etme, aşırı uyum sağlama, yakınlık kurma gibi kişilerarası alanlardaki problemlerde %71 oranında bir iyileşmeye neden olduğu gözlenmiştir (Azadeh vd., (2015). Sosyal kaygı bozukluğu olan ergenler

ile yürütülen bir başka çalışma ise psikolojik esneklikteki artışların bu bireylerde olumsuz bir sonuçla karşılaşma korkusu nedeniyle davranışsal kaçınma gösterme düzeyini azalttığını bulgulamıştır (Hazavei ve Robatmeili, 2019). Bunlara ek olarak psikolojik esnekliğin olumsuz değerlendirilme korkusu, başkalarının beklentilerine karşı aşırı hassas olma, kendini ifade etmedeki özgüvensizlikler, reddedilmeye karşı duyarlılık, utanç ve kaygı hissini de azalttığı görülmüştür (Khoramniya vd., 2021; Srichan vd., 2023; Tan vd., 2023). Bir başka ACT maruziyet tedavisi şekli olarak sosyal kaygılı bireylerin kendileri için önemli olan değerleri netleştirmeleri ve bu değerlere odaklanmalarını sağlamanın zor durumlarda bile değerleri yönünde ısrarcı davranışlar göstermeleri ve öz-yeterlilik kazanımları gibi faydaları vardır (Dalrymple ve Herbert, 2007; Grumet ve Fitzpatrick, 2016). Dolayısıyla ACT'nin sosyal kaygı ile ilgili doğrudan düşünce ve davranışları hedef almadan da kaygı semptomlarını azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Azadeh vd., 2015). Tüm bu bulgular psikolojik esnekliğin sosyal kaygının tedavisinde kritik bir faktör olduğunu ve bu katkıların sosyal olarak bir kısıtlılığa sahip sosyal kaygılı bireyler için son derece önemli olduğunu göz önüne sermektedir.

2.4. KENDİNİ AÇMA

Kendini açma (self-disclosure), kişinin duygu, düşünce, tutum, deneyim ve görüşleri gibi benliğine ait bilgileri diğerleri ile paylaşmasına dair bir iletişim becerisidir (Wheless ve Grotz). Bu beceri bireylerin diğerleriyle açık iletişim kurmasına ve dolayısıyla güvene dayalı ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olması açısından önem arz eder (Jourard ve Lasakow, 1958). Kendini açma eylemi beş temel işleve hizmet edebilir: (1) Bireyin kendini ifade etmesine alan açması, (2) Benliğin, inanç ve düşüncelerin daha belirgin hale getirilmesi, (3) Benliğe ait niteliklerin diğerlerinin teyidinden geçirilmesi, (4) Yakın ilişkiler kurmaya olanak sağlaması, (5) Benliğe ait bilgilerin ne derecede ve kimlerle paylaşılabilirliğinin kontrolünün sağlanması (Derlega vd., 1987).

Her birey eşit derecede kendini açma davranışı göstermez. Kendini açma davranışı erken dönem yaşantıları, bağlanma stilleri, diğerlerine ve benliğe yönelik algılar gibi birçok faktör tarafından şekillenebilir. Kendini açma davranışını düzeyini

etkileyen faktörleri inceleyen bir çalışmada kadınların ve bekarların, erkekler ve evlilere göre daha fazla kendini açma davranışı gösterdiğini ve genel olarak insanların para, beden, kişilik gibi kişi için hassas konularda daha az kendilerini açtıklarını bulunmuştur (Jourard ve Lasakow, 1958).

Benliğe dair bilginin ve algının dışarıya ifşa edilmesinin diğerlerinin kişiye yönelik yaklaşımlarını etkileyen sonuçları olduğuna dair beklentiler, kendini açma davranışının konusunu ve miktarını belirler (Jourard ve Lasakow, 1958). Buna göre kişilerin sosyal normlara uygun ve içinde bulunulan grubun değer yapılarıyla tutarlı nitelikleri ifşa etmede daha açık oldukları fakat çeşitli rol çatışmaları ve çelişkili geri bildirimlerin kendini açma davranışını kompleks bir hale getirdiği bilinmektedir (Bugental vd., 1968). İnsan davranışlarının motivasyonel temelinde davranışın beklenen sonuçlarının arzu edilir olup olmamasına bağlı olarak yaklaşma ve kaçınma odağı olduğu düşünüldüğünde (Higgins, 2012), kendini açma davranışına dair kaçınmaların sosyal olarak arzu edilmeyen sonuçlardan kaçınma anlamı taşıdığı düşünülebilir. Örneğin bu kaçınma hali ifadeyi bastırma şeklinde gözlenebilir (Archer vd., 1982).

Kendini açma davranışının miktarı benlik algısının netliği ve tutarlılığı ile de ilişkilidir. Düşük benlik netliğine sahip bireyler, kim oldukları konusunda belirsizlik yaşadıkları için daha az kendini açma eğilimi gösterirler (Pang vd., 2024). Bu, yanlış anlaşılma ya da eleştirilme korkusuyla daha temkinli olmalarının bir sonucudur. Yüksek düzeyde sosyal kaygısı olan bireylerin benliklerini daha tutarsız ve kesinlik içermeyen bir şekilde yapılandığı ve düşük benlik netliğine sahip oldukları ve bu durumun sosyal kaygıyı anlamlı derecede artırdığı bulgulanmıştır (Stopa vd., 2010).

2.4.1. Sosyal Kaygılı Bireylerde Kendini Açma Davranışı

Kendini açma davranışını etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmaların içerisinde sosyal kaygı ile doğrudan ilişkili olduğu bilinen olumsuz değerlendirilme korkusunun kendini açma davranışını kısıtladığına dair bulgular da bulunmaktadır (Grace vd., 2024). Yani aslında sosyal kaygının kendine özgü sosyal

ie çekilme belirtilerinin içerisinde, reddedilme ve yargılanma korkusu sebebiyle kendini açma davranışındaki eksikliklerin ve kaçınmaların da bulunduğu dūřunılmaktadır (Kahn ve Garrison, 2009). Bu durum sosyal kaygılı bireylerin samimi ilişkiler kurma, sosyal bağları geliştirme ve sūrdürme sürecinde önemli bir zorluk yaratır (Heerey ve Kring, 2007). Neticede sosyal izolasyonun artması dōngūsel bir etki oluşturarak kaygı ve belirtilerini artırma yolunu açabilir (Tian, 2011).

Sosyal ilişki kurma sürecinin zedelenmesinin ötesinde kendini açma davranışındaki kısıtlanmaların sosyal kaygılı bireylerin benlik algısı üzerinde hasara yol açmak gibi daha ciddi olabilecek etkileri vardır. Bunların başında sosyal kaygıya özgū sosyal tehdit algısının ve deneyimsel kaçınma eğilimlerinin kendini açma davranışını ketleyerek kişinin otantik duygu ve dūřūncelerinin baskılanmasına yol açması ve bunun neticesinde gerçek benliklerini gizleme ya da olduğu gibi gōstermeme eğilimlerini gūlendirmesi gelir (Kashdan vd., 2014). Bireylerin ifadelerinin kendi içsel gōrūřleri ve değerleriyle uyumlu bir şekilde olması otantik benlik ifadesi olarak adlandırılır. Otantik olmayan kendilik ifadesi ise diğerlerinin beklentilerine uyumlu şekilde ve genellikle sosyal reddedilmeden kaçınma amacıyla benliğe aykırı şekilde davranılmasıdır (Al-Khouja vd., 2022). Kiřinin kimliğine sadık ifadeleri özerklik, yeterlilik, ilişki tatmini gibi psikolojik ihtiyaçların tatminini ve psikolojik iyi oluşu sağlarken kimliğin gizlenilmesi ile ortaya çıkan ifadeler özerklik tatminini zedeler ve olumsuz duygulara neden olur (Al-Khouja vd., 2022). Bu durumun sosyal kaygılı bireylerin sosyal ortamlarda sūrekli bir “rol yapıyor olma” hissine kapılmasını tetikleyeceği dūřunılmaktadır.

Orr ve Moskovitch (2015) bu bulguları genişleterek, yūrūttükleri deneysel çalışmada sosyal kaygı dūzeyi yūksek olan bireylerin sosyal baskı altındayken olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle kendini koruma amaçlı sahte kendini açma davranışları gōsterdiklerini ve bu kaçınma temelli stratejinin sosyal kaygılı bireylerde gerçek benliklerini gizleyerek başkalarının beklentilerine uyma yönünde davranış kalıplarına yol açtığını gōstermiřlerdir. Bu tūr sahte kendini açma davranışlarının bireyin benlik tutarlılığını ve netliğini bozarak sosyal kaygının ve sağlıksız uyum davranışlarının sūrmesine yol açabileceği dūřunılmaktadır.

Tüm bu sebepler ışığında sosyal kaygının yönetilmesinde kendini açma davranışına odaklanmanın tedavi süreci açısından önemli bir nokta olduğuna dikkat çekilmektedir (Heerey ve Kring, 2007; Kahn ve Garrison, 2009).

2.5. SOSYAL UYUM

Sosyal uyum (Social Conformity), bireylerin toplumsal ilişkilerini düzenleyebilmesi ve sürdürebilmesi adına son derece önemli bir eğilim olarak karşımıza çıkar. Fakat uyum aynı zamanda birey ve toplum için her zaman olumlu sonuçlar doğurmayan ve hassas bir şekilde değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. İşlevsel anlamda sosyal uyum, bireylerin ortak normlar etrafında birleşmesini sağlayan, toplumsal bağları güçlendiren ve düzeni koruyan bir biçime sahipken işlevsiz sosyal uyum eğilimleri bireyselliği ve bağımsız düşüncüyü bastıran ve toplulukları yanlış ve etik dışı uygulamalara iten bir yapıya sahip olabilir (Cialdini ve Goldstein, 2004). Bireylerin büyük oranda farkındalığı dışında kalan ve sosyal baskılar sebebiyle ortaya çıkan uyum eğilimleri bu tür işlevsiz sosyal uyum davranışlarındandır (Cialdini ve Goldstein, 2004). Bu davranışı anlamak bireyin sosyal karşılaşmalar esnasındaki etkileşimine dair anlayışımızı genişletmek açısından önemli ve gereklidir. Bu noktada sosyal uyumun daha geniş bir çerçevede ele alınması ve kapsamlı bir değerlendirme için sosyal davranışların temel bileşenlerinin gözden geçirilmesi gerekmektedir.

2.5.1. Sosyal Davranışlar

Sosyal davranışları incelemek, bireylerin ve toplumların dinamiklerini anlama yolunda en kilit yollardan biridir. Çünkü ilk bakışta bireysel olarak gözlenen davranışlar bile insanın sosyalliğinden bağımsız olarak değerlendirilemez ve sosyal bağlamın bireyin davranışlarını şekillendiren bir etkisi bulunmaktadır (Tajfel, 1979). Bireylerin düşünme, karar alma ve kimlik oluşturma süreçleri büyük oranda sosyal bağlamdan etkilenir ve bu bağlamı göz ardı etmek insanın bütüncül doğasını da yok saymak anlamına gelecektir. Bu sebeple sosyal davranışları daha iyi anlamak için ilk olarak evrimsel geçmişini ele almak gerekmektedir.

Sosyal davranışlar da diğer birçok biyolojik, fizyolojik, bilişsel ve sosyal özellikler gibi doğal seçim tarafından şekillendirilmiştir (Tooby ve Cosmides, 1992). Darwin (1859) doğal seçilimi; çevresel koşullara en iyi şekilde uyum sağlayacak özelliklere sahip bireylerin hayatta kalma ve üreme şansının daha yüksek olması sebebiyle bu özelliklerin türün kalıtsal yapısında evrimleşmesi olarak açıklar. Bununla ilişkili olarak kişisel (doğrudan) uygunluk kavramı bireyin hayatta kalma yeteneğini, yaşamı boyunca ne kadar çok ürettiği ve genlerini bir sonraki nesle aktarabilen kaç tane yavru bıraktığını açıklar (Hamilton, 1964). Bu aynı zamanda bireyin doğal seçim açısından uygun özelliklere sahip olması anlamına gelmektedir. Kapsayıcı uygunluk ise hem kişisel uygunluğu hem de kişinin kendisiyle benzer genetik materyali taşıyan akrabalarına yaptığı yardımlarla, genlerini sonraki nesillere taşımasını ifade eden dolaylı uygunluk kavramını içine alır (Hamilton, 1964). Bu kavram insan dahil diğer türlerin akrabalık bağı olan bireylere fedakarlık, yardım etme gibi işbirliği kökenli sosyal davranışlarını açıklar.

Sosyal davranışlar kişisel uygunluğu arttırıcı ve azaltıcı olma niteliği açısından bireyin kendisi ve/ya öteki için yararlı ve zararlı sonuçlar doğuran davranışlar olmak üzere dört kategoride sınıflandırılmıştır (Hamilton, 1964; Hamilton, 1970; West vd., 2007). Hem bireyin kendisi hem de öteki için faydalı olan davranışlar karşılıklı fayda (+/+) olarak tanımlanırken; bireyin kendisi için zararlıyken öteki için yararlı davranışlar fedakârlık (-/+); bireyin kendisi için yararlı fakat öteki için zararlı davranışlar bencillik (+/-); bireyin kendisi için de zararlı olmasına rağmen öteki için zararlı sonuçlar doğurması için gerçekleştirilen davranışlar ise kindarlık (-/-) olarak sınıflandırılmıştır (West vd., 2007). Kişisel uygunluk yoluyla evrimleşen bu sosyal davranış türlerinden biri olan işbirliği davranışı, karşılıklı fayda veya fedakârlık davranışı şeklinde gözlenebilir. Fakat bir davranışın işbirliği sayılabilmesi için davranışın ötekine faydalı olacağı için tercih edilmiş bir davranış olması gerekir (West vd., 2007). Kindarlık gibi davranışlar ise işbirliğinden uzak bencil davranışlar gösteren bireylerin cezalandırılması formunda grup içindeki dengeyi sağlamak ve sosyal normları korumak gibi dolaylı faydalar sunabilir (Jensen, 2010).

Doğal seçim esasen kişisel uygunluk yoluyla bencillik davranışının aktarımını ve türün davranış repertuarında güçlü bir kalıp haline gelmesini teşvik eder (Nowak ve Sigmund, 2005). Örneğin kaynakların kısıtlılığı gibi çevresel faktörler, rekabet ortamı tetikleyerek bireyleri bencil davranışlarda bulunmaya yatkınlaştırabilir (Wilson, 2000). Fakat bu kısa vadeli bencil kazançlar yerine uzun vadeli işbirliği davranışının seçilmesi gibi prososyal fikir ve davranışları açıklamada ve aktarmada fiziksel ve biyolojik özelliklerin kalıtsal olarak aktarıldığı genetik evrim yerine sosyal bağlamda aktarıldığı memetik (kültürel) evrim tercih edilmektedir. Heylighen (1992) memetik evrimin kültürel bilgi birikimi yoluyla etik sistemler ve ahlaki normlar üreterek işbirliği davranışının genetik bencilliğin ötesine geçerek pekişmesi için zemin hazırladığını öne sürer.

2.5.2. İnsanın Sosyal Davranışlarının Kökeni

İnsanlık tarihi sosyal ortaklıklar kurma konusunda insanın benzersiz bir ihtiyaç, yatkınlık ve motivasyona sahip oluşuna işaret eder. Nitekim insanın bu konudaki yatkınlığı hem bireysel yaşam çabası hem de türün ve kültürün devamlılığı konusunda kritik bir rol oynamıştır.

İnsanlar, diğer türlerden farklı olarak akraba olmayan bireylerle dahi geniş ölçekli işbirlikleri ve stratejik sosyal etkileşimler kurabilecek bilişsel ve toplumsal gelişmişliğe sahip tek türdür (Melis ve Semmann, 2010). İnsanın sosyal davranışlarını diğer türlerden ayıran sosyalliğinin temelinde, diğerlerinin niyetlerini anlamaya ve paylaşmaya dair eşsiz bir yatkınlığa sahip olması yatar. Bu yatkınlık, canlıların ortak bir amaca sahip olduklarının bilinciyle bir işbirliği oluşturma yolunda kendisinin ve ötekinin niyetlerine dair karşılıklı anlayışa sahip olmasını açıklayan paylaşılan niyetlilik becerisidir (Tomasello vd., 2005). Bu temsil yeteneği ortak sosyal normların, dilin ve kültürün temelini oluşturur. Fakat bu ortak niyetlilik becerisinin insanın sosyalliğini açıklamakta yetersiz kaldığını öne süren görüşler de vardır. Örneğin Satne ve Salice (2020), insanın sosyal davranışının temelinde niyetlerin anlaşılması gibi karmaşık bilişsel mekanizmaların ötesinde bir sosyal ilişkiye ait olma yönünde bir tür sempati ve bağlılık hissine dayanan duygusal bir ihtiyacın bulunduğunu savunur. Hawkes (2014) ise insan yavrusunun diğer türlere göre daha geç olgunlaşması sebebiyle bakım verenine yönelik bakım alma ve ihtiyaç bildirmeye dair sosyal

güdülerinin insanın sosyal becerilerinin evrilmesine zemin hazırladığını öne sürer. Tüm bu bilişsel, duygusal ve gelişimsel mekanizmalar doğal seçim yoluyla evrimleşerek insanın bugünkü sosyal yapısının temelini oluşturmuştur.

Başlangıçta insanların birbirleriyle kurdukları işbirliği temelli ortaklıkların ortaya çıkmasında akrabalık ve aynı kişilerle birden fazla kez karşılaşma ihtimalinin yüksekliğinin zemin hazırladığı düşünülmektedir (Axelrod ve Hamilton, 1981). Akrabalarla kurulan ortaklık ve işbirliği eğilimlerinin, kapsayıcı uygunluk yoluyla doğal seçim açısından avantajlı hale geldiği için evrimleştiği ve yaygın hale geldiği savunulur (Hamilton, 1964). Akrabalık bağı olmayan kişilerle ise karşılıklı davranışların sonuçları anlaşıldığında ve hatırlandığında ve işbirliğinde bulunmanın ödüllendirildiği ve bulunmamanın cezalandırılacağı tekrar karşılaşma ihtimalleri yüksek olduğunda karşılıklı fedakarlık davranışı ve işbirliği korunarak devam eder (Trivers, 1971). Bu ödül/ ceza sistemi ve sosyal normlar gibi düzenleyici mekanizmaların yanında bireylerin davranışlarındaki benzerlikler de bireyler arasındaki işbirliğini artırıcı faktörlerdendir. (Frank, 2009).

İnsanların akrabalık bağının olmadığı bireylerle de işbirliği yapabilmesi diğer türlerden farklılaştığı bir nokta olup bu işbirliğinin sürdürülmesinde insanın bir grup kimliği kazanması ve bu kimliğin sosyal normlar ve kültür tarafından desteklenmesi rol oynar (Voorhees vd., 2020). Dilin gelişmesiyle birlikte insanlar yalnız sezgisel olarak anladıkları niyetleri ve eylemleri değil, eylemlerin ardındaki nedenleri de paylaşmaya başlamış ve böylece normların oluşması ve benimsenmesinin temeli sağlanmıştır (O'Madagain ve Tomasello, 2022). Özellikle daha kompleks toplumlarda işbirliği davranışının sürdürülmesinde normlara uyma ve sürdürme, karşılıklılık ve taklit eğilimlerinin temel olduğunu savunulur (Slors, 2024). Bu durumun bir neticesi olarak insanlar grupla özdeşleşme ve uyum sağlama yoluna gider ve davranışlarını ötekilerin davranışlarına göre düzenleme yönünde eğilimler geliştirir.

Sosyal Kimlik Kuramı

Tajfel ve Turner (1978) tarafından ortaya atılmış olan sosyal kimlik teorisi, insanların bir grubun üyesi olma halinden ortaya çıkan ve kişinin benlik/sosyal dünya

algısını ve davranışlarını şekillendiren bir sosyal kimlik duygusu olduğunu öne sürer. Bu teoriye göre grup, içinde bulunan bireylerin kendilerini üyesi olarak kategorize ettikleri ve benliklerini bu gruba ait prototiplerle değerlendirdikleri bir topluluk olarak tanımlanır (Tajfel ve Turner, 1978). Grup prototipleri ise grubun normatif değerlerini, inançlarını ve davranış sistemlerinin ideal temsilidir (Hornsey, 2008). Kişinin ‘biz’ ve ‘onlar’ olarak ayrılan bir kategorizasyonda bu birliktelik halini benimsemesiyle bir aidiyeti de barındıran sosyal kimlikler, benlik kavramının bir parçası haline gelir (Tajfel, 1974).

Tajfel’in (1970) yaptığı deneysel çalışmalar yalnızca rastgele bir şekilde bir araya gelmiş bulunmanın bile grup kimliğinin oluşmasında ve grup içi kayırmacılık ve grup dışı ayrımcılık gözlenmesinde etkili olabileceğini bulgulamıştır. Bu durum başlangıçta kaynaklar için rekabet etmek gibi çıkar çatışmalarının olmadığı durumlarda bile insanların yalnızca yakınlık ve sık karşılaşma gibi faktörler dolayısıyla nasıl gruplar oluşturmuş olabileceğine dair bir bakış açısı sunar.

Teori aynı zamanda bir grubun üyesi olmanın getirdiği sosyal kimlik duygusunun bireyin özgüvenini ve benlik saygısını besleyen bir kaynak oluşturduğu yönündedir (Tajfel vd., 1971). Bu sebeple insanlar olumlu sosyal kimlikleri geliştirme ve benlik tanımlamaları için de bu pozitif sosyal kimlikleri kullanma eğiliminde olurlar. Bu kimliğin güçlendirilmesi ve pozitif bir form kazanması dış gruplardan farklılaştırıldığı, grup içinde ise bağlılık ve benzeşim sağlandığı ölçüde gerçekleşir (Tajfel vd., 1971). Örneğin grup içi dayanışma, işbirliği ve kayırmacılık gibi davranışlar sosyal kimliği güçlendirmede özellikle önem arz eder (Turner vd., 1979). Bununla birlikte grup içi üyelere benzeme amacıyla bilinçdışı olarak gerçekleşen davranışsal taklit eğilimleri de sosyal bağlanmayı ve grup kimliğini güçlendirmede önemli bir rol oynar (Yabar vd., 2006). Öteki gruplar ile farklılıkları büyütme çabası ise grup kimliğine kıyaslanamaz bir değerlilik sağlaması yönünden önem arz eder (Brewer, 1991).

İnsanlar halihazırda kendi gruplarını diğer gruplardan daha olumlu değerlendirmeye eğilimlidirler, bu durum insanların bireysel kimliklerini sosyal kimliklerinin üstünlüğü üzerinden tanımlamalarıyla ilişkilidir (Tajfel, 1979). Bu

tanımlama hali ve insanın benlik saygısı ve özgüven kazanma yönündeki ihtiyaca dayalı arayışı, grubun ve de kendisinin statüsünü artırmak için çaba sarf etmesi yönünde davranışları körükler. Bu durum daha yüksek statülü bir gruba geçiş sağlamakla veya mevcut grubun koşullarını iyileştirme yönünde çabalarla gözlenebilir (Tajfel ve Turner, 1978). Genellikle gruplar arası geçişin mümkün olmadığı durumlarda grubun statüsü, mümkün olduğu durumlarda ise bireysel statü için çaba gösterilir (Tajfel, 1979).

Bilgi ve beceri paylaşımı, işbirliği ve grubun çıkarlarını bireysel çıkarların önünde koyma davranışları bireysel statü kazandıran davranışlardır yani esasen statü, sosyal kabul ile sağlanmaktadır (Cheng vd., 2010). Grup kimliği ise, bireysel kimliğin ve çıkarların geri planda bırakıldığı bir depersonalizasyon durumu yaratır ve bu süreç işbirliği, sosyal bağlanma ve grup uyumunu artırarak grubun statüsü için çabayı getirir (Hornsey, 2008).

Hem pozitif bir sosyal kimlik kazanma arzusu hem de grup içi bireysel statünün sağlanmasında grup normlarına uyum gösterme derecesi merkezi bir yere sahiptir (Hornsey, 2008). Ve sosyal kimlikler bireylerin sosyal normlara uyum gösterme amacıyla davranışsal değişikliklere gidilmesinde öncü bir faktör olarak kabul edilir (Tajfel, 1974).

Sosyal kimlik teorisi insan davranışlarının bu kimlik biçiminden müstesna bir şekilde değerlendirilemeyeceğini ve bu kimliğin kişinin benliği, sosyal etkileşimleri ve davranışları üzerinde majör etkilere sahip olduğunu vurgular (Tajfel, 1979). Bu üyeliğe duygusal bir anlam atfedilmesi söz konusu olduğundan insanlar sosyal bağlamları etkiler ve daha da fazla sosyal bağlamlardan etkilenir. Bu manada sosyal kimlik ve normatif uyumun evrimsel bir adaptasyon süreci sonucu insanların yapısal ve davranışsal süreçlerinin en derininde gömülü olduğu anlaşılmaktadır (Hornsey, 2008).

2.5.3. Sosyal Davranışların Motivasyonları

Tomasello (2016) sosyal motivasyonları; ötekinin iyilik halinin öncelendiği özgeci ‘Sen>Ben’ motivasyonları, ötekiyle eşit bir karşılıklılık halinin ortaya çıktığı ‘Sen=Ben’ motivasyonları, ortaklığın getirdiği yükümlülüklerin bireysel çıkarlardan üstün görüldüğü ‘Biz>Ben’ motivasyonları, bir grubun üyesi olmanın getirdiği uyumlanma halinden ortaya çıkan ‘BİZ=Ben’ motivasyonları, grubun ve grubun çıkarlarının bireyin kendisinden üstün tutulduğu ‘BİZ>Ben’ ve son olarak grup içi kayırmacılık temelli ‘BİZ>Onlar’ motivasyonları olmak üzere altı kategoride sınıflandırmıştır.

‘Sen>Ben’ denkleminde ait motivasyonlar, ötekine karşı sosyal bir sempati yatkınlığıyla ortaya çıkan ve ötekinin çıkarlarının ve iyilik halinin öncelenmesi, yardım etme, bilgilendirme ve fedakârlık gibi davranış motivasyonlarını içerir (Tomasello, 2023). Bu tür özgeci davranışlar herhangi bir ödül sistemiyle pekiştirilmeyi içermediği için nasıl ortaya çıktıklarını açıklama konusunda geleneksel pekiştirme teorileri yetersiz kalmaktadır (Wispe, 1972). Araştırmalar empati, ötekine karşı duyulan sorumluluk ve olumlu duyguların bu tür prososyal davranışlar geliştirilmesini motive ettiğini öne sürmektedir (Aronfreed, 2013; Berkowitz ve Daniels, 1963).

‘Sen=Ben’ denklemi zeminini ötekiyle kurulan ortaklıkta eşit bir karşılıklılık algısının oluşturduğu karşılıklı saygı, karşılıklı yükümlülüklerle sadakat ve adil olma motivasyonunu ve bu adaletin suistimal edildiği durumlarda kızgınlık duygusunu içine alır (Tomasello, 2023). Bu tür karşılıklılık motivasyonları insanların kısa vadeli bireysel çıkarları tercih etmek yerine uzun vadeli işbirlikçi sosyal ilişkiler kurmalarına olanak sağlar (Wagner, 1998). Böylece sosyal karşılıklılığın pozitif etkileri neticesinde ‘Biz’ adı verilen grup kimliği ve bağlılığı ortaya çıkar (De Dreu vd., 2024).

‘Biz>Ben’ kategorisi ortaklığın bireysel hareket etmekten daha değerli görüldüğü, kurulan ortaklığın çıkarlarının, ortak deneyimin ve birliktelik bağının kişinin bireysel çıkar ve önceliklerinden daha önemli olarak kabul edildiği motivasyonlardan oluşur (Tomasello, 2023). Bu birlikte hareket etme güdüsü bireyler

arasında ortak bir anlam duygusunun ve derin kolektif kimliğin oluşumuna zemin hazırlayarak bireyleri bir araya getirir (Brejda, 2021). Özellikle toplulukçu toplumlarda sosyal uyum ve grubun hedefleri, bireyin çıkarlarına göre daha öncelikli görülmektedir (Jiao ve Zhao, 2023).

Tomasello (2023) daha sınırlı bir ortaklığı betimleyen 'Biz>Ben' kategorisinden farklı olarak 'BİZ=Ben' ve 'BİZ>Ben' denklemleri ile daha derin bir grup aidiyeti ve kimliğinin oluştuğu durumu tanımlar. 'BİZ=Ben' kategorisi grupla özdeşleşmeye yönelik; ait olmak, eşit, benzer ve uyumlu olmak, yani kısaca grubun bir üyesi olmakla ilgili motivasyonları niteler (Tomasello, 2023). İnsanlar grupla özdeşleşme eğilimi gösterirler çünkü gruba ve grubun üyelerine benzemek, gruba ait olma veya gruptan farklılaşma algısını düzenleyerek sosyal kabul hissini sağlar (Easterbrook ve Vignoles, 2013).

Grubu ve grubun normlarını kendinden üstün tutma halini tanımlayan 'BİZ>Ben' kategorisine ait motivasyonlar ise grup normlarına uyma ve diğerlerine de bu normları dayatma ve bu normların ihlali durumunda dışla(n)ma yaptırımları dolayısıyla utanç/onaylanmama duyguları ve itibar ve onay ihtiyacının ortaya çıkmasında etkili olan motivasyonlardır (Tomasello, 2023). Toplulukların birer kolektif kimlik ve anlam sistemi kazanması yalnız ortak eylemler etrafında birleşmeden değil ortak değerler ve sosyal normlar çevresinde toplanarak değer odaklı bir hareket izlemelerinden kaynaklanır (Brejda, 2021).

Grup içi kayırmacılık temelli BİZ>Onlar motivasyonları iç grup bağlılığının karşısına dış gruba yönelik ayrımın konulması yoluyla hem grubun norm ve değerlerinin içselleştirilmesini sağlayan hem de öteki gruba karşı rekabet, üstünlük ve hatta düşmanlık duygularını geliştiren bir motivasyon türüdür (Tomasello, 2023). Prososyal değerlere sahip bireylerin davranışları grup dışına yönelik nefretten ziyade daha yüksek düzeyde grup içi bağlılık ve sevgi duygusuyla şekillenir (De Dreu, 2013). Bir başka grupla rekabet söz konusu olduğunda kendi grubu tarafından tanınmak ve ortak kültürel normlar yardımıyla kendi grubunun işbirliğini kazanmak amacıyla grupla özdeşleşme yönünde güçlü sosyal uyum motivasyonları ortaya çıkar (Tomasello, 2023).

2.5.4. Sosyal Uyum Davranışları

Asch (1955), sosyal psikoloji alanında sayısız çalışmaya öncülük etmiş olan klasik çalışmasında rasyonel olmayan sosyal uyumu, kişinin sosyal kabul görme isteği ve dışlanma korkusu sebebiyle bireysel düşüncesini bastırarak, kendi görüşüne aykırı olsa bile çoğunluğun görüşüne katılma eğilimi olarak tanımlamıştır. Asch (1955) bu çalışmada insanların grup baskısına karşı ne kadar duyarlı olduklarını ve baskı altındayken algı ve görüşlerini grubun normlarına uydurmaya ne derece direnebildiklerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları deneklerin neredeyse dörtte üçünün en az bir kez grup baskısına boyun eğerek görüşlerini değiştirdiklerini dörtte birinin ise bu baskıya direnç gösterebildiklerini ortaya koymuştur. Bu çalışma ile birlikte bu tür bir uyumun ortaya çıkmasında ne tür kişisel ya da çevresel etkenlerin rol oynadığını araştıran birçok çalışmanın da önü açılmıştır.

Takip eden çalışmalarda uyum davranışının ortaya çıkmasında genel anlamda (1) uyarının niteliği, (2) grup dinamikleri ve (3) kişilik özellikleri olmak üzere üç faktörün belirleyici olduğu öne sürülmüştür (Student, 1965). Örneğin Allen (1965), uyum davranışını etkileyen durumsal faktörleri deneysel olarak test ettiği çalışmasında bireylerin, görüşlerin doğru veya yanlışlığının açık bir şekilde görünür olduğu durumlarda daha az uyum gösterirken belirsizlik söz konusu olduğunda gruba güvenerek daha fazla uyum gösterdiklerini bulgulamıştır. Student (1965) ise uyum davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında kadınların, genç bireylerin, sosyal reddedilme ve çatışmaya dair anksiyetesi olan ve kendi yargı ve becerilerine dair güvensizliği olan bireylerin daha fazla uyum sağladığını bulgulamıştır. Buna göre güçlü görüşlere sahip bireylerin grup baskısına daha çok direnebildiği, zayıf görüşlere sahip bireylerin ise sosyal uyuma daha duyarlı oldukları öne sürülmüştür (Smith, 1968).

Kişinin seçimlerinin grubun seçimleriyle uyumlu olmasında (1) sosyal öğrenme yoluyla belirli seçimi öğrenmesi, (2) grupla aynı seçimi yapmanın getireceği kazançlar veya (3) sosyal imajla ilişkili kaygı yaşıyor olması da etkilidir (Zafar, 2011). Erken yaşlardan itibaren insanlar sosyal dışlanmaya karşı duyarlıdır ve bu durum temel bir davranışsal taklit tutumu olarak uyum davranışını ortaya çıkarır (Over ve Carpender, 2009). Araştırmalar insanların grup üyelerini bireysel özelliklerinden

bağımsız olarak grubun norm ve ideal özelliklerini ne kadar temsil ediyor oldukları üzerinden değerlendirdiklerini bulgulamıştır (Hogg ve Hardie, 1992). Yani kişiler grubun prototiplerine, yani normlarına ne kadar uyumluysa ve grubun kimliğini ne ölçüde yansıtıyorsa diğerleri tarafından çekici bulunma ihtimalleri o denli artmaktadır. Bu çekicilikten kasıt seçkin ya da önemli olmak gibi sosyal türden bir çekiciliktir. Bu bulgu uyumun, gruplar içindeki sosyal statülerin ve bağların nasıl oluştuğunu anlamak açısından önemlidir.

Uyum davranışı açık grup baskısı altında aktif olarak veya diğerlerinin yargısını gözlemleyerek fark etme yoluyla pasif olarak tetiklenebilir (Allen, 1965). Böylece bireyler çevresindeki aile, arkadaşlar ya da toplumun geneli gibi önemli kişilerle çelişen görüşlere sahip olduğunu fark ettiklerinde baskı hisseder ve bu baskının neticesinde iki yönde davranış sergileyebilir: Kendi görüşünü ve bağımsızlığını korur veya baskıya boyun eğer ve uyum sağlar (Smith, 1986). Bu durumda özellikle insanların sosyal normların ihlali veya bu normlardan sapma eğilimi söz konusu olduğunda dışlayıcı, cezalandırıcı ve kindar davranışlar sergiliyor olmaları sosyal uyumu artırıcı faktörlerdendir (Hauser vd., 2009). Böylece kişiler fiziksel ya da sosyal bir tehdit sebebiyle kendilerini koruma güdüsüyle hareket ettiklerinde daha fazla uyum gösterme eğiliminde olurlar (Griskevicius vd., 2006). Yani gruba duyulan çekim ve grubun homojenliği arttıkça baskı ve dolayısıyla da sosyal uyumun arttığını gözlemledik (Allen, 1965). Ayrıca uyum kamuya açık ve özel uyum şeklinde; yalnızca ödül alma ve cezadan kaçınma amacıyla görünür halde veya gerçekten gruba ait görüşün içselleştirilmesi halinde de gerçekleşebilir (Allen, 1965).

Hawking ve Meyer (1965) grup baskısının sosyal değerler üzerindeki etkisini inceledikleri deneysel çalışmada, katılımcılardan çeşitli sosyal değerlerin önem derecesini kendi kişisel değerleri ve inançlarına göre değerlendirmeleri istenmiş fakat katılımcının görüşüne ters düşen yapay katılımcı puanlamalarıyla grup baskısı oluşturulmuştur. Araştırmanın sonuçları bu baskının uyum sağlama davranışlarını anlık olarak artırdığını fakat uzun vadede etkinin görece zayıfladığını göstermiştir. Ayrıca düşük sosyal değerlere sahip bireylerin baskılara karşı daha açık olduğu gözlenmiştir. Benzer bir yöntem kullanılarak anonimliğin etkisinin incelendiği bir deneyde kişilerin yargılarının anonim olmadığı, yani herkes tarafından görülebileceği

durumlarda daha fazla kaygı göstererek uyum davranışlarında bulundukları görülmüştür (Campolo, 1966).

Bireylerin sosyal uyum göstermesinde bilgilendirici sosyal etki ve normatif sosyal etki olmak üzere iki temel motivasyonun şekillendirici olduğu bilinmektedir (Deutsch ve Gerard, 1955). Bilgilendirici sosyal etki, bireylerin bir konuda doğru bir karar vermek için veya gerçeğe ulaşmak için diğerlerinin bilgilerine güvenme eğilimi göstermesidir. Bu etki, kişi doğru kararı vermek için yeterli bilgiye sahip olmadığını düşündüğünde ve belirsizlik yaşadığında en güçlüdür. Normatif sosyal etki ise bireylerin sosyal onay ve kabul kazanmak ve sosyal ret ve dışlanmadan kaçınma amacıyla diğerlerinin beklentilerine uyum gösterme eğilimidir. Bu etki, bireyin diğerlerinin görüşlerine atadığı önem oranında artar. Bilgilendirici sosyal etkide rasyonel bir değerlendirme söz konusuysen normatif sosyal etkide sosyal baskı ve beklentiler rol oynar. Bu sebeple bilgilendirici sosyal etki değerlendirmeye bağlı kalıcı öğrenme ve inanç değişikliğine yol açabilirken normatif sosyal etki genellikle geçici uyum veya bilişsel çelişki sonucu tutum ve inanç değişikliğine yol açar.

2.5.5. Sosyal Kaygılı Bireylerde Sosyal Uyum

Nord (1969) geleneksel sosyal uyum modellerinden farklı olarak sosyal uyumu, sosyal baskı altında zorunlu bir eğilimden ziyade ödül ve maliyet değerlendirmesine bağlı stratejik bir seçim olarak değerlendirir. Buna göre bireyler sosyal onay için uyum sağlarlar fakat uyumun maliyeti ödülde yüksekse veya birey sosyal onaya doyumluk yaşamışsa sosyal uyum davranışını terk edebilirler. Örneğin yüksek statüye sahip biri uyum göstermeyecektir, çünkü zaten bu birey sosyal onay ve takdire doyum hale gelmiştir. Bununla birlikte sosyal dışlanma bireylerde sosyal bağları yeniden kurmak için kullanılan bilinçsiz bir strateji olarak sosyal uyumu tetikleyebilmektedir (Lakin vd., 2008). Buna göre sosyal dışlanmadan kaçınma ve toplumsal statü ve sosyal kabul kazanımı için bir itki ile karakterize olan sosyal kaygının yapısının sosyal uyumun motivasyonel süreçleri ile paralellik gösterişi bu grubun sosyal uyum ve olumsuz etkileri açısından riskli bir popülasyon olup olmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Yakın bir geçmişte yapılan bir çalışma sosyal

kaygılı bireylerin kendilerini hiyerarşik olarak daha düşük bir seviyede algılıyor olmasının sosyal kaygıyı artırdığını bulgulararak bu görüşü destekler (Garcia, 2018).

Zhang ve diğerleri (2015) Asch'in uyum deneyini temel alarak yeniden yapılandırarak normatif sosyal etki deneyi sonucunda sosyal kaygılı bireylerin sosyal yargı stresi altında uyum gösterme eğilimlerini doğrulamış ve sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun özsaygıda düşüşe neden olarak işlevdişi bir davranış örüntüsüne neden olabileceğini öne sürmüştür. Bir başka çalışma sosyal kaygılı bireylerin başkaları pahasına onay arama eğilimleri sebebiyle uyum gösterdikleri ve uyum davranışı kişisel görüşleriyle çelişse ve suçluluk hislerine neden olsa dahi uyumu sürdürme eğiliminde olduklarını bulgulamıştır (Bica, 2023). Normatif derecelendirme için çekicilik düzeylerinin değerlendirileceği nötr yüz uyarıcıları kullanılan bir çalışmada ise uyumun sosyal kaygılı bireyler tarafından diğerleriyle olumlu bir karşılıklılık kurmak için bir strateji olarak kullanıldığı doğrulanmıştır (Feng vd., 2018).

Sosyal kaygılı bireylerin kendi bağımsız görüşlerini savunmaktansa diğerlerinin fikirlerine daha fazla uyma eğilimine sahip olmalarında, sağlıklı gruba göre daha düşük benlik saygısına sahip olmaları ve yüksek dış odaklılık gibi etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir (Santee ve Maslach, 1982). Bununla birlikte sosyal kaygılı bireylerin ötekini memnun etme ve onayını kazanma, olumsuz izlenimlerden, duygulardan ve bazen de görüşünü açıklarken ön plana çıkacak olmanın getireceği ilgiden kaçınma istekleri sebebiyle de kişilerarası iletişimlerde kendilerini daha az açma ve görüşlerini savunma eğiliminde olmaları beklenir (Meleshko ve Alden, 1993).

Belli koşullar altında gruba uyum göstermenin grup tarafından kabul görmek ve çatışmalardan kaçınmak gibi avantajları olsa da (Renström vd., 2018) sosyal kaygılı bireyler ötekinin görüşlerini benimsemeleri, dolayısıyla kendi görüşlerini değersizleştirmiş olmaları sonucu özgüvende düşüş ve durumsal sosyal kaygıdaki artış gibi negatif sonuçlarla karşı karşıya kalırlar (Orr, 2013). Bu sebeple sosyal kaygılı bireylerin sosyal etkileşimler sırasında sergilemiş oldukları bu tür davranışların incelenmesi ve anlaşılması, geliştirilecek klinik tedavilerin seyri açısından önem arz etmektedir.

2.6. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı (Self-esteem) kişinin kendisini yetkinliği ve değerliliği ölçüsüyle değerlendirdiği bireysel algıları ve inançlarıdır (Abdel-Khalek, 2016). Benlik saygısının düzeyi, ilgili olduğu bağlama göre değişkenlik gösterebilmektedir (De Ruiter vd., 2017). Örneğin kariyer alanında yüksek derecede benlik saygısına sahip birinin romantik ilişkiler konusunda aynı düzeyde benlik saygısına sahip olmayabilir. Özsaygının yüksekliği diğerleriyle etkili iletişim kurma, iyi sosyal bağlar geliştirme yetenekleri gibi sosyal yeterliliğin daha yüksek algılanmasına ve doğrudan yeterliliğin artmasına katkıda bulunur (Kamran vd., 2024).

William James (1890) benlik saygısının sosyal benlik algısıyla şekillendiğini ve ötekiler tarafından tanınma şeklinin zedelenmesinin benlik saygısını da zedeleyeceğini savunur. Ampirik çalışmalar da durumsal benlik saygısının algılanan sosyal kabul ve reddetme etkilendiğini doğrular (Leary vd., 1995b). Böylece benlik saygısı, içsel doğrulamalara ve dışsal değerlendirmelere bağımlı bir yapı olarak karşımıza çıkar.

Durumsal benlik saygısı ise kişinin belirli bir anda kendisi hakkında değerlendirmeleridir (Heatherton ve Polivy, 1991). Bu kavram daha sabit bir kişilik özelliği olarak kabul edilen benlik saygısından farklı olarak duruma bağlı olarak değişebilir özelliktedir. Bununa birlikte tekrarlanan durumsal benlik saygısı deneyimlerinin zamanla yapısal düzeye yerleştiği yani kalıcı benlik saygısına dönüşebileceği bilinmektedir (Donellan vd., 2012)

2.6.1. Benlik Saygısını Açıklayan Teori ve Modeller

Literatürde benlik saygısının nasıl inşa edildiğini, korunduğunu ve zaman içinde nasıl dönüşüm geçirdiğini açıklamak için öne sürülmüş çeşitli modeller bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları şunlardır:

Tajfel ve Turner'ın (1978) Sosyal Kimlik Teorisi

Tajfel ve Turner (1978) ait sosyal kimlik teorisi (Social Identity Theory), bireyin benlik saygısının kaynağının sosyal kimlik algısı olduğunu savunmaktadır. Buna göre bireyin içinde bulunduğu gruptaki statüsü, gördüğü değer ve aldığı kabul bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Tajfel vd., 1974). Bununla birlikte kişinin aidiyet hissettiği grubun toplum içindeki imajı benlik saygısını besleyen bir etkidir.

Higgins'in (1987) Öz Çelişki Kuramı

Higgins (1987) tarafından sunulan model (Self-Discrepancy Theory) benlik saygısının gerçek benlik, ideal benlik ve olması gereken benlik olmak üzere üç benlik durumu arasındaki tutarsızlıklardan etkilendiğini öne sürer. Gerçek benlik bireyin kendisi hakkındaki inançları ve sahip olduğuna inandığı nitelikleri, ideal benlik ise kendisinin ulaşmayı arzu ettiği, hedeflediği halidir. Olması gereken benlik bu iki benlikten farklı olarak kişisel ya da toplumsal standartlar çerçevesinde belirlenen olması gerektiğini düşündüğü halidir. Modele göre insanlar gerçek benliklerini ideal ve olması gereken benlikle uyumlu hale getirmeye motivedirler. Ve gerçek benlik ve diğer benlik durumlarının arasında farkın açıldığı tutarsızlık durumlarında bireyler duygusal savunmasızlık ve benlik saygısında düşüş yaşarlar (Higgins, 1987). Bu durumda gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki tutarsızlıklar hayal kırıklığı, kendinden memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygular ve benlik değerine yönelik şüphe oluşturarak düşük benlik saygısına neden olabilir. Olması gereken benlik ve gerçek benlik arasındaki farklar ise sosyal beklentilere ve rollerine uyum sağlayamama duygusunun suçluluk ve rahatsızlık yaratmasıyla benlik saygısını tehdit eder. Gerçek benlik bu benliklere yaklaştığı ölçüde ise benlik saygısının artması öngörülür. Bu benliklerdeki öncelikli değer farklılıkları, benlik saygısının etkilenmesinde bireysel farklılıkların nasıl oluştuğunu açıklar.

Leary'nin (2002) Sosyometri Teorisi

Leary (2002) benlik saygısını sosyal olarak kabul görme düzeyini yansıtan bir psikolojik durum olarak tanımlar. Buna göre yüksek benlik saygısı sosyal kabul ile

ilişkili değer algısı, düşük benlik algısı ise sosyal redde bağlı değersizlik hissiyle ilişkilidir. Bu sebeple Leary ve diğerleri (1995a) benlik saygısını kişinin ne derece sosyal kabul görme ve reddedilme düzeyine sahip olduğunu gösteren bir sosyometri modeli (Sociometer Theory) üzerinden açıklar. Buna göre düşük benlik saygısı sosyal dışlanmadan etkilenir ve sosyal kabul için aşırı uyum gösterme yönündeki çabaları motive eder (Leary vd., 1995a).

Benlik saygısının bir gruba dahil olma hissinden etkilendiği; gruba dahil olmuş hissetmenin benlik saygısını artırırken dışarıda kalmış hissetmenin benlik saygısını düşürdüğü bulgulanmıştır (Leary vd., 1995b). Bu modele göre benlik saygısı, sosyal kabul algısını sürekli izleyen ve değerlendiren bir sosyometre işlevi görür. Ve bu nedenle benlik saygısındaki düşüşler sosyal reddedilmenin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar sosyal reddin benlik saygısında düşüşe yol açtığını fakat sosyal kabulün benlik saygısını artırmada eşit ederecede bir etkiye sahip olmadığını bulgulanmıştır (Leary vd., 1995b).

Deci ve Ryan'ın (2012) Öz-Belirleme Teorisi

Deci ve Ryan (2012) geliştirdikleri öz-belirleme (Self-Determination Theory) teorisinde benlik saygısının sağlıklı ve sağlıklı oluşunu etkilemede yeterlilik, ilişkililik ve özerklik temel psikolojik ihtiyaçlarının ne derece ve nasıl tatmin edildiği ile ilişkilendirilerek açıklar. İçsel motivasyonlara bağlanan benlik saygısı sağlıklı ve sağlam bir yapı göster, dışsal faktörlerden etkilenen benlik saygısı ise daha kırılgan ve zayıf olacaktır. Bu modelde yeterlilik ihtiyacı içsel bir değerden kaynaklandığı, kişinin kendi yetenek ve becerilerini geliştirmesine dayandırılarak karşılandığında sağlıklı bir benlik saygısı gelişimi sağlandığı savunulur. Fakat bu ihtiyaç dışsal onay ve karşılaştırmalara bağlı olduğunda benlik saygısı dışsal şartlara bağlı ve sağlıklı bir benlik saygısı olacaktır. İlişkililik ihtiyacı ise bu model içerisinde sosyal bağlar kurma ve kabul görme ihtiyacı ile ilişkilidir. Kişi koşulsuz sevgi ve kabul aldığında benlik saygısı otantikleşir fakat kabul koşullu olduğunda benlik saygısı da diğerlerine bağımlı hale gelir. Özerklik halinde ise kişi kararlarını ve eylemlerini kendi içsel değerlerine göre yönlendirebildiğinde sağlıklı bir benlik saygısı geliştirebilir. Fakat kararlar ve eylemler ne kadar dışsal beklentilere göre şekillenir ve sosyal baskılar ve onay

arayışına bağlanırsa, o kadar sağlıklı bir benlik formu ortaya çıkacaktır (Deci ve Ryan, 2012).

De Ruiter ve diğerlerinin (2017) Öz-Örgütlenen Benlik Saygısı Modeli

De Ruiter ve diğerleri (2017) tarafından önerilen öz-örgütlenen benlik saygısı modeline (The Self-Organizing Self-Esteem Model) göre özsaygının gelişimi makro, mezo ve mikro olmak üzere üç düzeyden oluşan dinamik bir sisteme bağlıdır. Makro düzeydeki benlik saygısı, geleneksel modellerce ele alınan sabit nitelikteki kişilik (*trait*) temelli benlik saygısıdır. Mezo düzey, durum ve bağlama göre değişebilen durumsal (*state*) benlik saygısını ifade eder. Mikro düzey ise anlık, küçük ölçekli kişisel deneyimlerce etkilenen benlik saygısıdır. Buna göre model benlik saygısının yukarıdan aşağıya (*trait* -> *state*) ve aşağıdan yukarıya (*state* -> *trait*) olmak üzere iki yönlü bir süreçle varlık gösterdiğini ileri sürer (De Ruiter vd., 2017). Yani bu modele göre bireyin küçük ölçekli deneyimlerinin birikmesi yoluyla durumsal benlik saygısı ve uzun vadede ise kişilik temelli benlik saygısını organize olmaktadır. Süreçte benlik saygısını arttıracak ya da azaltacak tekrarlanan deneyimler rol oynamaktadır. Model geleneksel modellerin aksine sabit bir benlik saygısı ve yalnız bu kalıplaşmış kapasiteden etkilenen deneyimler olduğu görüşünden farklı olarak, deneyimler ve çevresel etkileşimlerle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ileri sürmesi yönünden önemlidir.

Festinger'in (1962) Bilişsel Çelişki Teorisi

Festinger (1962) bilişsel çelişki teorisinde (Cognitive Dissonance Theory) çeşitli koşullar altında bireylerin tutum, düşünce ve davranışları arasında bir uyumsuzluk hali ortaya çıktığında rahatsızlık, stres, huzursuzluk gibi olumsuz duyguların ortaya çıktığını öne sürer. Kişiler bu rahatsızlık hissini azaltmak için ya tutum, düşünce ya da davranışlarda değişikliğe giderler ya da çelişki hissini azaltmak, davranışları haklı çıkarmak ve rasyonalize etmek için uyumlayıcı bilgiler kullanırlar (Festinger, 1962). Örneğin normal şartlarda “Sigara içmek zararlıdır.” gibi bir tutumu olan birey sosyal baskı veya başka etkenler sebebiyle davranışlarıyla bu tutumuyla

çelişkiye düştüğünde bu tutumu değiştirebilir veya rahatsızlık hissini azaltmak için “Arada bir içmekten zarar gelmez.” gibi uyumlayıcı bilgiler ekleyebilir.

Festinger (1962), aynı zamanda bu durumun benlik saygısının benliğin ne kadar tutarlı olduğuna bağlı olması açısından önemli bir süreç olduğunu ve bu tür çelişki durumlarının benlik saygısında düşüşe yol açabileceğini öne sürer. Kişilerin tutumlarıyla uyumsuz davranışlarda bulunmalarında sosyal baskı, sosyal onay arayışı ve sosyal cezadan kaçınma eğilimi, alışkanlıklar, bilgi eksiklikleri, kişisel çıkarlar, kontrol ve muhakeme algısında eksiklikler veya duygusal zorluklar gibi çeşitli faktörler etkili olabilir. Özellikle çeşitli çıkarlar pahasına çelişkiye düşülmesi sonucunda düşük bir ödülle karşılaşıldığında bu dengesizlik durumunu dengelemek için tutumlarda daha fazla değişikliğe gidildiği bilinmektedir (Festinger ve Carlsmith, 1959). Bilişsel çelişkinin benlik tutarlılığını bozma ve eyleme geçme kapasitesini engellemek gibi olumsuz etkileri olsa da kişinin daha uyumlu, tutarlı ve etkili bir tutum-davranış çizgisi geliştirmesine olanak sağlamak gibi adaptif işlevleri de olabilir (Harmon-Jones ve Mills, 2019).

2.6.2.Sosyal Kaygılı Bireylerde Benlik Saygısı

Önceki çalışmalar sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif bir korelasyon olduğunu (Murad, 2020) ve düşük benlik saygısının sosyal kaygıyı tetikleyerek sosyal etkileşimler açısından olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bulgulamıştır (Calin vd., 2021). Ayrıca sosyal kaygılı bireylerin günlük yaşantılarında benlik saygılarında yüksek dalgalanmalar yaşadığı ve bu dalgalanmaların hem kaygı semptomlarını etkileyen hem de bunlardan etkilenen bir yapısı bulunduğu gözlenmiştir (Farmer ve Kashdan, 2014). Yani sosyal kaygı düzeyi arttıkça bireyin o anki duygularına dayalı durumsal benlik saygılarının azaldığı görülmüştür (Rashid vd., 2011). Bununla birlikte sosyal kaygı belirtilerini öngörmede açık benlik saygısından ziyade örtük benlik saygısının daha etkili bulunmuştur (Glashouwer vd., 2013). Yani sosyal kaygının yaşanmasında bireyin kendini içten içe ne kadar değerli bulduğu sosyal durumlara dair zihinde beliren anlık olumsuz düşüncelerden daha önemli bir rol oynamaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Bu çalışma, kesitsel ve yarı deneysel olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Her iki aşama da beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerden oluşan bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların büyük çoğunluğu 2024–2025 eğitim öğretim yılında İstanbul Kültür Üniversitesi’nde lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören, 18–26 yaş aralığında yer alan beliren yetişkinlerden oluşmaktadır.

Araştırmanın kesitsel aşamasına, uygun ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak ulaşılan toplam 121 katılımcı (101 kadın, 17 erkek, 2 “belirtmek istemeyen”, 1 “diğer”) dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 22.44’tir. Bu kapsamda, araştırmacının danışman hocasının ders verdiği sınıflardaki öğrenciler ile katılımcıların yönlendirmeleriyle ulaşılan bireylerden veri toplanmıştır. Katılımcılar bu aşamada Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma-30 Ölçeği, Kendini Açma Ölçeği ve Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği’ni doldurmuştur.

Araştırmanın deneysel aşamasında, kesitsel aşamaya katılan bireyler arasından deneysel sürece katılmaya gönüllü olan toplam 26 katılımcı yer almıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nden (LSKÖ) alınan puanlara göre katılımcılar, sosyal kaygı düzeylerine göre yüksek ($n = 13$) ve düşük ($n = 13$) sosyal kaygı grupları olarak iki eşit gruba ayrılmıştır. Türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan bu ölçeğin kesme puanı 50 olarak belirlenmiştir (Soykan vd., 2003). Bu doğrultuda, LSKÖ’den 50 ve üzeri puan alan katılımcılar yüksek sosyal kaygı grubunda, 50 puanın altında kalan katılımcılar ise düşük sosyal kaygı grubunda değerlendirilmiştir. Bu sınıflama, deneysel aşamadaki gruplandırma kriterini oluşturmuştur. Yüksek sosyal kaygı grubunda yer alan ve deneysel koşula katılmayı kabul eden katılımcı sayısı doğrultusunda, karşılaştırılabilir bir yapı sağlamak amacıyla düşük sosyal kaygı düzeyine sahip katılımcılar arasından benzer sayıda birey seçilmiştir. Ayrıca, her iki grubun cinsiyet dağılımında denge gözetilmiştir.

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Bu çalışmada yer alan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcıların çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri (n = 121)*

		N	%
Cinsiyet	Kadın	101	83.5
	Erkek	17	14.0
	Belirtmek İstemiyorum	2	1.7
	Diğer	1	0.8
	Toplam	121	100
Medeni Durum	Bekar	119	98.3
	Evli	1	0.8
	Boşanmış/Dul	0	0
	Diğer	1	0.8
	Toplam	121	100
Eğitim Düzeyi	Lise Mezunu	5	4,1
	Önlisans Öğrencisi	5	4,1
	Önlisans Mezunu	1	0,8
	Lisans Öğrencisi	56	46,3
	Lisans Mezunu	22	18,2
	Yüksek Lisans Öğrencisi	32	26,4
	Toplam	121	100
Akademik Başarı Algısı	Çok Kötü	1	0.8
	Kötü	3	2.5
	Biraz İyi	27	22.3
	İyi	84	69.4
	Çok İyi	6	5.0
	Toplam	121	100
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	2	1.7
	Alt-Orta	15	12.4
	Orta	71	58,7
	Üst-Orta	32	26,4
	Üst	1	0,8
	Toplam	121	121

Araştırmanın katılımcılarını, beliren yetişkinlik döneminde (18–26 yaş) bulunan toplam 121 beliren yetişkin oluşturmaktadır. Uygunluk yöntemiyle (convenience sampling) ulaşılan örneklemin çeşitli sosyodemografik özelliklere göre dağılım ve yüzdeleri incelendiğinde; katılımcıların yaş ortalaması 22.44 olup, yaşlar 18 ile 26 arasında değişmektedir. Katılımcıların %21.5'i 23 yaşındadır ve en yoğun

yaş grubu bu aralıktadır. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %83.5'i kadın (n = 101), %14'ü erkek (n = 17), %1.7'si (n = 2) cinsiyetini belirtmemiş olup %0.8'i non-binary birey olduğunu belirtmiştir. Medeni durum açısından katılımcıların %99.2'ü (n = 120) bekar, yalnızca %0.8'i (n = 1) evlidir.

Eğitim düzeyine bakıldığında; katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans öğrencisi (%46.3, n = 56) veya yüksek lisans öğrencisi (%26.4, n = 32) olduğu, geri kalan kısmın ise lisans mezunu (%18.2), lise mezunu (%4.1), önlisans mezunu (%0.8) ya da önlisans öğrencisi (%4.1) olduğu görülmektedir.

Algılanan gelir düzeyine ilişkin değerlendirmede; katılımcıların büyük çoğunluğu aile gelirini “orta” düzeyde (%58.7, n = 71) algıladığını belirtmiştir. Bunu sırasıyla üst-orta (%26.4), alt-orta (%12.4), üst (%0.8) ve alt (%1.7) gelir algısına sahip olan bireyler takip etmiştir.

Katılımcıların akademik başarıya ilişkin algıları incelendiğinde ise; %69.4'ü (n = 84) başarı düzeyini “iyi” olarak, %22.3'ü (n = 27) “biraz iyi”, %5'i (n = 6) “çok iyi”, ve geri kalan %2.5 (n = 3) kısmı “kötü” ve %0.8'i (n = 1) “çok kötü” olarak değerlendirmiştir.

3.1.1. Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Olguların/katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriteri:

- 18-25 yaş aralığında bulunmak
- Akıcı bir şekilde Türkçe okuyup anlayabilmek
- Gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul etmek.

Olguların/katılımcıların araştırmaya dahil edilmeme kriteri:

- Herhangi bir psikiyatrik veya nörolojik tanı almış olmak.
- Araştırmaya engel olabilecek düzeyde bir görme ya da işitme sorununa sahip olmak
- Araştırmaya katılmayı reddetmek

3.2. Veri toplama

Bu araştırma, İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 25/12/2024 tarihli 11 sayılı toplantıda görüşülmüş ve etik açıdan uygun bulunarak onaylanmıştır. Çalışmaya katılım göstermeyi kabul eden bireylere araştırmanın amacı, yöntemleri, olası riskleri ve beklentilerini içeren kapsamlı bir bilgilendirme yapılmış ve ardından yazılı onamları alınmıştır. Veri toplama süreci, 27/02/2024-03/05/2025 tarihleri arasında İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Laboratuvarında yürütülmüştür. Çalışmaya 18-26 yaş arası genç yetişkinler dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda, çalışma için önemli olduğu düşünülen katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim durumu gibi sosyodemografik özellikler hakkında bilgilerin istendiği sorular yer almaktadır.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen bu ölçek kaygı ve kaçınma olmak üzere iki faktörlü olup kişilerin sosyal etkileşim durumlarında yaşadıkları kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçmektedir. Hem kaygı hem kaçınma boyutunda aynı maddeler olmak üzere 24 madde 4'lü Likert tipte puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Heimberg vd. (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda 30 kesme puanının sosyal kaygılı bireylerin sağlıklı bireylerden ayırt edilmesi için (Mennin vd., 2002; Iancu vd., 2006), 60 kesme puanının ise yaygın sosyal kaygı bozukluğunun yaygın olmayan sosyal kaygı bozukluğundan ayırt edilmesi için güçlü duyarlılığı sağladığı belirlenmiştir (Rytwinski vd., 2009). Ölçeğin

Türkçe'ye uyarlaması ise Soykan ve diğerleri (2003) tarafından yapılmış ve Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı 0.98 olarak belirlenmiştir. Bu değerin kaygı alt boyutu için 0.96, kaçınma alt boyutu için 0.95 olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha), toplam ölçek için .96, 'kaygı' alt boyutu için .93 ve 'kaçınma' alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten edinilen puan iki boyutun toplamı halinde genel sosyal kaygı düzeyini ölçmek için kullanılabilirken kaygı ve kaçınma boyutları için ayrı ayrı olarak da değerlendirilebilir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 144 puan arasında değişir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sırasında kesme puanı alt boyutlar için 25, tüm ölçek için 50 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Bağlamsal Benlik Ölçeği

Zettle (2018) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin bağlamsal benlik düzeylerini ölçmek için kullanılmaktadır. Bağlamsal benlik kavramı bireyin kendisini içinde bulunduğu duruma göre algılayarak değerlendiren bir benlik algısını ifade eder. Orijinal ölçekte 10 madde bulunmakta ve bu maddeler 7 Likert tipte puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı her iki Türk örnekleminde de .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Aydın ve diğerleri (2024) tarafından yapılmış olup yapılan analizler sonucu 5. Madde ölçekten çıkartılmıştır. Mevcut haliyle 9 madde tek boyuttan oluşan olan ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,95 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .96'dır.

3.3.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Sahdra ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerini ölçmek amacı taşımaktadır. Ölçek 30 maddeden oluşmakta olup davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkar, ve sıkıntıya katlanma olmak üzere altı alt boyutu vardır. Bu boyutların Chronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla; 0.79, 0.76, 0.78, 0.87, 0.81 ve 0.85 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışmada ise bu katsayılar sırasıyla; 0.73, 0.78, 0.77, 0.90, 0.88, 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçek 7'li Likert tipte

puanlanmaktadır ve puanlama sonucu tek bir toplam puan değil altı ayrı alt boyut puanı elde edilmektedir. Her bir boyut için 5 madde bulunmakta ve bu maddelerden elde edilen puanın yüksekliği ilgili boyutun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. 15. madde ters puanlanmaktadır. Bu alt boyutlardan Davranışsal Kaçınma, bireyin rahatsızlık verici durumlardan fiziksel olarak uzak durma eğilimini değerlendirmektedir. Bu alt boyut, kişinin kaçınma davranışını doğrudan gözlemlenebilir eylemler düzeyinde ele alır. Sıkıntıya Tahammülsüzlük alt boyutu bireyin sıkıntı, acı veya olumsuz duygulara karşı duyduğu hoşnutsuzluğu ve bu duygulardan uzaklaşma arzusunu ölçmektedir. Bu alt boyut, bireyin duygusal sıkıntıya karşı geliştirdiği tolerans düzeyini yansıtır. Erteleme alt boyutu kişinin rahatsız edici, zorlayıcı ya da hoşuna gitmeyen görev ve durumları bilinçli olarak geciktirme eğilimini ölçmektedir. Bu öz-disiplini zayıflatan bir kaçınma biçimi olarak değerlendirilir. Dikkat Dağıtma ve Bastırma boyutu bireyin olumsuz düşünce ve anılarını zihinsel düzeyde bastırma veya başka bir şeye yönelerek zihinsel dikkatini dağıtma eğilimini yansıtmaktadır. Bastırma ve İnkâr boyutu kişinin rahatsız edici duygulara karşı duygusal farkındalık eksikliği yaşaması, bu duygularla bağ kuramaması ve bu yaşantıları inkâr etme eğilimini ölçmektedir. Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutu ise bireyin rahatsızlık ya da acı yaşasa dahi değer verdiği hedeflere ulaşma çabasını sürdürme düzeyini ölçmektedir. Bu boyut, yaşantısal kaçınmanın ters yönlü bileşenlerinden biri olarak işlev görmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ekşi ve diğerleri (2018) yapılmış olup doğrulayıcı faktör analizi sonucunda orijinal yapıya uygun altı faktörlü modelin kabul edilebilir uyum değerleri gösterdiği bildirilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları .76 ile .87 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçeğin psikometrik açıdan yeterli olduğunu göstermektedir.

3.3.5. Kendini Açma Ölçeği

Bu ölçek bireylerin hem yüz yüze hem de online kişilerarası ilişkilerde kendisi hakkındaki bilgileri açma davranışlarının düzeyini ölçmek üzere Wheelless ve Grotz (1976) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ise hem yüz yüze hem de çevrimiçi kendini açma için kullanılmak üzere Chen ve Marcus (2012) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Öksüz ve diğerleri (2017)

tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük, kontrol ve uygunluk olmak üzere beş alt boyutu ölçen 16 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tiptedir. Toplam puan yerine alt boyutlardan alınan puan ortalaması üzerinden değerlendirilme yapılır. Alt boyutlardan alınan yüksek puan ortalaması o boyutta yüksek kendini açma düzeyine işaret eder. Maddelerin faktör yük değerlerinin 0.53-0.86 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puanlar kendini açma düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .70 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Öksüz vd., 2017). Niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutları için Cronbach's alpha katsayısı sırasıyla: 0.71, 0.74, 0.70, 0.75, 0.60 raporlanmıştır. Mevcut çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0.72, 0.82, 0.40, 0.82, 0.49 olarak bulunmuştur. Niyet boyutu bireyin karşısındaki kişiye kendini açma yönünde bilinçli ve gönüllü bir eğilimi olup olmadığını ölçmektedir. Bu boyut, kişinin kendini ifade etmeye ne kadar istekli olduğunu yansıtır. Miktar boyutu kendini açma sürecinde bireyin ne ölçüde bilgi verdiğini, yani aktardığı duygu, düşünce ve yaşantıların niceliksel düzeyini ifade etmektedir. Olumluluk boyutu bireyin kendini açarken olumlu içeriklere mi, yoksa olumsuz içeriklere mi odaklandığını değerlendirir. Sosyal kabul beklentisiyle daha çok olumlu yönlerin paylaşılması bu boyutla ilgilidir. Dürüstlük boyutu kişinin kendini açarken ne derece içten, samimi ve manipülasyondan uzak biçimde davrandığını değerlendirir. Paylaşılan bilginin gerçekliğine odaklanır. Kontrol boyutu ise bireyin kendini açma sürecini ne ölçüde denetim altında tuttuğunu ifade eder. Paylaşım sırasında neyi, ne kadar ve ne zaman aktaracağına dair seçici bir tutumu içerir.

3.3.6. Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin belirli durumlar karşısında algıladıkları benlik saygısında değişim gösterip göstermediğini ölçmek amacıyla Heatherton ve Polivy (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek performans benlik saygısı, sosyal benlik saygısı ve görünüş benlik saygısı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve 5'li Likert tipte puanlanmaktadır. Ölçeğin performans benlik saygısı alt boyutunda 7, sosyal benlik saygısı boyutunda 7 ve görünüş benlik saygısı boyutunda 6 madde bulunmaktadır.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için bu değer performans benlik saygısı için 0.76, sosyal benlik saygısı için 0.81 ve dış görünüş benlik saygısı için 0.77 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada görünüş ve performans benlik saygısına dair bir araştırma yapılmadığı için yalnızca sosyal benlik saygısı boyutu kullanılacaktır. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Başbay (2018) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışmada ise bu değer 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tüm maddeleri ters puanlanmaktadır. Böylece alınan yüksek puanlar daha yüksek durumsal benlik saygısına işaret eder.

3.3.7. Deneysel Görev

Çalışmanın destekleyici ve öncü bulgular elde etmeye yönelik deneysel bölümünde kullanılan görev, klasik normatif sosyal etki paradigmasına dayalı olarak yapılandırılmıştır. Bu yöntem normatif sosyal uyum çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır (Feng vd., 2018; Huang vd., 2014; Klucharev vd., 2009; Zaki vd., 2011)

İlk aşamada, yapay zekâ yardımıyla oluşturulmuş ve her biri “Diğer Odaklı Yaşam Ölçeği”ndeki değer alanlarına karşılık gelen toplam 50 hikâye hazırlanmıştır. Bu hikâyelerden içerik, temsil gücü ve anlatım kalitesi açısından yetersiz görülen 20’si elenmiş, kalan 30 hikâye ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir.

Pilot çalışmada katılımcılardan, her hikâyedeki değer ihlali 1 (kolayca tolere edilebilir) ile 10 (asla tolere edilemez) arasında değerlendirmeleri istenmiştir. Elde edilen puanların ortalamalarına ve standart sapmalarına göre, en yüksek ortalama (tolere edilemez) ve en düşük ortalama (tolere edilebilir) sahip, aynı zamanda standart sapması en düşük olan 10 hikâye kontrol hikâyesi, kalan 20 hikâye ise deney hikâyesi olarak belirlenmiştir.

Deneysel görev, PsychoPy 22.2.1 yazılımı ile uygulanmıştır. Her hikâye bir rutin olarak tanımlanmış, deney aşağıdaki aşamalardan oluşmuştur:

1. Katılımcıya bir hikâye sunulmuş, hikâye okunduktan sonra boşluk tuşuna basılarak bir sonraki adıma geçilmiştir.

Katılımcı, hikâyedeki değer ihlali kişisel değerlerine göre ne kadar tolere

edilebilir bulunduğunu 1–10 arası slider üzerinden, ondalıklı (örn. 6.75, 9.28) biçimde puanlamıştır.

2. “Onayla” butonuna basıldıktan sonra yazılım, son verilen puana göre bir yapay norm puanı üretmiştir:
 - **1–4 puan** verilmişse: rastgele **+2.00 ila +3.00** puan eklenmiştir.
 - **5–6 puan** verilmişse: rastgele **±2.00 ila ±3.00** arasında bir sapma uygulanmıştır.
 - **7–10 puan** verilmişse: rastgele **–2.00 ila –3.00** puan çıkarılmıştır.
3. Yapay norm puanı sözde diğer katılımcıların aynı hikâyeye verdikleri ortalama puanı temsil edecek şekilde gösterildikten sonra katılımcıya aynı hikâye tekrar sunulmuş ve katılımcıdan ikinci kez değerlendirme yapması istenmiştir.

Katılımcının ilk ve ikinci değerlendirmeleri arasındaki fark, normatif sosyal baskıya bağlı olarak verdiği uyum davranışını göstermektedir. İlk değerlendirmesinden saparak normatif puana yaklaşması, işlevsel olmayan sosyal uyum davranışı olarak değerlendirilmiştir.

DeneySEL prosedürün kendini açma koşulunun oluşturulabilmesi için, ikinci puan norm puanına yeterince yaklaşmadığında ya da uzaklaştığında, sistem tarafından bir bip sesi çıkarılması yazılım aracılığıyla sağlanmıştır. Bu bip sesi, katılımcının yanıtını açıklamasını teşvik eden yapılandırılmış bir geri bildirimdir ve deneyci tarafından yöneltilen kısa sorgulayıcı sorularla desteklenmiştir. Katılımcının sosyal norm etkisine uyum gösterip göstermediği ve dolayısıyla bip sesinin çıkıp çıkmayacağına dair koşul aşağıdaki ölçütlere göre belirlenmiştir:

Eğer ikinci puan, ilk puana göre norm puanına ≥ 0.50 puan daha fazla yaklaşmışsa, sistem bunu uyum gösterildi olarak algılamıştır.

Eğer ikinci puan, norm puanına yaklaşmamış ya da daha da uzaklaşmışsa, sistem bunu uyum gösterilmedi olarak sınıflandırmış ve bir “bip” sesi çıkarmıştır.

Toplam Sapma Puanı ve Eşitleme

Deneyde her katılımcının farklı hikâyelere farklı norm puanları verilse de, tüm katılımcıların eşit oranda sosyal etki ile karşılaşması sağlanmıştır. Bu amaçla her katılımcı için toplam sapma puanı şu formülle sabitlenmiştir:

$$\text{Toplam Sapma Puanı} = \text{Hikâye Sayısı} \times 2.5$$

Bu çalışmada 20 deney hikâyesi sunulmuş ve toplam sapma puanı 50 olarak sabitlenmiştir. Yazılım bu sapmayı, her hikâyede gösterilecek yapay norm puanlarına göre otomatik olarak dağıtmış ve son rutinde bu toplam sapmanın sıfırlanmasını sağlamıştır.

DeneySEL Blok Sıralaması ve MATLAB Randomizasyonu

Hikâyelerin sıralanışı, kontrol ve deney hikâyelerinin karışık ancak dengeli bir biçimde sunulmasına dayanmaktadır. Aşağıdaki blok döngüleri kullanılmıştır:

1 kontrol – 3 deney – 2 kontrol – 5 deney – 1 kontrol – 4 deney – 3 kontrol
– 5 deney – 1 kontrol – 3 deney – 2 kontrol

Bu blok yapıları, MATLAB R2023b yazılımı aracılığıyla rastgele olarak sıralanmıştır. Bu yapı, deneysel kontrolü artırmayı ve sistematik yanlılığı minimize etmeyi hedeflemiştir.

3.4. İşlem

Bu çalışmada iki aşamalı bir uygulama süreci izlenmiştir. İlk aşamada, katılımcılara çevrim içi olarak yöneltilen ölçekler aracılığıyla psikolojik esneklik, kendini açma, durumsal benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ölçülmüş; bu veriler, çalışmanın temel amacı olan kesitsel modelin test edilmesinde kullanılmıştır. Kesitsel model, psikolojik esnekliğin sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerini yukarıda belirtilen aracı değişkenler yoluyla incelemeyi hedeflemiştir.

Çalışmanın ikinci aşamasında ise, sosyal kaygı düzeyine göre oluşturulan yüksek ve düşük sosyal kaygı gruplarına, sosyal etkileşim bağlamında değerlendirme yapmalarını gerektiren senaryolar sunulmuş ve ardından işlevsiz sosyal uyum

eğilimleri ile durumsal benlik saygısındaki değişimler gözlemlenmiştir. Bu aşamada kullanılan deneysel görev, klasik normatif sosyal etki paradigmasına dayalı olarak yapılandırılmıştır. Deneysel uygulamanın amacı, kesitsel modelde önerilen ilişkileri destekleyici nitelikte öncü bulgular elde etmek ve bu ilişkilerin kısa vadeli etkilerini gözlemlemektir.

Deneysel prosedür, çalışmanın temel amacına doğrudan yönelik olmamakla birlikte, modelin açıklayıcılığını destekleme ve literatürdeki yöntemsel sınırlılıkları aşma amacıyla planlanmış tamamlayıcı bir uygulama olarak tasarlanmıştır. Bu yönüyle elde edilen veriler, gelecek araştırmalara yol gösterici nitelikte ön veriler sağlamayı hedeflemektedir.

3.4.1. Kesitsel Aşama

Araştırmanın ilk aşamasında, 18–26 yaş aralığında yer alan ve üniversite öğrenimini sürdüren 121 katılımcıya ölçek formu uygulanmıştır. Katılımcılara ulaşmada uygun ve kartopu örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır. Uygulama hem ölçek formunun basılı olarak elden ulaştırılması şeklinde hem de çevrimiçi ortamda yürütülmüş, katılımcılar araştırmanın amacı hakkında bilgilendirildikten sonra gönüllü katılım esasına göre veriler toplanmıştır.

Katılımcılara ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu sunulmuştur. Ardından şu psikolojik ölçekler uygulanmıştır:

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Bağlamsal Benlik Ölçeği

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma-30 Ölçeği

Kendini Açma Ölçeği

Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği

Bu ölçeklerden elde edilen veriler, psikolojik esnekliğin kendini açma ve durumsal benlik saygısının aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerini test etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.4.2. Yarı DeneySEL Aşama

Çalışmanın bu aşamasının amacı yüksek düzeyde sosyal kaygılı bireylerin normatif sosyal etkiye karşı daha hassas olup olmadığını belirlemek ve bu tür bir uyum davranışının durumsal benlik saygısında azalmaya sebep olup olmayacağını gözlemlemektir.

Çalışma süreci üç aşamadan oluşmaktadır. Her bir aşamada katılımcılara belirli testler ve görevler sunulmuş, deneysel müdahale adımları sistemli bir sıra izlenerek yürütülmüştür. İlk aşamada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden elde edilen puanlara göre katılımcılar yüksek ve düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olarak iki gruba ayrılmıştır. İkinci aşamada tüm gruplara, **PsychoPy 2022.2.1** yazılımı üzerinden yürütülen normatif sosyal etki deneysel görevi uygulanmıştır. Bu görevde:

1. Katılımcılara, değer ihlali içeren kısa deneysel hikâyeler sunulmuştur.
2. Her hikâyeden sonra katılımcılar, değer için ne kadar tolere edilebilir olduğunu 1 (tamamen tolere edilebilir) ile 10 (asla tolere edilemez) arasında, ondalıklı biçimde değerlendirmiştir.
3. Değerlendirme sonrası yazılım, ilk puan üzerinden yapay normatif geri bildirim puanı oluşturmuş ve bunu katılımcıya göstermiştir.
4. Norm puanı gösterildikten sonra aynı hikâye tekrar sunulmuş ve katılımcıdan ikinci bir değerlendirme yapması istenmiştir.

Kendini açma koşulunun oluşturulabilmesi amacıyla, eğer ikinci puan ilk puana göre norm puanına 0.50 puandan daha fazla yaklaşmamış ya da norm puanından uzaklaşmışsa, yazılım tarafından bir bip sesi üretilmiştir. Bu durumda, deneyci katılımcıya şu iki soruyu yöneltmiştir:

Bu “bip” sesinden sonra, deneyci tarafından katılımcıya şu dört soru yöneltmiştir:

1. Okuduğumuz hikâyenin adı neydi?
2. Norm puanı senin verdiğin puandan yüksek miydi, düşük müydü?
3. (Eğer düşükse): Diğerleri bu hikâyedeki ihlali neden daha tolere edilebilir bulmuş olabilir?

(Eğer yüksekse): Diğerleri bu hikâyedeki ihlali neden daha tolere edilemez bulmuş olabilir?

4. Peki, bu durumda niçin kararınızı değiştirmediniz?

Bu sorular, katılımcının kendi bilişsel süreçlerini fark etmesi ve kendini açmasını teşvik etmek amacıyla hazırlanmıştır. Deneysel görev tamamlandıktan sonra, son aşamada tüm katılımcılara Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi:

Verilerin analizi için IBM SPSS Statistic 27.0 programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizine geçilmeden önce istatistiksel varsayımların uygunluğu test edilmiştir. Bu kapsamda, değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiş, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Katılımcılardan elde edilen yanıtlar dijital ortama aktarılmış ve veri seti bütünlük açısından kontrol edilmiştir. Bu süreçte 22 farklı maddeye ait eksik değer gözlemlenmiştir. Eksik veri oranı oldukça düşüktür (%0,18). Eksik değerlerin analiz sonuçları üzerindeki etkisini azaltmak amacıyla, SPSS 27 yazılımındaki *Replace Missing Values* menüsü kullanılarak, ilgili maddelerin ortalamalarıyla tamamlanmıştır.. Ayrıca bazı ölçeklerde yer alan ters madde ifadeleri uygun şekilde düzenlenmiş ve ardından toplam puanlar oluşturulmuştur. Aykırı gözlemlerin (uç değerler) olup olmadığını belirlemek amacıyla Cook's Distance değerleri incelenmiş olup bu değerlerin 1.00 sınırının oldukça altında kaldığı dolayısıyla veride aykırı değerlerin olmadığı görülmüştür.

Mevcut çalışmanın kesitsel kısmında Araştırmanın kesitsel kısmı kapsamında incelenen aracılık etki hipotezlerini test etmek amacıyla Hayes'in geliştirdiği PROCESS Makro Model 6 kullanılmıştır (Hayes, 2018). Bu model, değişkenler arasındaki dolaylı ilişkileri incelemeye olanak tanımaktadır. Geleneksel yöntemlere

göre parametrik varsayımlara daha az bağımlıdır ve küçük örneklemle güvenilir sonuçlar üretebilir. Ayrıca modele özgü Bootstrap yöntemi, örneklemde tekrar tekrar (5000 kez) rastgele alt örneklemler alarak güven aralıklarını hesaplayan ve sonuçların güvenilirliğini artıran bir yeniden örneklemme tekniğidir (Hayes, 2018). Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık etki analizlerinde, %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve araştırma hipotezinin desteklendiğini ortaya koymaktadır (MacKinnon, vd., 2004).

Çalışmanın deneysel kısmı kapsamında incelenen araştırma hipotezlerinin testinde, iki farklı analiz yöntemi kullanılmıştır. İlk olarak, yüksek ve düşük sosyal kaygı gruplarının deneysel prosedürden elde edilen işlevsiz sosyal uyum düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. İkinci olarak, sosyal kaygı düzeyine göre gruplandırılan katılımcıların deney sonrası ikinci ölçüm durumsal benlik saygısı düzeyleri, ilk ölçümdeki durumsal benlik saygısı puanları kovaryant olarak eklenerek kovaryans analizi ile analiz edilmiştir. Bu analizler, deneysel aşamaya katılan 26 kişilik örneklem üzerinden yürütülmüştür. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu ve varyansların homojen olduğu test edilerek, kullanılan istatistiksel tekniklerin örneklem ve veri yapısına uygunluğu sağlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, mevcut çalışmanın kesitsel ve deneysel kısımlarında ele alınan araştırma hipotezlerinin testine yönelik analiz bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle, kesitsel kısım kapsamında katılımcılardan elde edilen yaşantısal kaçınma, bağlamsal benlik, sosyal kaygı, kendini açma ve durumsal benlik saygısı değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon bulguları sunulmuştur. Ardından, araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla, Hayes'in geliştirdiği PROCESS Makro Model 6 kullanılarak sıralı aracılık etkisi analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler aracılığıyla, psikolojik esneklik bileşenlerinin (yaşantısal kaçınma/baglamsal benlik) sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, durumsal benlik saygısı ve kendini açma değişkenleri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği test edilmiştir.

Çalışmanın deneysel kısmında (Çalışma 2), sosyal kaygı düzeyine göre oluşturulan yüksek ve düşük sosyal kaygı gruplarına uygulanan deneysel müdahalenin ardından elde edilen normatif sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı düzeylerindeki değişim incelenmiştir. Bu kapsamda, normatif sosyal uyum düzeyleri, yüksek ve düşük sosyal kaygı grupları arasında bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca, durumsal benlik saygısının ikinci ölçümüne ilişkin varyanslar, ilk ölçüm puanları kovaryant olarak kontrol edilerek kovaryans analizi (ANCOVA) ile analiz edilmiştir. Analizler, deney aşamasına katılan 26 kişilik örneklem üzerinden yürütülmüş; normal dağılım ve varyans homojenliği varsayımlarının sağlandığı görülmüştür.

Çalışmanın Kesitsel Kısımına İlişkin Bulgular

Bu bölümde ilk olarak *Hipotez 1* doğrultusunda yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, durumsal benlik saygısı ve kendinin açmanın dürüstlük boyutu aracılığı ile dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğin test etmek amacıyla yapılan sıralı aracılık (serial mediation) analizlerine ilişkin bulgulara yer verilecektir. Bunun ardından *Hipotez 2* doğrultusunda bağlamsal benliğin kendinin açmanın dürüstlük boyutu ve durumsal benlik saygısı aracılığı ile sosyal kaygı (Y) üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yürütülen sıralı aracılık (serial mediation) analizlerine ilişkin bulgular aktarılacaktır.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın kesitsel kısmı kapsamında ele alınan değişkenlere (yaşantısal kaçınma, bağlamsal benlik, sosyal kaygı, kendini açma ve durumsal benlik saygısı ilk ölçüm) ilişkin tanımlayıcı istatistikler bu bölümde sunulmaktadır. Her bir ölçeğin toplam puanları üzerinden; ortalama (Ort.), standart sapma (SS), minimum–maksimum puan aralıkları, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) hesaplanmıştır. Veri seti üzerinde yapılan normallik analizleri sonucunda, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içinde olduğu ve buna bağlı olarak değişkenlerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Araştırma değişkenlerine ilişkin ölçümlerde elde edilen verilere ait tanımlayıcı istatistik bulgularına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. *Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (n= 121)*

	Aralık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
LSAS-KY	0-58	21.86	13.81	0.44	-0.43
LSAS-KÇ	0-47	19.53	12.07	0.44	-0.68
LSAS-TOP	0-101	41.39	25.16	0.43	-0.61
ÇBYKÖ-DK	8-35	22,65	5.92	-0.32	-0.51
ÇBYKÖ-SH	5-35	18.78	7.01	0.34	-0.24
ÇBYKÖ-E	5-34	20.73	5.97	-0.22	-0.22
ÇBYKÖ-DDB	5-35	22.43	7.43	-0.15	-0.66
ÇBYKÖ-Bİ	5-35	16.14	8.40	0.65	-0.67
ÇBYKÖ-SK	5-35	25.26	6.29	-0.40	0.00
KAÖ-NY	3-21	16.14	3.28	-0.95	2.01
KAÖ-MK	5-28	18.47	5.71	-0.23	-0.80
KAÖ-OL	6-21	12.94	3.47	0.07	-0.72
KAÖ-DR	8-28	21.65	5.28	-0.71	-0.56
KAÖ-KN	2-14	7.07	2.85	0.12	-0.50
BBÖ-TOP	20-63	48,56	8,48	-0.77	0.82
DBSÖ-1	9-35	24.75	5.88	-0.35	-0.58

LSAS-KY: Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaygı Alt Ölçek Puanı; LSAS-KÇ: Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaçınma Alt Ölçek Puanı; LSAS-TOP: Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı; ÇBYKÖ-DK: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Davranışsal Kaçınma Alt Ölçek Puanı; ÇBYKÖ-SH: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Sıkıntıdan Hoşlanmama Alt Ölçek Puanı; ÇBYKÖ-E: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Erteleme Alt Ölçek Puanı; ÇBYKÖ-DDB: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği- Dikkat dağıtma/Bastırma Alt Ölçek Puanı; ÇBYKÖ-Bİ: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği- Baskılama/İnkar Alt Ölçek Puanı; ÇBYKÖ-SK: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Sıkıntıya Katlanma Alt Ölçek Puanı; KAÖ-NY: Kendini Açma Ölçeği-Niyet Alt Ölçek Puanı; KAÖ-MK: Kendini Açma Ölçeği-Miktar Alt Ölçek Puanı; KAÖ-OL: Kendini Açma Ölçeği-Olumluluk Alt Ölçek Puanı; KAÖ-DR: Kendini Açma Ölçeği-Olumluluk Alt Ölçek Puanı; KAÖ-KN: Kendini Açma Ölçeği-Kontrol Alt Ölçek Puanı; BBÖ-TOP: Bağlamsal Benlik Ölçeği toplam puanı; DBSÖ-1: Durumsal benlik Saygısı Ölçeği 1. ölçüm toplam puanı.

Değişkenler Arası İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının birbiriyle olan ilişkileri Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Sosyal kaygı ile yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından davranışsal kaçınma ($r=.29, p < .01$), sıkıntıya tahammülsüzlük ($r = .23, p < .05$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = .25, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; erteleme ($r = .32, p < .01$) ve bastırma/inkâr ($r= .34, p < .01$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Buna karşılık, sıkıntıya dayanıklılık alt boyutu ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermektedir ($r= -.43, p < .01$). Bu bulgu, sosyal kaygı düzeyleri arttıkça kaçınma davranışlarının ve sıkıntıya duyarlılığın da arttığını, buna karşın bireyin sıkıntıya katlanma gücünün azaldığını göstermektedir.

Bununla birlikte, sosyal kaygı kendini açmanın alt boyutlarından miktar ($r= -.22, p < .05$) boyutu ile düşük güçte; niyet ($r= -.33, p < .01$) ve dürüstlük ($r = -.47, p < .01$) alt boyutlarıyla orta güçte ve negatif yönde ilişkilidir. Bu ilişki, sosyal kaygı arttıkça kendini açma davranışına dair eğilim, miktar ve dürüstlük düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Öte yandan kendini açmanın kontrol ($r = .18, p = .053$) ve olumluluk ($r= -.07, p > .05$) alt boyutları ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Aynı zamanda sosyal kaygı, bağlamsal benlik düzeyi ($r= -.34, p < .01$) ile orta düzeyde ve durumsal benlik saygısı ($r= -.58, p < .01$) ile de negatif yönde ve yüksek düzeyde ilişkiler göstermiştir. Bu sonuçlar, sosyal kaygısı düzeyleri arttıkça bağlamsal benlik benlik ve durumsal benlik saygısı düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından davranışsal kaçınma ile durumsal benlik saygısı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r= -.29, p < .01$). Bu bulgu, sıkıntı verici durumlardan kaçınma eğilimi arttıkça durumsal benlik saygısının azaldığını göstermektedir. Bununla birlikte, davranışsal kaçınma ile kendini açma alt boyutlarından miktar ($r= -.16, p > .05$) ve dürüstlük ($r= -.11, p > .05$) arasında anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir.

Kendini açmanın miktar alt boyutu ile dürüstlük alt boyutu arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur ($r = .41, p < .01$). Miktar boyutu ile bağlamsal benlik ($r = .06, p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat miktar boyutu ile durumsal benlik saygısı ($r = .21, p < .05$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Dürüstlük boyutu ise bağlamsal benlik ($r = .46, p < .01$) ve durumsal benlik saygısı ($r = .32, p < .01$) ile pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler göstermiştir. Kendini açmanın kontrol ve olumluluk boyutları ile sosyal kaygı ve durumsal benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Bağlamsal benlik (kişinin kendi duygularını ve düşüncelerini, bağlama göre değerlendirme esnekliği) ile durumsal benlik saygısının ilk ölçümü arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki saptanmıştır ($r = .23, p < .05$). Bu bulgu, bağlamsal benlik düzeyi arttıkça durumsal benlik düzeyinin arttığını göstermektedir.

Araştırma değişkenleri (toplam ölçek ve alt ölçek puanları) arasındaki ilişkilere dair Pearson korelasyon değerleri Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizi bulguları (n= 121)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 SK-KG	—	.89**	.98**	.26**	.22*	.28**	.22*	.32**	-.39**	-.30**	-.20*	-.04	-.43**	.179*	-.30**	-.58**
2 SK-KÇ		—	.97**	.30**	.22*	.34**	.27**	.33**	-.44**	-.35**	-.23*	-.11	-.50**	.163	-.37**	-.54**
3 SK-TOP			—	.29**	.23*	.32**	.25**	.34**	-.43**	-.33**	-.22*	-.07	-.47**	.177	-.34**	-.58**
4 YK-DK				—	.27**	.22*	.41**	.12	-.25**	-.03	-.16	.16	-.11	.149	.03	-.29**
5 YK-SH					—	.33**	.37**	.46**	-.15	-.23*	-.16	.13	-.31	.354**	-.256**	-.31
6 YK-E						—	.19*	.39**	-.36**	-.30**	-.12	-.04	-.42**	.293**	-.20*	-.30**
7 YK-DD							—	.34**	-.05	-.00	-.13	.14	-.16	.254**	.05	-.22*
8 YK-Bİ								—	-.13	-.40**	-.31	.05	-.68**	.272**	-.28**	-.29**
9 YK-SK									—	.39**	.11	.08	.43**	-.178	.46**	.37**
10 KA-NY										—	.18	.05	.60**	-.146	.52**	.15
11 KA-MK											—	-.00	.41**	.033	.06	.21*
12 KA-OL												—	-.01	.152	.18*	.10
13 KA-DR													—	-.221*	.46**	.32**
14 KA-KT														—	-.13	-.13
15 BB_TOP															—	.23*
16 DBS																—

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

LSAS-KY: Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaygı Alt Boyut Puanı; LSAS-KÇ: Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaçınma Alt Boyut Puanı; LSAS-TOP: Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı; ÇBYKÖ-DK: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Davranışsal Kaçınma Alt Boyut Puanı; ÇBYKÖ-SH: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Sıkıntıdan Hoşlanmama Alt Boyut Puanı; ÇBYKÖ-E: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Erteleme Alt Boyut Puanı; ÇBYKÖ-DDB: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği- Dikkat dağıtma/Bastırma Alt Boyut Puanı; ÇBYKÖ-Bİ: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği- Baskılama/İnkâr Alt Boyut Puanı; ÇBYKÖ-SK: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-Sıkıntıya Katlanma Alt Boyut Puanı; KAÖ-NY: Kendini Açma Ölçeği-Niyet Alt Boyut Puanı; KAÖ-MK: Kendini Açma Ölçeği-Miktar Alt Boyut Puanı; KAÖ-OL: Kendini Açma Ölçeği-Olumluluk Alt Boyut Puanı; KAÖ-DR: Kendini Açma Ölçeği-Olumluluk Alt Boyut Puanı; KAÖ-KN: Kendini Açma Ölçeği-Kontrol Alt Boyut Puanı; BBÖ-TOP: Bağlamsal Benlik Ölçeği toplam puanı; DBSÖ-1: Durumsal benlik Saygısı Ölçeği 1. ölçüm toplam puanı.

Hipotez 1'e İlişkin Sıralı Aracılık Analizi Bulguları

Mevcut çalışmada, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinde durumsal benlik saygısı ve kendini açmanın (dürüstlük boyutu) sıralı aracı rolleri olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS Makro v4.2 programı kullanılarak Model 6 çerçevesinde sıralı aracılık hipotezi test edilmiştir.

Hipotez 1 doğrultusunda yaşantısal kaçınma değişkeninin sosyal kaygı değişkenine etkisinin sıralı olarak iki aracı değişken (durumsal benlik saygısı, kendini açma – dürüstlük boyutu) üzerinden nasıl gerçekleştiği test edilmektedir. Dolaylı etkinin anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) hesaplanarak değerlendirilmiştir.

Aracılık hipotezinin test edilmesine ilişkin analizlere geçmeden önce, regresyon analizi için gerekli ön koşulların (varsayımların) sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak sosyal kaygı değişkeni ile yaşantısal kaçınma değişkeni ve durumsal benlik saygısı ile kendini açma değişkenleri arasındaki korelasyonların doğrusal olup olmadığı basit saçılım diyagramları (scatter plots) üzerinden uyum çizgisine (fit line) bakılarak incelenmiştir. İncelemeler, değişken çiftleri arasında genel olarak doğrusal ilişkilerin bulunduğunu dolayısıyla bir ihlal bulunmadığını göstermektedir. Ayrıca modelde yer alan değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemi olup olmadığı, VIF (Varyans Artış Faktörü) ve Tolerance değerleri ile değerlendirilmiştir. Tüm değişkenler için VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin de .20'nin üzerinde olduğu görülerek bir ihlal olmadığı saptanmıştır.

Aykırı gözlemlerin (uç değerler) olup olmadığını belirlemek amacıyla Cook's Distance değerleri incelenmiş olup bu değerlerin 1.00 sınırının oldukça altında kaldığı dolayısıyla veride aykırı değerlerin olmadığı görülmüştür. Aykırı gözlemlerin kontrolü amacıyla standartlaştırılmış artık değerleri (ZRESID) incelenmiştir. ± 3 sınırını aşan yalnızca bir gözleme rastlanmıştır (ZRESID = -3.23), ancak bu gözlemin Cook's Distance değeri düşük olduğundan, modele anlamlı bir etkisi bulunmadığı ve analiz dışı bırakılmasına gerek olmadığı değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra artıkların

(residuals) normal dağılım gösterip göstermediği histogram ve normal P-P plot grafiği ile görsel olarak değerlendirilmiştir. Histogram ve Normal P-P grafikleri artıkların normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermiştir. Son olarak artık değerlere ilişkin varyans homojenliği (homoscedasticity) varsayımı, standartlaştırılmış tahmin değerleri ile artıklar arasında oluşturulan scatter plot ile değerlendirilmiştir. Grafikte hata terimlerinin rastgele dağıldığı ve sistematik bir desen göstermediği görülmüştür. Bu sonuç, modelde varyans homojenliği varsayımının da sağlandığını göstermektedir. Regresyon analizi için gerekli ön koşulların sağlandığına ilişkin tüm bu bulgular ışığında, verilerin regresyon analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Hipotez 1 doğrultusunda PROCESS makro (Model 6) ile yapılan aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Hipotez 1'e ait sıralı aracılık analizi sonuçları (n= 121)*

Etkiler	b	SH	β	t	%95 GA [Alt - Üst]
X → M1	-0.28	0.09	-0.29	-3.32**	-0.46, -0.12
M1 → M2	0.28	0.08	0.31	4.45***	0.12, 0.45
X → M2	-0.01	0.08	-0.01	-0.15	-0.17, 0.15
M1 → Y	-1.87	0.32	-0.44	-5.77***	-2.52, -1.23
M2 → Y	-1.52	0.35	-0.32	-4.38***	-2.21, -0.83
X → Y; Toplam etki	0.68**	0.27	-	-	-0.08, 1.14
X → Y; Doğrudan etki	0.53	0.30	-	1.72	-0.08, 1.14
X → M1 → Y	0.54**	0.20	-	-	0.17, 0.95 ^a
X → M2 → Y	0.02	0.14	-	-	-0.23, 0.33 ^a
X → M1 → M2 → Y	0.12*	0.07	-	-	0.03, 0.28 ^a

Not. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$. SH: Standart hata; b: Standartlaştırılmamış regresyon katsayıları, β : Standartlaştırılmış regresyon katsayıları

X: Yaşantısal Kaçınma, M1: Kendini Açma - Dürüstlük, M2: Durumsal Benlik Saygısı, Y: Sosyal Kaygı

^aDolaylı etki ($a \times b$) için verilen %95 güven aralığı bootstrap yöntemine dayalıdır (5000 tekrar örnekleme). Ancak a, b, c ve c' yollarına ait güven aralıkları, klasik regresyon analizi tahminlerine dayalıdır.

Modelin ilk aşamasında yaşantısal kaçınmanın davranışsal kaçınma boyutunun durumsal benlik saygısı üzerindeki etkisi ($X \rightarrow M1$) incelenmiş ve bu ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($b = -0.28$, $SH = 0.09$, $p < .01$, %95 GA [-0.46, -0.12]).

Bu sonuç, davranışsal kaçınma düzeyi arttıkça durumsal benlik saygısı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. İkinci yol ilişkisinde ise durumsal benlik saygısının kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerindeki etkisi ($M1 \rightarrow M2$) pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($b = 0.28$, $SH = 0.08$, $p < .001$, %95 GA [0.12, 0.45]). Bu bulgu, durumsal benlik saygısındaki artışların daha yüksek dürüstlük eğilimlerini ortaya çıkardığını göstermektedir.

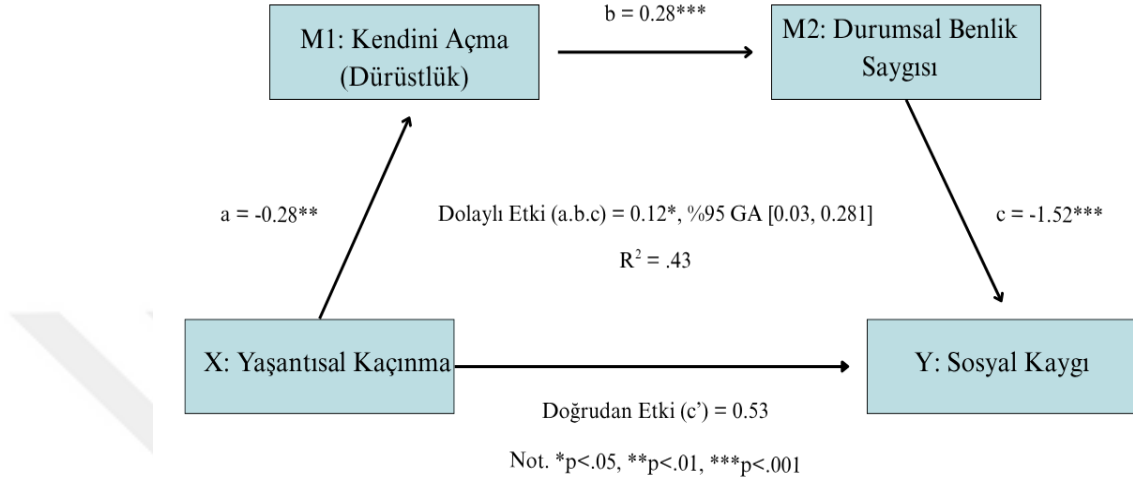
Yaşantısal kaçınmanın davranışsal kaçınma boyutunun kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerindeki doğrudan etkisi ($X \rightarrow M2$) anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.01$, $SH = 0.08$, $p > .05$ %95 GA [-0.17, 0.15]). Ayrıca kendini açmanın dürüstlük boyutunun sosyal kaygı üzerindeki etkisi de ($M2 \rightarrow Y$) negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b = -1.52$, $SH = 0.35$, $p < .001$, %95 GA [-2.21, -0.83]). Buna karşılık, durumsal benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki etkisi ($M1 \rightarrow Y$) negatif ve anlamlıdır ($b = -1.87$, $SH = 0.32$, $p < .001$, %95 GA [-2.52, -1.23]).

Yaşantısal kaçınmanın davranışsal kaçınma boyutunun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi ($X \rightarrow Y$) ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b = 0.53$, $SH = 0.30$, $p = .075$, %95 GA [-0.08, 1.14]). Bu durum, davranışsal kaçınmanın doğrudan değil, daha çok dolaylı yollarla sosyal kaygıyı etkilediğine işaret etmektedir.

Dolaylı etkilere bakıldığında ise yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi ($X \rightarrow Y$) anlamlı bulunmuştur ($b = 0.68$, $SH = 0.27$, %95 Bootstrap GA [-0.08, 1.14]). Bu etki üç alt yol üzerinden hesaplanmıştır: Dolaylı etki 1 yolu ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$) ele alındığında yaşantısal kaçınmanın durumsal benlik saygısı üzerinden sosyal kaygıya etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b = 0.54$, $SH = 0.20$, %95 Bootstrap GA [0.17, 0.95]). Dolaylı etki 2 yolunda ise ($X \rightarrow M2 \rightarrow Y$) yaşantısal kaçınmanın kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerinden sosyal kaygıya etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = 0.02$, $SH = 0.14$, %95 Bootstrap GA [-0.23, 0.33]). Dolaylı etki 3 yolunda ise ($X \rightarrow M1 \rightarrow M2 \rightarrow Y$) yaşantısal kaçınmanın durumsal benlik saygısı ve kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerinden sosyal kaygı düzeyine etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = 0.12$, $SH = 0.07$, %95 Bootstrap GA [0.03, 0.28]). Yani bulgular, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin, durumsal benlik saygısı ve kendini açmanın dürüstlük boyutu aracılığıyla dolaylı

olarak gerçekleştiğini; diğer bir deyişle, bu iki değişkenin yaşantısal kaçınma ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye ardışık biçimde aracılık ettiğini göstermektedir.

Aracılık testine ilişkin regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayılarla ilişkin bulgular Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. *Yaşantısal Kaçınma ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişide Durumsal Benlik Saygısı ve Kendini Açmanın Dürüstlük Boyutunun Aracı Rolü*

Hipotez 2'e İlişkin Sıralı Aracılık Analizi Sonuçları

Hipotez 2 kapsamında, bağlamsal benliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde kendini açmanın (dürüstlük boyutu) ve durumsal benlik saygısının ardışık aracı rolleri olup olmadığı incelenmiştir. Bunu test etmek amacıyla Model 6 çerçevesinde sıralı aracılık hipotezi test edilmiştir. Bu ikinci model, bağlamsal benlik değişkeninin sosyal kaygı değişkenine etkisinin iki sıralı aracı değişken (kendini açma – dürüstlük, boyutu durumsal benlik saygısı) üzerinden nasıl gerçekleştiğini analiz etmektedir. Dolaylı etkinin anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar örnekleme üzerinden %95 güven aralığı (GA) hesaplanarak değerlendirilmiştir.

Aracılık hipotezinin test edilmesine ilişkin analizlere geçmeden önce, bu modele ilişkin regresyon analizinde gerekli varsayımların sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin

varlığı scatter plot grafikleri üzerinden değerlendirilmiştir. Bağlamsal benlik değişkeni ile sosyal kaygı ve durumsal benlik saygısı arasında negatif; kendini açmanın dürüstlük alt boyutu ile ise pozitif yönlü doğrusal ilişkiler gözlenmiştir. Sosyal kaygı değişkeninin hem kendini açma hem de durumsal benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, kendini açma ile durumsal benlik saygısı arasında zayıf düzeyde pozitif, sosyal kaygı ile durumsal benlik saygısı arasında ise güçlü düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Grafikler genel olarak doğrusal bir eğilim sergilemiş ve veri noktalarının regresyon doğrusuna yakın bir biçimde dağıldığı görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, doğrusal ilişki varsayımının sağlandığı değerlendirilmiştir.

Modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusalık olup olmadığı VIF (Varyans Artış Faktörü) ve Tolerance değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen VIF değerlerinin 10'un altında (1.306–1.487) ve Tolerance değerlerinin .20'nin üzerinde (.673–.766) olduğu görülerek çoklu doğrusalık sorunu bulunmadığı anlaşılmıştır. Aykırı gözlemler açısından, standartlaştırılmış artık değerler (ZRESID) ve Cook's Distance değerleri değerlendirilmiştir. ± 3 sınırını aşan yalnızca bir gözlem belirlenmiş (ZRESID = -3.50) olup, bu gözleme ait Cook's Distance değeri (.17071), kabul edilen $4/n$ ($\approx .033$) sınırını aşmaktadır. Bu durum ilgili gözlemin modele anlamlı etkide bulunabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, söz konusu gözlem teorik olarak örnekleme temsil ettiğinden analiz dışı bırakılmamıştır. Ayrıca, toplamda beş gözlemin Cook's Distance değerinin eşik değeri aştığı görülmüştür (en yüksek değer = .17071). Bu gözlemler de veri bütünlüğü ve kuramsal gerekçelerle analizde tutulmuştur.

Artıkların normal dağılım varsayımı histogram, normal P–P grafiği ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Grafiksel incelemeler artıkların normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermiştir. Shapiro-Wilk testi sonucu da anlamlı çıkmamış ($p = .639$) ve bu durum, artıkların normal dağıldığını istatistiksel olarak desteklemiştir.

Son olarak varyans homojenliği varsayımı, standartlaştırılmış tahmin değerleri ile artıklar arasında oluşturulan scatter plot aracılığıyla değerlendirilmiştir. Grafikte hata terimlerinin rastgele dağıldığı ve sistematik bir desen göstermediği gözlenmiştir. Ayrıca, Durbin-Watson değeri 1.511 olarak elde edilmiş ve bu değer 1.5–2.5

aralığında yer aldığından artıklar arasında otokorelasyon bulunmadığı ve bağımsızlık varsayımının sağlandığı sonucuna varılmıştır.

Regresyon analizi için gerekli ön koşulların sağlandığına ilişkin tüm bu bulgular ışığında, verilerin regresyon analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

PROCESS makro (Model 6) ile yapılan aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. *Hipotez 2'ye ait sıralı aracılık analizi sonuçları (n= 121)*

Etkiler	b	SH	β	t	%95 GA [Alt - Üst]
X → M1	0.29	0.05	0.46	5.71***	0.19, 0.39
M1 → M2	0.30	0.11	0.27	2.78**	0.09, 0.52
X → M2	0.07	3.08	0.10	1.01	-0.07, 0.20
M1 → Y	-1.31	0.39	-0.27	-3.39**	-2.07, -0.54
M2 → Y	-1.99	0.32	-0.46	-6.30***	-2.61, -1.36
X → Y; Toplam etki	-0.68***	0.21	-	-	-1.14, -0.30
X → Y; Doğrudan etki	-0.32	0.23	-	-1.37	-0.78, 0.14
X → M1 → Y	-0.38**	0.15	-	-	-0.70, -0.11 ^a
X → M2 → Y	-0.14	0.13	-	-	-0.41, 0.11 ^a
X → M1 → M2 → Y	-0.17**	0.08	-	-	-0.36, -0.04 ^a

Not. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

X: Bağlamsal Benlik, M1: Durumsal Benlik Saygısı, M2: Kendini Açma - Dürüstlük, Y: Sosyal Kaygı

^aDolaylı etki ($a \times b$) için verilen %95 güven aralığı bootstrap yöntemine dayalıdır (5000 tekrar örnekleme). Ancak a, b, c ve c' yollarına ait güven aralıkları, klasik regresyon analizi tahminlerine dayalıdır.

Doğrudan etki yollarına bakıldığında bağlamsal benliğin kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerindeki etkisi ($X \rightarrow M1$) pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($b = 0.29$, $SH = 0.05$, $p < .001$, %95 GA [0.19, 0.39]). Bu sonuç bağlamsal benlikteki artışının kendini açma davranışlarındaki dürüstlük düzeyini artırdığını göstermektedir. İkinci doğrudan yol ilişkisinde ise kendini açmanın dürüstlük boyutunun durumsal benlik saygısı üzerindeki etkisi ($M1 \rightarrow M2$) pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($b = 0.30$, $SH = 0.11$, $p < .01$, %95 GA [0.09, 0.52]). Üçüncü yol ilişkisi olan bağlamsal benliğin

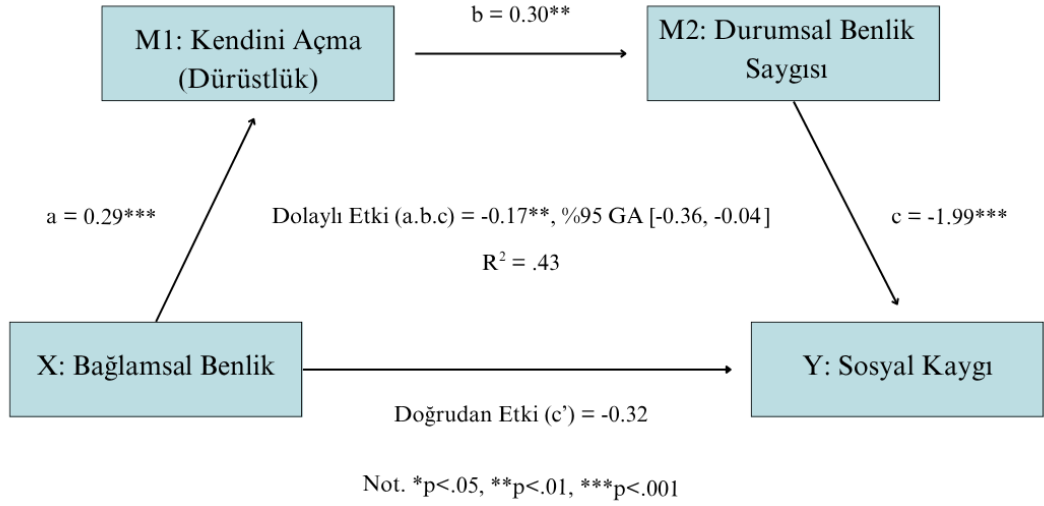
durumsal benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi ($X \rightarrow M2$) anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.07$, $SH = 0.07$, $p > .05$, %95 GA [-0.07, 0.20]).

Modelde durumsal benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi ($M2 \rightarrow Y$) istatistiksel olarak negatif ve oldukça anlamlı bulunmuştur ($b = -1.99$, $SH = 0.32$, $p < .001$, %95 GA [-2.61, -1.36]). Kendini açmanın dürüstlük boyutunun sosyal kaygı üzerindeki etkisi ise ($M1 \rightarrow Y$) negatif ve anlamlı bulunmuştur ($b = -1.30$, $SH = 0.39$, $p < .01$, %95 GA [-2.07, 0.54]). Bu bulgu, dürüst olmayan kendini açma davranışlarının arttıkça sosyal kaygının arttığını desteklemektedir.

Bağlamsal benliğin sosyal üzerindeki doğrudan etkisi ($X \rightarrow Y$) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.32$, $SH = 0.23$, $p < 0.05$, %95 GA [-0.78, 0.14]). Bu durum, bağlamsal benliğin sosyal kaygıyı doğrudan etkilemediğine işaret etmektedir.

Dolaylı Etkilere bakıldığında ise ilk olarak bağlamsal benliğin sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi ($X \rightarrow Y$) anlamlı bulunmuştur ($b = -0.68$, $SH = 0.21$, $p < .001$, %95 Bootstrap GA [-1.14, -0.30]). Bu etki yine üç alt yol üzerinden hesaplanmıştır: Dolaylı etki 1 yolu ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$) ele alındığında bağlamsal benliğin kendini açmanın dürüstlük boyutu üzerinden sosyal kaygıya etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b = -0.38$, $SH = 0.15$, $p < .01$, %95 Bootstrap GA [-0.70, -0.11]). Buna göre bağlamsal benlik düzeyindeki artış dürüst bir şekilde kendini açma eğilimlerini artırmakta ve böylece dürüst kendini açma hali sosyal kaygıyı azaltmaktadır. Dolaylı etki 2 yolunda ise ($X \rightarrow M2 \rightarrow Y$) bağlamsal benliğin durumsal benlik saygısı üzerinden sosyal kaygıya etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.14$, $SH = 0.13$, $p > .05$, %95 Bootstrap GA [-0.41, 0.11]). Dolaylı etki 3 yolunda da ($X \rightarrow M1 \rightarrow M2 \rightarrow Y$) bağlamsal benliğin kendini açmanın dürüstlük boyutu ve durumsal benlik saygısı üzerinden sosyal kaygıya etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -0.17$, $SH = 0.08$, $p < .01$, %95 Bootstrap GA [-0.36, -0.04]).

Aracılık testine ilişkin regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayılarla ilişkin bulgular Şekil 4’de verilmiştir.



Şekil 4. *Bağlamsal Benlik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Kendini Açmanın Dürüstlük Boyutu ve Durumsal Benlik Saygısının Aracı Rolü*

Çalışmanın Yarı Deneysel Kısımına İlişkin Bulgular

Mevcut çalışmanın yarı deneysel kısmı kapsamında, sosyal kaygı düzeyine göre oluşturulan yüksek ve düşük sosyal kaygı gruplarına uygulanan deneysel müdahalenin ardından elde edilen normatif sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı düzeylerindeki değişim incelenmiştir. Gruplar arası bu farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tekrarlı ölçüm kovaryans analizleri uygulanmıştır.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada kullanılan temel psikolojik değişkenlere (yaşantısal kaçınma-davranışsal kaçınma, bağlamsal benlik, sosyal kaygı, kendini açma-dürüstlük, işlevsiz sosyal uyum puanları ve durumsal benlik saygısı ilk ve tekrar ölçüm) ilişkin tanımlayıcı istatistikler bu bölümde sunulmaktadır. Her bir ölçeğin ilgili alt boyutunun toplam puanları üzerinden; ortalama (Ort.), standart sapma (SS), minimum–maksimum puan aralıkları, çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) ve iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) hesaplanmıştır. Veri seti üzerinde yapılan normallik analizleri sonucunda, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde olduğu görülmüştür. Shapiro-Wilk normallik testine bakıldığında ise kendini

açmanın dürüstlük alt boyutu haricindeki değişkenlerin normal dağılan bir yapı sergilediği görülmüştür. Buna göre, kendini açmanın dürüstlük alt boyutu dışındaki veriler parametrik analizler için hazır kabul edilmiştir.

Elde edilen tanımlayıcı istatistik bulgularına Tablo 6’de yer verilmiştir.

Tablo 6: *Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (n=26)*

	Aralık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
LSAS-TOP	2-101	51.25	28.09	.025	-.827
KAÖ-DR	13-28	22.23	4.99	-.768	-.596
DBSÖ-1	9-33	23.15	6.60	-.293	-.803
DBSÖ-2	14-33	24.57	5.07	-.098	-.930
İSU	2.14-25.26	13.67	5.94	.301	-.656

LSAS-TOP: Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı; KAÖ-DR: Kendini Açma Ölçeği-Dürüstlük alt boyut puanı; DBSÖ-1: Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği 1. Ölçüm puanı; DBSÖ-2: Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği 2. Ölçüm puanı; İSU: Deneysel prosedürden elde edilen işlevsiz tipte sosyal uyum puanı

Hipotez 3 kapsamında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireylere kıyasla daha fazla işlevsiz sosyal uyum sergiledikleri öne sürülmüştür. Bu hipotezi test etmek amacıyla, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin Soykan ve diğerleri (2003) tarafından yapılan uyarlamasında belirlenen kesme puanları temel alınarak katılımcılar Yüksek Sosyal Kaygı grubu ve Düşük Sosyal Kaygı grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Bu grupların işlevsiz sosyal uyum düzeylerindeki farklılık bağımsız Örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Bu analizdeki temel amaç, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, sosyal etkileşim durumlarında daha fazla işlevsiz sosyal uyum tepkileri sergileyip sergilemediğini istatistiksel olarak sınamaktır.

Öncelikle, iki grubun İşlevsiz Sosyal Uyum puanlarının normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda, yüksek sosyal kaygı grubu (n= 13) için $p = 0.988$ ve düşük sosyal kaygı grubu (n= 13) için $p = 0.197$

bulunmuştur. Her iki grupta da p-değeri 0.05'ten büyük olduğu için, İşlevsiz Sosyal Uyum puanlarının normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Bu doğrultuda, parametrik testler ile analiz sürecine devam edilmesi uygun görülmüştür. Ardından, grupların varyanslarının eşit olup olmadığını incelemek amacıyla Levene Testi uygulanmış, varyansların eşit olduğu sonucuna varılmıştır ($F = 3.756$, $p = 0.064$, $p > 0.05$).

Bu sonuçlar doğrultusunda parametrik test olan Bağımsız Örneklem t-Testi ile analizler gerçekleştirilmiş ve gruplar arası farklılıklar değerlendirilmiştir.

Tablo 7. Sosyal kaygısı yüksek ve düşük olan katılımcıların işlevsiz sosyal uyum düzeylerine ilişkin ortalama, medyan, standart sapma ve test istatistiği değerleri ($n = 26$)

			n	$\bar{X}$	SS	Test İstatistiği
Sosyal	Kaygı	Düşük	13	10.43	4.36	t(24) = -3.262**
Grupları		Yüksek	13	16.90	5.65	

Not. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Analiz sonucu, katılımcıların işlevsiz sosyal uyum düzeylerinin gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur ($t(24) = -3.262$, $p = .003$, $d = -1.279$) (Tablo 7). Buna göre, yüksek sosyal kaygı grubundaki katılımcıların işlevsiz sosyal uyum puanları ($M = 16.90$, $SS = 5.65$), düşük sosyal kaygı grubundaki katılımcılara kıyasla ($M = 10.43$, $SS = 4.36$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin daha fazla işlevsiz sosyal uyum sergilediğini göstermektedir.

Hipotez 4 kapsamında, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin daha fazla işlevsiz sosyal uyum eğilimi göstererek, son ölçümde daha düşük düzeyde durumsal benlik saygısı sergileyip sergilemedikleri; birinci ölçüm puanları kovaryant olarak kontrol edilerek kovaryans analizi ile incelenmiştir. Analiz öncesinde gerekli temel varsayımlar test edilmiştir. İlk olarak verilerin normallliğini test etmek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, Durumsal benlik saygısının hem birinci hem ikinci ölçümünde normallik varsayımının sağlandığını göstermiştir ($p > .05$). Ek olarak değişkenlerin dağılımını görsel olarak değerlendirmek için

histogramlar ve P-P Plot grafikleri incelenmiş ve dağılımların normal eğriden sapmadığı gözlemlenmiştir. Daha sonra varyansların homojenliği varsayımını kontrol etmek amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre durumsal benlik saygısının ilk ve ikinci ölçümlerinde gruplar arası varyansın eşit olduğu belirlenmiştir ($p > .05$).

Kovaryans analizi sonuçları, müdahale sonrasında elde edilen durumsal benlik saygısı düzeylerinin, katılımcıların sosyal kaygı gruplarına göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur ($F = 0.789$, $p = .699$, $\eta^2 = .897$). Bu bulgu, müdahalenin etkisinin düşük ve yüksek sosyal kaygı gruplarında benzer düzeyde gerçekleştiğini ve gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

Ayrıca, ön test ölçümü kontrol edildiğinde, son test puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür ($F = 3.711$, $p = .194$, $\eta^2 = .650$). Modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmıştır ($F = 1.444$, $p = .490$, $\eta^2 = .943$). Etki büyüklüğü değerleri yüksek düzeyde olmasına rağmen istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşamamış olması, örneklem büyüklüğünün sınırlılığından kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 8. *Durumsal benlik saygısı son test ölçümüne ilişkin kovaryans analizi sonuçları (n= 26)*

	F(1,23)	p	partial η^2
Durumsal Benlik Saygısı Ön Test	3.71	.194	.650
Zaman * Sosyal Kaygı Grubu	0.79	.699	.897

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada bireylerin psikolojik esneklik, sosyal kaygı, kendini açma, sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu anlamda çalışma hem değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı yordayıcılık ilişkilerini belirlemeyi belirlemeyi hem de sosyal kaygı düzeylerine göre gruplandırılan bireyler arasında deneysel tasarım yoluyla gözlenen farklılıkları ortaya koymayı hedeflemiştir. Çalışma hem kesitsel hem de yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmanın kesitsel kısmında ölçek tabanlı veri toplama yöntemleriyle gerçekleştirilen ilişkisel modeller test edilmiştir. Psikolojik esnekliğin iki temel bileşeni olan yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benlik değişkenleri ayrı ayrı bağımsız değişken; her iki modelde durumsal benlik saygısı ve kendini açmanın dürüstlük boyutu aracı değişken, sosyal kaygı ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Hipotez 1 kapsamında, davranışsal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, sırasıyla durumsal benlik saygısı ve kendini açma davranışındaki dürüstlük düzeyi aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği test edilmiştir. Buna göre, katılımcıların davranışsal kaçınma düzeyleri arttıkça durumsal benlik saygısı düzeylerinde azalma görülmekte; durumsal benlik saygısındaki bu azalma, kendini açma davranışında dürüstlük düzeyinin düşmesine yol açmakta; dürüstlük düzeyindeki bu düşüş ise sosyal kaygı düzeylerini artırıcı yönde etkilemektedir. *Hipotez 2* kapsamında ise, bağlamsal benlik düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, kendini açma davranışındaki dürüstlük eğilimi ve durumsal benlik saygısı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği test edilmiştir. Bu doğrultuda, bağlamsal benlik düzeyindeki artışın kendini açmada dürüstlük düzeyini yükselttiği, dürüstlükteki bu artışın durumsal benlik saygısını artırdığı, ve benlik saygısındaki artışın sosyal kaygı düzeylerini azaltıcı yönde etkilediği öngörülmektedir.

Bununla birlikte, mevcut çalışmada ayrıca, sosyal kaygı düzeylerine göre oluşturulan grupların işlevsiz sosyal uyum eğilimleri ve durumsal benlik saygısındaki değişimlerinin karşılaştırıldığı yarı deneysel bir desen de kullanılmıştır. Bu deneysel kısım, çalışmanın temel modeline ilişkin hipotezleri destekleyici nitelikte olup, öncü bulgular sunmaya yönelik olarak planlanmıştır. Kullanılan ölçüm araçları, prosedürün yapısı ve örneklemin doğası göz önünde bulundurulduğunda, deneysel bölüm

metodolojik sınırlılıkları bulunan, ancak gelecek çalışmalara yol gösterici potansiyel taşıyan ön çalışma niteliğindedir. Bu bölümde katılımcılar sosyal kaygı düzeylerine göre iki gruba (yüksek sosyal kaygı – düşük sosyal kaygı) ayrılmış ve aynı deneysel koşula maruz kalarak karşılaştıkları sosyal etkileşim durumlarına verdikleri tepkiler doğrultusunda işlevsiz sosyal uyum düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu çerçevede, Hipotez 3 kapsamında yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin, düşük sosyal kaygı grubuna kıyasla daha fazla işlevsiz sosyal uyum eğilimi göstermeleri beklenmiştir. Bu beklenti test etmek amacıyla, iki grup arasında işlevsiz sosyal uyum düzeylerindeki farkı incelemek üzere bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. *Hipotez 4* kapsamında ise yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin, düşük sosyal kaygı grubuna kıyasla daha fazla işlevsiz sosyal uyum eğilimi göstererek, ikinci ölçümde daha düşük düzeyde durumsal benlik saygısı sergilemeleri beklenmiştir. Bu beklenti doğrultusunda, sosyal kaygı gruplarına göre durumsal benlik saygısının son ölçümde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla, birinci ölçüm puanları kovaryant olarak kontrol edilerek kovaryans analizi uygulanmıştır.

Çalışmanın Kesitsel Kısımına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın ilk hipotezi (*Hipotez 1*) için yaşantısal kaçınma değişkeninin davranışsal kaçınma alt boyutu bağımsız değişken, durumsal benlik saygısı birinci aracı değişken, kendini açma değişkeninin dürüstlük alt boyutu ikinci aracı değişken, sosyal kaygı düzeyi ise bağımlı değişken olarak modellenmiştir. Bu modelde yaşantısal kaçınmanın durumsal benlik saygısını azalttığı, azalan durumsal benlik saygısının ise kendini açma davranışındaki dürüstlük eğilimini olumsuz etkilediği, dolayısıyla bu etkileşimlerin sosyal kaygıyı olumsuz etkileyeceği öngörülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda *Hipotez 1* kapsamında test edilen alt hipotezlerden H1a, H1b ve H1c istatistiksel olarak anlamlı bulunarak desteklenmiştir. Buna göre, davranışsal kaçınma düzeyinin artması durumsal benlik saygısını azaltmakta, durumsal benlik saygısının azalması ise bireylerin kendini açma süreçlerinde dürüst olma düzeyini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca kendini açma davranışlarındaki dürüstlük eğilimlerinin azalması sosyal kaygı düzeyinin artmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin

durumsal benlik saygısı ve kendini açmanın dürüstlük boyutu aracılığıyla gerçekleştiği sıralı aracılık modeli anlamlı çıkmış ve H1 hipotezi genel olarak desteklenmiştir.

Buna göre Hayes'in Model 6 ile yapılan sıralı aracı değişken analizinin bulguları, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygıyı doğrudan değil, daha çok bireyin benlik algısı ve sosyal etkileşim süreçleri üzerinden dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle durumsal benlik saygısının azalması, kendini açma davranışlarında dürüstlük düzeyini düşürmekte ve bu da sosyal kaygı düzeyinin artmasına katkı sağlamaktadır. Öte yandan kendini açmanın dürüstlük boyutu yaşantısal kaçınma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide tek başına bir aracı değişken olarak anlamlı bir rol üstlenmemiştir. Bu durum dürüstlük eğilimlerinin yaşantısal kaçınmadan doğrudan etkilenmekten ziyade daha çok benlik saygısındaki düşüş yoluyla şekillendiğini ve sosyal kaygıyı etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak bireylerin sosyal kaygı yaşantılarında doğrudan açıklık ya da dürüstlük gibi davranışsal eğilimlerden çok bu eğilimleri belirleyen içsel benlik değerlendirmelerinin daha belirleyici olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşantısal kaçınma eğilimleri, sosyal kaygı gibi duygusal rahatsızlıklarda merkezi bir rol oynamaktadır (Fernandez Rodriguez vd., 2022). Literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmalar yaşantısal kaçınma eğilimlerinin sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur (Panayiotou vd., 2014). Asher ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada sosyal kaygı ve yaşantısal kaçınma arasında karşılıklı bir ilişki bulunmuştur. Fakat araştırmanın sonuçları yaşantısal kaçınmada meydana gelen değişimlerin %89'unun sosyal kaygı üzerinde bir değişime yol açarken, sosyal kaygıdaki değişimlerin ise yalnızca %52'sinin yaşantısal kaçınmayı yordadığını göstermiştir. Bu bulgu mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygıyı artırmada daha önemli bir faktör olduğunu destekler. Bu mevcut çalışmadaki sıralı modelin yönünü teorik olarak da güçlendirmektedir. Bununla birlikte mevcut analizlerden edilen bulgu bireylerin davranışsal kaçınma düzeylerindeki yüksekliğin sosyal kaygı düzeyini doğrudan yordamadığını ortaya koymuştur. Yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygıyı nasıl etkilediğini anlamada özellikle sosyal ortamlarda yaşantısal kaçınmanın tetiklediği spesifik davranışsal örüntülerin (örneğin, kendini ifade etmede kısıtlılık, kendini açmadan kaçınma, işlevsiz tipte uyum davranışları gibi) dikkatle incelenmesi, bu

etkileşimin daha bütüncül olarak anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu nedenle, hem klinik uygulamalarda hem de araştırma tasarımlarında yaşantısal kaçınmanın davranışsal yansımalarının bağlamsal olarak analiz edilmesi, sosyal kaygıya katkıda bulunan dinamiklerin daha net şekilde ortaya konmasına olanak tanıyacaktır. Böyle bir yaklaşım, BDT ve ACT gibi terapilerde sadece içsel deneyimle değil, davranışsal tepki örüntüsüyle de çalışmanın önemini vurgular.

Davranışsal kaçınmaların kendisini sosyal kaygılı bireylerde savunmacı bir tutum olarak iletişimsel kendini sınırlama biçiminde göstermesi literatürde yer bulan bir olgudur (Leary ve Atherton, 1986). Mevcut çalışmanın bulguları bu kaçınmacı eğilimin bireyin benlik saygısını zayıflattığını ve bu zayıflamanın kendini açma süreçlerinde dürüstlük üzerinde olumsuz bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Buna ilişkin olarak analizlerde kendini açma süreçlerinde düşük dürüstlük eğilimlerinin ise bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Önceki araştırmalarda sosyal kaygının kendini açma süreçlerinde değerlendirilme riskini en aza indirme yönünde kaçınmacı tutumları olduğu belirtilmiştir (Meleshko ve Alken, 1993). Ayrıca Orr ve Moskovitch (2015) yüksek sosyal kaygılı bireylerin sosyal baskı altındayken sahte kendini açma davranışları gösterdiklerini deneysel bir modelle göstermiştir. Buna göre sosyal kaygılı bireyler sosyal etkileşimler sırasında gerçek hislerini ya da görüşlerini tam olarak ifade etmekten kaçındıkları ve başkalarının beklentilerine uygun sahte ya da yüzeysel kendini açma davranışları göstermektedir (Orr, 2013). Ancak bu çalışmada, literatürde bu ilişkinin yönünü tersinden ele alan bir katkı sunarak, açıklık davranışlarındaki dürüstlüğün azalmasının sosyal kaygıyı öngördüğü bulunmuştur. Dolayısıyla sosyal kaygının yalnızca kendini açma süreçlerindeki dürüstlük eğilimini bastıran bir öncül değil; aynı zamanda dürüstlüğün niteliği tarafından şekillenen bir sonuç olabileceğini göstermektedir. Nitekim modele ait yolların doğrulanışı yaşantısal kaçınmanın özellikle kendini açmayı gerektiren sosyal etkileşimler sırasında gözlemlendiği ve sosyal kaygıdaki artışlarla ilişkili olduğu bulgusu ile paraleldir (Kashdan vd., 2014). Bu sonuçlar, özellikle şema terapi ve duygu odaklı terapi gibi yaklaşımlar açısından klinik anlam taşımaktadır. Bulgular, şema terapide tanımlanan “uyumlu teslimiyet” baş etme tarzı ile kavramsal düzeyde örtüşebilir. Bu baş etme tarzında birey, kendi ihtiyaçlarını bastırarak başkalarının beklentilerine göre hareket eder; bu durum, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendini

açma süreçlerinde gösterdiği yüzeysel ve sahte açıklık davranışlarıyla benzerlik göstermektedir (Young vd., 2003).

Yakın tarihli bir sıralı aracılık analizine göre, benlik kavramı açıklığındaki düşüş, olumsuz değerlendirilme korkusunu artırarak bireylerin kendini açma düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Pang vd., 2024). Bu sonuç son yıllarda bilişsel davranışçı terapide benlik netliğinin merkezi bir müdahale hedefi olarak alınması gerektiğini savunan literatürle örtüşmektedir (Kyrios vd., 2022). Buna göre geleneksel BDT tekniklerinin ötesine geçilerek bireyin kendiyle ilgili algılarını bütünleştirmesi ve içsel değerlerini keşfetmesini teşvik etmek temel müdahale alanları olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede, benlik netliğini artırmaya yönelik yapılandırılmış müdahalelerin, özellikle otantik ifade güçlüğü, değerlere aykırı davranma, maskelenmiş sosyal roller gibi bilişsel-davranışsal örüntüleri azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Otantik olmayan benlik sunumlarının bireyin benlik algısı ve netliğindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında bireylerin kaygılarına doğrudan yönelmek yerine sosyal ortamdaki davranış örüntülerine yönelik anlayış ve müdahaleler geliştirmek önemli olacaktır. Bu bağlamda, bireyin sosyal etkileşimlerdeki sahte uyum stratejileri yerine, içsel deneyimlerini dürüst ve özgün biçimde ifade etme becerisinin desteklenmesi terapötik bir hedef haline gelmelidir. Bu doğrultuda, terapötik süreçte yalnızca bilişsel yeniden yapılandırmaya değil, bireyin reddedilme veya olumsuz değerlendirilme gibi riskleri göze alarak kendini dürüstçe ifade edebilme becerisini geliştirmeye de odaklanılmalıdır. Kendini açıklamada dürüstlüğün getirdiği potansiyel sosyal risklerle yüzleşme süreci, terapide güvenli bir şekilde işlenmeli; bu sayede bireyin sosyal etkileşimlerde daha otantik ve esnek davranabilme kapasitesi güçlendirilmelidir.

Yaşantısal kaçınma eğilimlerinin sosyal kaygı gibi bozukluklarda kişinin benliği ve bireysel değerleri doğrultusunda hareket etmesini engelleyerek sosyal işlevselliği zayıflatmak gibi olumsuz etkileri vardır (Bond vd., 2011). Mevcut bulgu, bireyin içsel rahatsızlıklarından kaçınmasının, sadece kendilik algısını zedelemekle kalmayıp, sosyal ilişkilerde dürüst bir benlik sunumu yapmasını da engellediğini göstermektedir. Flett ve diğerlerinin (2023) çalışmasında sosyal kaygılı bireylerin

mükemmel olmaları gerektiğine dair inançlarının sosyal ortamlarda kusursuz görülme baskısını artırdığı, bu durumun ise benlik sunumlarının aşırı kontrol edilmesine ve özgünlükten uzaklaşmalarına yol açtığı vurgulanmıştır. “Nasıl algılanıyorum?” yönelimli sürekli bir sosyal değerlendirilme kaygısı bireyin hem dışa dönük sosyal davranışlarını kısıtlamakta hem de içsel öz-değerlendirme süreçlerini olumsuz etkileyerek sosyal kaygıyı pekiştirmektedir. Sosyal kaygılı bireylerde bu sahte benlik sunumları bireyin içsel değerleri ve gerçek benliği ile uyumsuzluk yaratmaktadır (Asher vd., 2021). Bu bulgular, özellikle benlik merkezli terapi yaklaşımlarında, bireyin sosyal ortamlarda kendine yabancılaşmasının temel bir müdahale alanı olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Terapötik süreçte, bireyin özgünlükten uzaklaşan sosyal rollerini fark etmesi, bu rollerin duygusal bedelleriyle yüzleşebilmesi ve nihayetinde kişisel değerleriyle uyumlu bir benlik sunumu geliştirmesi, sosyal kaygının sürdürücü mekanizmalarının çözülmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla bulgular bütüncül biçimde değerlendirildiğinde, sosyal kaygının yalnızca bireysel bilişsel çarpıtmalarla değil, aynı zamanda sosyal beklentilere uyum baskısı ve kusursuzluk hedefleri gibi dışsal dayatmalarla da şekillendiği görülmektedir. Bu nedenle müdahale yaklaşımlarında sadece sosyal beceri kazandırmaya değil, aynı zamanda bireyin benlik netliğini güçlendirmeye, değer temelli yönelimler geliştirmeye ve otantik kendilik ifadesine alan açmaya odaklanmak, daha derinlikli ve bütüncül bir terapi perspektifi sunabilir.

Hipotez 2 kapsamında bağlamsal benlik bağımsız değişken, kendini açma değişkeninin dürüstlük alt boyutu birinci aracı değişken, durumsal benlik saygısı ikinci aracı değişken ve sosyal kaygı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu modelde ise düşük bağlamsal benlik saygısının durumsal benlik saygısını ve dolayısıyla kendini açma davranışındaki dürüstlük eğilimini azaltacağı ve böylece sosyal kaygı düzeylerini olumsuz etkileyeceği varsayılmıştır. Bu nedenle sıralı aracı etki analizleri bu değişkenlerin birbirleri arasındaki dolaylı etkilerini saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Hipotez 2 kapsamında test edilen alt hipotezlerden H2a, H2b ve H2c hipotezleri anlamlı bulunarak desteklenmiştir. Buna göre, bağlamsal benlik düzeyinin artması bireylerin kendini açma davranışlarında dürüstlük eğilimlerini arttırmakta, dürüst kendini açma düzeyindeki artış ise durumsal benlik saygısını artırmaktadır. Bu durum

sosyal kaygı düzeyini düşürücü bir etki yaratmaktadır. Bu doğrultuda bağlamsal benlik → kendini açma → durumsal benlik saygısı → sosyal kaygı şeklinde öngörülen sıralı aracılık etkisini içeren H2 hipotezi desteklenmiştir. Ayrıca bağlamsal benliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde dürüstlük boyutunun aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Bu bulgular bireyin benliğini bağlama göre esnek bir şekilde değerlendirme kapasitesi olan bağlamsal benliğin, sosyal kaygının oluşumunda dolaylı ve önemli bir olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle bu etkinin, kişinin sosyal ortamlarda kendini açık ve dürüst bir şekilde ifade etme eğilimi ve buna bağlı olarak gelişen benlik saygısının yükselmesi yoluyla işlediği anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle düşük bağlamsal benlik düzeyleri kendini açma süreçlerindeki dürüstlük eğilimini azaltarak benlik saygısının düşüşüne neden olmakta ve dolayısıyla bu durum sosyal kaygı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olmaktadır. Bununla birlikte bağlamsal benliğin durumsal benlik saygısı aracılığıyla sosyal kaygıyı azaltacağı yönündeki beklentinin desteklenmemesi bu etkinin bir öz-değer aktarımı yoluyla değil, daha çok açıklık ve dürüstlük gibi kişilerarası süreçleri harekete geçiren davranışlar üzerinden dolaylı şekilde işlediğini düşündürmektedir.

Sosyal kaygı, literatürde bireylerin kendilerini sosyal bir değerlendirme nesnesi olarak görmelerine neden olan düşük bağlamsal benlik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir (Cardaciotto vd., 2014). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ise bağlamsal benliğin bireylerin sosyal ortamlardaki açıklık ve dürüstlük düzeyini artırarak bu açıklık yoluyla benlik saygılarını güçlendirdiği ve sonuç olarak sosyal kaygıyı azaltmaya katkı sağladığını göstermektedir. Bu bulgu bağlamsal benliğin bireyin kendisini içinde bulunduğu bağlama göre esnek ve duruma göre yeniden tanımlayabilmesi kapasitesini oluşturması yönüyle sosyal kaygı karşısında koruyucu bir yapı oluşturduğu yönündeki bulgularla uyumludur (Gorinelli vd., 2022). Ayrıca bu bulgu, analiz edilen ilk model ile birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin sosyal kaygının yatışmasında kritik bir faktör olarak kabul edilmesini doğrular niteliktedir (Biglan vd., 2008; Figueiredo vd., 2024; Masuda vd., 2011). Bu doğrultuda, özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi yaklaşımlarda, bireyin değerlendirilme korkusuyla şekillenen katı benlik yapılarından uzaklaşarak, içinde bulunduğu sosyal bağlama uygun, değerlerle uyumlu ve esnek bir benlik deneyimi geliştirmesi hedeflenir. Mevcut bulgular, bu tür müdahalelerin sosyal kaygının

sürdürücü bilişsel ve duygusal örüntülerini dönüştürmede etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Bağlamsal benliğin, sosyal kaygılı bireylerin sosyal deneyimlerini daha esnek ve açık bir şekilde ele almasını sağlayarak, deneyimlerini kendilerini tanımlayan bir kalıp olarak görmek yerine duruma özgü geçici deneyimler olarak ele almalarını kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Yu, 2017). Mevcut çalışmanın bağlamsal benliğin kendini açma davranışlarındaki dürüstlük eğilimlerini artırdığı yönündeki bulgu da bu kavramsal çerçeve ile uyumludur. Bu durum bağlamsal benliği yüksek bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha açık ve içten biçimde ifade etme olasılıklarının arttığını ve bu açıklığın bireyin benlik saygısını destekleyerek sosyal kaygıyı azaltan dolaylı bir sürece zemin hazırladığını göstermektedir. Nitekim literatür de benliği tehdit eden durumlar karşısında bağlamsal benliğin aksine bireyi daha katı kalıplar içine sıkıştıran kavramsal tipteki benliğe sahip bireylerde daha güçlü olumsuz etkiler uyandırdığını belirtir (Mendolia ve Baker, 2008). Örneğin “Her zaman başarılı olmalıyım “ veya “Bunu yapamazsam beceriksizim demektir” gibi benlik hakkındaki katı sınırlamalar, en ufak bir tehditte benlik algısını ciddi şekilde sarsabilir. Bu anlamda kişiyi yaşanan duruma ait şartlarla yeniden değerlendirmesine olanak tanıyan bağlamsal benliğin benliği tehdit eden durumlar karşısında kişiyi daha esnek ve dayanıklı kıldığı düşünülmektedir (Hayes vd., 2012).

Sosyal kaygı ile doğrudan ilişkili olan olumsuz değerlendirilme korkusunun kendini açma davranışını kısıtlayan faktörlerden olduğu bilinmektedir (Grace vd., 2024). Bu bağlamda sosyal kaygılı bireylerin dikkat çekmemek ve savunmaları gereken bir izlenim bırakmamak adından koruyucu bir kendilik sunumu yapma eğilimi geliştirdikleri önceki araştırmalarca ortaya konmuştur (Wooten ve Reed, 2004). Mevcut çalışmada ise bağlamsal benliğin açıklık davranışlarını desteklediği ve bu açıklığın bireyin kendilik değerini güçlendirmeye katkı sunarak dolaylı olarak sosyal kaygı düzeyinin azalmasında rol oynadığı görülmüştür. Bu durum sosyal kaygının sadece dışsal değerlendirme tehditlerine bağlı olarak değil, bireyin kendini ifade etme biçimleri ve bu ifadelerle ilişkili benlik deneyimleri üzerinden de şekillenebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte kendini açma süreçlerindeki dürüst olmayan eğilimlerin benlik saygısında azalmaya yol açtığı yönündeki bulgu literatürde yer alan kimliğe sadık olmayan ve özerkliği zedeleyen ifadelerin benlik algısını zedeleyeceği

ve olumsuz duygulara neden olacağı beklentisiyle uyumludur (Al-Khouja vd., 2022). Bu tür durumların bireylerde sosyal ortamlarda “otantik olmayan davranma” ya da “rol yapıyor olma” hissine kapılmalarını tetikleyeceği düşünülmektedir. Sosyal kaygının temelinde bireyin benliğini özünde kusurlu, eksik ya da yetersiz görmesine dayanan derinleşmiş bir öz inanç yattığı düşünüldüğünde bu benliği gizlemek anlamına da gelen “rol yapıyor olma hissi” bireyin içsel olarak taşıdığı bu kusurlu benlik algısını doğrulayan bir deneyim haline geliyor olabilir (Moscovitch, 2009). Kişi özüne uyumlu olmayan veya başkalarının beklentilerine göre şekillenmiş ifadelerle kendini sunarken içsel olarak “gerçek benliğimi gösterirsem yetersiz bulunurum” düşüncesini yeniden üretebilir. Böylece bu durum kendini açmanın dürüstlük niteliğinden kaynaklı bir iç tutarsızlık hissi yaratarak sosyal kaygıyı artıran bir mekanizmaya dönüşebilir. Bu bulgular, sosyal kaygının yalnızca dışsal uyaranlara verilen otomatik tepkilerden ibaret olmadığını; bireyin benliğiyle kurduğu bilişsel ve duygusal ilişkinin de bu sürecin merkezinde yer aldığını ortaya koymaktadır. Özellikle üstbilişsel farkındalık yoluyla bireyin kendine dair düşüncelerini ve bu düşüncelere yüklediği anlamları gözlemleyebilmesi; kendilik doğrulama eğilimlerini sorgulaması ve kişisel değerleriyle temasa geçerek açıklık süreçlerinde daha otantik tutumlar geliştirmesi, terapötik müdahalelerde hedeflenebilecek önemli süreçlerdir. Bu bağlamda, terapi yaklaşımlarında yalnızca semptomların azaltılmasına değil, bireyin benliğini olduğu gibi kabul etme ve ifade etme kapasitesinin güçlendirilmesine odaklanmak, sosyal kaygıyı dönüştürmede etkili bir yol olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, gelecekte yapılacak çalışmalarda, sosyal kaygılı bireylerin açıklık davranışları ve benlik algıları üzerindeki mekanizmaları daha derinlemesine anlamak adına, üstbilişsel süreçlerin (örneğin düşünceye yönelik tutumlar, benlikle ilgili inançların işleyişi) ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik esneklik/katılık modelinin yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benlik bileşenlerinin sosyal kaygı düzeyi üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmanın Deneysel Kısımına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan Çalışma 2, katılımcıların işlevsiz sosyal uyum gösterme eğilimlerini ortaya çıkarmaya dönük manipülasyon içeren bir deneysel müdahale içermektedir. Araştırmanın bu aşamasında katılımcılar sosyal kaygı düzeylerine göre düşük ve yüksek sosyal kaygı grubu olmak üzere ikiye ayrıştırılmıştır. Bu grupların işlevsiz sosyal uyum skorları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıları durumsal benlik saygısındaki son ölçüm farklarının, sosyal kaygı düzeylerine göre işlevsiz sosyal uyum eğilimleri çerçevesinde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla, birinci ölçüm puanları kovaryant olarak kontrol edilerek kovaryans analizi uygulanmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Çalışma 2'ye ait H3 hipotezi istatistiksel olarak anlamlı bulunarak desteklenmiştir. Buna göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan katılımcılar sosyal kaygı düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha fazla işlevsiz sosyal uyum gösterme eğilimindedirler. Fakat, işlevsiz sosyal uyum davranışının durumsal benlik saygısında düşüşe yol açacağına dayalı H4 hipotezi istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

Hipotez 3 kapsamında yapılan gruplar arası karşılaştırma, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin düşük sosyal kaygılı bireylere göre daha fazla işlevsiz sosyal uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç literatürde halihazırda bu konuyu araştırmış olan az sayıda çalışma ile tutarlıdır (Bica, 2023; Feng vd., 2018; Santee ve Maslach, 1982; Orr, 2013; Zhang vd., 2015). Örneğin Feng ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen benzer yöntemli deneysel çalışma, sosyal kaygılı bireylerin akranlarıyla olumlu bir karşılıklılık kurmak amacıyla yüzlerin çekiciliklerini değerlendirdikleri puanlarını normatif puanlar yönünde sağlıklı kontrollerden daha çok kaydardığını göstermiştir. Bica (2023) tarafından yürütülen bir başka deneysel çalışma ise sosyal kaygılı katılımcıların uyum davranışının iyi niyetli bir yabancıya haksız davranışlar göstermek olduğu durumlarda bile suçluluk duygusu hissetmelerine rağmen sosyal baskıya direnemediklerini göstermiştir. Mevcut bulgu da sosyal kaygılı bireylerin sosyal karşılaşmalar sırasında işlevsiz tipte sosyal uyum göstermeye karşı daha hassas olduklarını desteklemektedir.

Asch (1955) bu tip rasyonel olmayan sosyal uyumu kişinin sosyal olarak kabul görme ve dışlanmadan kaçınma isteği sebebiyle bireysel düşüncesini bastırarak diğerlerinin görüşüne katılması olarak tanımlar. Bu sebeple elde edilen bulgu, sosyal kaygının kişilerde oluşturduğu olumsuz değerlendirilme korkusunun yatıştırılmasının, uyum sağlama davranışıyla sağlanmaya çalışıldığı ile açıklanabilir. Bu bireyler savunmaları gereken bir görüş sunmak ve bazen de görüşünü açıklarken ön plana çıkacak olmanın getireceği ilgiden kaçınma amacıyla uyum gösteriyor olabilirler. Mevcut çalışmada sosyal baskı simülasyonu oluşturma amacıyla katılımcıların uyum göstermedikleri durumlarda görüşlerini açıklamak zorunda kaldıkları bir koşul sağlanmıştır. Bireylerin bu yönteme bağlı olarak uyum göstermiş olmaları, sosyal baskı altında katılımcıların kendini açmaktan kaçınma stratejisini devreye soktuklarını göstermektedir. Yani katılımcılar uyum sağlamadıkları koşulda görüşlerini savunmak durumunda olmasalardı kendi puanlarına sadık kalmakta daha fazla sabitlik gösterebilirlerdi. Bu sonuç aynı zamanda bu tür bir uyum sağlama davranışının bir tür kaçınma stratejisi olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Literatürde de sosyal kaygılı bireylerin olumsuz izlenimlerden kaçınmak ve kendilerini savunmasız bir konuma düşürmemek amacıyla daha az görüşlerini savunma eğilimi gösterdiklerini ifade edilmektedir (Meleshko ve Alde, 1993; Santee ve Maslach, 1982). Bunun dışında sosyal kaygılı bireyler uyum gösteriyor olmalarının ardında dışlanmaktan kaçınmanın dışında sosyal olarak gruba kabul edilmek gibi motivasyonlar da yer alıyor olabilir. Literatürde özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki sosyal kaygılı bireylerin sosyal kabul görme motivasyonları nedeniyle sosyal olarak arzu edilen yönde benlik sunumları yaptıklarına dair bulgular bulunmaktadır (Michikyan, 2020). Fakat mevcut çalışmada uyumun bu yönünü saptamak üzere belirgin bir sosyal olarak kabul arayışı koşulu oluşturulmamıştır. Bu sebeple gelecek çalışmalarda bu yönde bir prosedür oluşturularak uyum davranışının izlenmesi önemli bir katkı olacaktır.

Sosyal kaygılıların uyum gösterme eğilimlerinin ardında düşük benlik saygısına sahip olmaları ve yüksek dış odaklılık gibi faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir (Santee ve Maslach, 1982). Ayrıca bu duruma sosyal kaygılı bireylerin benliklerini daha tutarsız ve kesinlik içermeyen şekilde yapılandırması ve düşük benlik netliğine sahip olmaları kaynaklık ediyor olabilir (Stopa vd., 2010). Benlik kavramının netliği bireyin benliği hakkındaki değerler, hedefler, yetenekler gibi özelliklere yönelik inanç ve görüşlerinin ne kadar net ve tutarlı olduğuna dair

güçlü bir farkındalığa dair bir üst-biliştir (Campbell vd., 1996). Bu netlik durumu düşük olduğunda kişi benliğine yönelik belirsizlik sebebiyle diğerlerinden daha fazla etkilenebilir. Benlik kesinliği ise kişinin kendi benliği, inanç, görüş ve kararlarına ne derece güven ve eminlik duyduğunu ifade eder (Baumgardner, 1990). Bu kesinlik hali kişinin yaşadığı belirsizlik ve çelişki durumlarında veya sosyal baskı altındayken bile direncini artırarak bile içsel bir doğruya ulaşmasını sağlar. Aksi söz konusu olduğunda ise karar verme süreçlerinde zorluk gözlenir. Yani sosyal kaygılı bireylerin işlevsiz uyum eğilimlerinin ardında benlik algıları ile ilgili bozukluklar yer alıyor olabilir.

Ek olarak bu bulgular, deneysel prosedür gereği katılımcıların işlevsiz tipteki sosyal uyum düzeylerinin değerlendirilirken aynı zamanda değer alanlarına dair ihlallere yönelik tolerasyon düzeylerinin ölçüldüğü bir yapıda incelenmiştir. Bu anlamda katılımcılara belirlenen değer alanlarına yönelik ihlalleri ne derece tolere edilebilir buldukları sorulmuş ve normatif sosyal uyum etkisi bu koşul üzerinden yürütülmüştür. Bu yaklaşım yüksek sosyal kaygılı bireylerin yalnızca kaçınma temelli bir uyum sergilemediklerini, aynı zamanda bu uyum sürecinde değer odaklı eylemlerden de uzaklaşabildiklerini göstermektedir. Bu anlamda çalışmadan elde edilen bulgular işlevsiz sosyal uyumun aynı zamanda değerlerden sapma eğilimini de içerebildiğini ortaya koymaktadır.

Değer odaklı davranışlar bireyin arzulanan yaşam hedefleri doğrultusunda ilerlerken olumsuz duygulara tolerans ve etkili davranış modelleri geliştirmeyi mümkün kılması açısından önemlidir (Hayes, 2004). Bu eğilim bireyin kısa vadeli acılardan kaçınmak yerine uzun vadeli bir anlam duygusuna yönelmesini kamçılar. Bu araştırmadan elde edilen bulgular yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin değer odaklı davranışlar sergilemekte zorlandığını ve sosyal baskı altında, toplumsal kabul arayışı içinde kendi değerlerinden ödün vererek işlevsiz davranışlar sergilemeye yatkın olduğunu göstermektedir. Hayes ve diğerleri (2013) değerlerden uzaklaşma yönündeki problemlerden birinin sosyal onay kazanma veya reddetme kaçınma amaçlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamda literatür, elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Yüksek sosyal kaygılı bireyler değerleriyle uyumsuz davranışlar sergilediklerinde kısa vadede rahatsızlık hissinden kaçınma sağlamış olsalar bile, uzun vadede bu durum psikolojik esnekliklerinin daha fazla zarar görmesiyle sonuçlanabilir. Yani yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin, yaşamlarında değer verdikleri yönde ilerlemekte

zorluk yaşamalarının sebebi, bu uyum davranışlarının getirdiği değer sapmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Bireylerin değerlerinden uzaklaşmaları aynı zamanda hayatlarında kendi seçimleri olan olumlu pekiştireçlerden mahrum kalmalarına neden olur (Hayes vd., 2006). Özellikle sosyal kabul görme amacıyla sürekli olarak kendi düşünce ve değerlerini bastıran bireylerde benlik algısında zayıflamalar ve değersizlik hisleri ortaya çıkabilir. Ayrıca bu tür kendi görüşünü değersizleştiren uyum davranışları sonucunda sosyal kaygılı bireylerin özgüvende düşüş ve durumsal sosyal kaygıda artış gibi negatif sonuçlarla karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Orr, 2013). Bu bağlamda, bireyin sosyal kaygı nedeniyle değer odaklı hareket edememesi ve toplumsal beklentilere uyum sağlamak adına kendi inanç ve değerlerinden sapması uzun vadede benlik saygısında azalma ile sonuçlanabilir.

Sonuç olarak deneysel bulgular, işlevsiz sosyal uyumun aynı zamanda bireyin değerleri ile tutarsız tutum ve davranışlarda bulunmasına yol açabilecek bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu bulgu aynı zamanda bilişsel çelişki kuramı çerçevesinde de anlam kazanmaktadır. Festinger (1962) tarafından ortaya konan bu kuram, bireylerin inançları, tutumları ve davranışları arasında bir uyumsuzluk olduğunda psikolojik bir rahatsızlık hissettiklerini öne sürer. Steele (1988) bu rahatsızlık hissinin tutarsızlığın benliğin değerlerine yönelik tehdidinden kaynaklandığını öne sürer. Kişiler bu rahatsızlığı azaltmak amacıyla ya inançlarını değiştirir ya da sergiledikleri davranışı haklı çıkaracak yeni düşünce kalıpları geliştirirler. Yüksek sosyal kaygılı bireyler de toplumsal kabul arayışları içerisinde değerlerinden ödün vererek uyum sağladıklarında, aslında içsel bir bilişsel çelişki yaşıyor olabilirler. Bu çelişkiyi çözebilmek adına değerlerine aykırı olan bu uyum davranışını rasyonelleştirip içselleştirebilirler. Bu durum zamanla kontrolsüz (örtük) tutum değişimlerini tetikleyebilir (Dilakshih ve Kumar, 2020). Bireyler çelişkiyi fark ettiklerinde “Bu davranış sergilediğime göre demek ki bu değer benim için düşündüğüm kadar önemli değil” şeklinde bilişsel yeniden çerçevelemeler gerçekleştirebilirler.

Bu çalışmanın örneklemi beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerden oluşmaktadır. Bu sebeple mevcut bulgular aynı zamanda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin işlevsiz sosyal uyum stratejileri geliştirebildiklerini ve kendi

değerler ve görüşlerinden sapabildiklerini göstermektedir. Arnett (2007) beliren yetişkinlik dönemini kimlik arayışının, değerler sistemi inşasının ve kişisel hedeflerin belirlendiği kritik bir gelişimsel evre olarak tanımlar. Diğerlerinin görüşlerini kendi görüşlerinin önüne koyma yönündeki bu durumun bireylerin bireysel görüş ve değerlerinden sapma yoluyla kendi sınırlarını ihlal etme ve kimlik çatışması yaşama riskini de beraberinde getireceği düşünülmektedir (Alban, 2024). Steele (1988) kişinin gerçek benliğine uyumlu davranışlarda bulunmasını ifade eden özerklik ihtiyacını benlik sistemini korumak için kritik bir unsur olarak kabul eder. İnsanlar değerlerine sahip çıktıklarında benlik bütünlüklerini korumuş olurlar (Steele ve Liu, 1983). Bu sebeple bu durum kişinin hayatını işlevsiz düşünce ve davranış kalıplarına veya toplumun beklentilerine göre kontrolsüz bir şekilde şekillenmesine neden olacağından beliren yetişkinlik döneminde riskli bir popülasyon olan sosyal kaygılı bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki davranış örüntülerinin incelenmesi önem taşımaktadır. Nitekim bu tür değişimler beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin uzun vadede içsel çatışmalar yaşamalarına, kimlik gelişimlerinde tutarsızlıklara ve psikolojik esneklik kaybına yol açabilir (Alban, 2024). Bu sebeple ilerleyen çalışmalarda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygının yarattığı değer sapmalarının ve işlevsiz tipteki sosyal uyumun, bilişsel uyumsuzluk ve kimlik gelişimi üzerindeki etkisinin daha detaylı incelenmesi önem arz etmektedir.

İşlevsiz sosyal uyumun değer odaklı davranışlardan sapma yarattığı göz önüne alındığında bu tür kontrolsüz uyum davranışlarının azaltılması için Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi müdahale programlarının etkili olabileceği düşünülmektedir (Azadeh vd., 2015). İlerleyen çalışmalarda bu tür müdahalelerin sosyal kaygıya bağlı işlevsiz sosyal uyumu azaltma potansiyeli araştırılmalıdır. Örneğin bireylerin kendileri için önemli olan değerleri netleştirmeleri yönündeki müdahalelerin değerler yönünde ısrarcı davranışlar göstermek ve öz yeterlilik kazanımları gibi faydaları olduğu bilinmektedir (Dalrymple ve Herbert, 2007; Grumet ve Fitzpatrick, 2016). Aynı zamanda bu tür müdahaleler bilişsel çelişki halinden ortaya çıkan tutum değişikliklerini azaltmada da etkilidir (Mcqueen ve Klein, 2006).

Değerlerle tutarsız davranışların benlik saygısında azalmaya sebep olabileceği yönündeki (Wilson ve Murrell, 2004) beklentiye rağmen mevcut çalışmanın dördüncü

hipotezine ilişkin sonuçları işlevsiz sosyal uyum düzeyinin durumsal benlik saygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte bu etkilerin doğrudan ölçüldüğü ve benlik saygısında azalmaya yol açtığını kanıtlayan bir araştırma halihazırda bulunmamaktadır. Mevcut çalışma bu boşluğu doldurma ve sosyal kaygılı bireylerde işlevsiz sosyal uyum davranışlarını inceleyen çalışmaları bir adım öteye taşımak amacıyla işlevsiz sosyal uyumun durumsal benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Fakat deneysel süreçten önce alınan ilk ölçüm ve ardından alınan tekrar ölçümü karşılaştırıldığında işlevsiz sosyal uyum gösterme düzeylerine göre bireylerin durumsal benlik saygılarında kayda değer bir düşüş gözlenmemiştir. Bu sonuç işlevsiz sosyal uyumun durumsal benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermiştir. Daha önceki çalışmalarda, sosyal kaygılı bireylerin uyum sağlama eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuş (Bica, 2023; Feng vd., 2018; Santee ve Maslach, 1982; Orr, 2013) ve bu işlevsiz yapıdaki uyumun bireyin benlik saygısı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği öne sürülmüştür (Zhang vd., 2015). Fakat mevcut çalışmada yüksek işlevsiz sosyal uyum düzeyine sahip olanların ikinci ölçümde durumsal benlik saygısında daha fazla azalma yaşayacağı hipotezi desteklenmemiştir.

Bulgular, her iki grubun da benzer de değişim gösterdiğini ve uyum düzeylerinin bu değişimi etkilemediğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları sonucunda beklenenin aksine bu durumun benlik saygısını etkilemediğinin görülmesi bu ilişkinin beklenenden daha karmaşık mekanizmalara bağlı olduğu fikrini ortaya çıkarmıştır. Bu durum birkaç farklı perspektiften ele alınabilir. İlk olarak çalışmanın deneysel kısmı için araştırma örnekleminin oldukça küçük olması ($n = 26$) istatistiksel güç açısından sınırlıdır. Küçük örneklem büyüklüğünün, özellikle düşük etkili ilişkilerin tespit edilmesinde yeterli gücü sağlayamadığı bilinmektedir (Cohen, 1988; sf.14). Bu durum, daha büyük örneklem gruplarında gözlemlenebilecek etkilerin, bizimki gibi küçük örneklemelerde istatistiksel olarak belirgin hale gelmemesine yol açmış olabilir. Dolayısıyla işlevsiz sosyal uyumun durumsal benlik saygısı üzerindeki etkisinin anlamlı çıkmamış olması, katılımcı sayısının kısıtlı olmasından kaynaklanabilir.

İkinci olarak, işlevsiz sosyal uyumun bireyler tarafından her zaman fark edilebilir bir durum olmaması da bu bulguyu açıklayabilir. Sosyal kaygılı bireyler, uyum gösterdiklerinde bunu bir çeşit sosyal kabul ve statü kazanımı amacıyla yapıyor olabilirler (Bica, 2023). Örneğin literatürde bu durumun sosyal baskı altında karşı konulamaz bir eğilimden ziyade stratejik bir seçim olarak değerlendirildiği örnekler vardır (Nord, 1969). Bu sebeple bu tür uyum davranışlarının bireyler tarafından “benlik değerini artırıcı” başarılı birer eylem olarak değerlendiriliyor olması sebebiyle, kişinin kendi görüşünü değersizleştiriyor olmasına bağlı olumsuz etkileri kısa vadede keşfedilmiyor olabilir.

Bununla ilişkili bir diğer açıklama ise uyum eğilimlerinin doğrudan benlik saygısını değil, benlik kavramının netliği veya benlik kesinliği üzerinde etkili olabileceğidir. Buna göre literatür sosyal kaygılı bireylerin diğerlerinin beklentilerine uyum göstermek adına kendi görüşleriyle çelişecekleri uyum davranışları göstermelerinin benlik kavramlarının netliğinde belirgin derecede düşüşe sebep olduğunu doğrulamaktadır (Orr ve Moskovitch, 2015). Bu durum işlevsiz sosyal uyum davranışlarının doğrudan benlik saygısını etkilemese de bireyin kendisine ve görüşlerine dair net bir algı geliştirememesi nedeniyle uzun vadede benlik saygısını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada gözlemlenen bulgular, sosyal kaygı düzeyinin kısa vadede işlevsiz sosyal uyum yoluyla doğrudan durumsal benlik saygısını etkilemediğini, ancak bu etkileşimin dolaylı yollardan benlik netliği veya tutarlılığı üzerinde bir etki oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Son olarak, bu bulgunun ortaya çıkmamasındaki bir diğer neden, sosyal uyumun hangi bağlamda gerçekleştiğine dair ayrıntılı bir değerlendirme yapılmamış olmasıdır. Literatürde karar ve eylemlerin, dışsal beklentiler ve onay arayışına bağlı sosyal baskılar altında şekillendiği derecede benlik saygısı üzerinde sağlıklı bir etkisi olabileceği belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 2012). Yani bireylerin uyumu ne derece kendi istekleriyle gerçekleştirdikleri veya sosyal baskı altında hissettikleri net olarak belirlenememiştir. Bu durum çalışmanın yöntemi açısından eksik kalan bir nokta olmuştur.

Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla, uyum davranışının sosyal baskı altında gerçekleştiğinden emin olunacağı bir yöntemle, benlik saygısı ile birlikte benlik kesinliğı ve benlik tutarlılığı gibi diğerk benlik yapılarının araştırılması önerilmektedir. Ayrıca boylamsal veya prospektif desenli çalışmalarla uyum davranışının uzun vadeli etkilerinin incelenmesi ile bu ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın sunduğı bulgular literatüre kümülatif bir katkı sunmaktadır.



6. SONUÇ

Çalışma 1 kapsamında gerçekleştirilen sıralı aracılık analizleri sonucunda, yaşantısal kaçınma düzeyindeki artışın durumsal benlik saygısını azalttığı, bu azalışın ise kendini açma davranışlarında dürüstlük eğilimini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Dolaylı olarak dürüstlük düzeyindeki düşüşün sosyal kaygı düzeyini artırdığı görülmüştür. Bu bulgular, yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin, durumsal benlik saygısı ve kendini açma (dürüstlük) aracılığıyla gerçekleştiğine işaret etmektedir. Bağlamsal benliğe ilişkin modelde ise, bağlamsal benlik düzeyinin artmasının kendini açma davranışlarında dürüstlük eğilimlerini artırdığı, bu artışın durumsal benlik saygısını yükselttiği ve böylece sosyal kaygı düzeyini düşürdüğü görülmüştür. Elde edilen bulgular, her iki modelde de kurulan sıralı aracılık ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışma 2 kapsamında elde edilen bulgular, sosyal kaygı düzeyinin işlevsiz sosyal uyum üzerindeki etkisine ilişkin önemli veriler sunmaktadır. *Hipotez 3* kapsamında, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin, düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireylere kıyasla daha fazla işlevsiz sosyal uyum sergileyeceği öngörülmüştür. Gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonucunda elde edilen bulgular bu hipotezi desteklemiş; yüksek sosyal kaygı grubundaki bireylerin, işlevsiz sosyal uyum puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani bu bireyler sosyal onay alma pahasına kendi düşüncelerini geri planda tutarak başkalarının beklentilerine göre hareket etmeye yatkındılar (Bica, 2023). Bu sonuç, sosyal kaygı düzeyinin işlevsiz sosyal uyum davranışlarını artırabileceğine işaret etmekte ve kuramsal beklentilerle örtüşmektedir.

Çalışma 2 kapsamında test edilen, işlevsiz sosyal uyum düzeyi yüksek bireylerin müdahale sonrasında durumsal benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olacağına ilişkin *Hipotez 4*, yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre desteklenmemiştir. Ön test puanları kovaryans değişkeni olarak kontrol edildiğinde, işlevsiz sosyal uyum düzeyi yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler arasında durumsal benlik saygısının son test ölçümünde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgu, işlevsiz sosyal uyum düzeyinin müdahale süreci sonrasında durumsal benlik saygısını beklenildiği şekilde olumsuz yönde etkilemediğini göstermektedir.

6.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmanın örneklemini sınırlı sayıda üniversite öğrencisinden oluşmakta ve olasılıksız örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca veriler, katılımcıların öz-bildirimleri aracılığıyla toplanmıştır; bu da sosyal istenilirlilik yanlılığı gibi yanıltıcı etkileri beraberinde getirebilir. Bunlara ek olarak katılımcılar yalnızca sosyal kaygı düzeylerini ölçen öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla belirlenmiş, herhangi bir klinik tanı doğrulama süreci yürütülmemiştir. Bu durum, örneklemin sosyal kaygı bozukluğu tanısı taşıyan bireyleri temsil etme gücünü sınırlamakta ve elde edilen bulguların doğrudan klinik örneklemlere genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmalarda klinik görüşme veya yapılandırılmış tanı araçları aracılığıyla örneklemin doğrulanması, sosyal kaygının bilişsel ve davranışsal süreçlerine ilişkin daha yüksek geçerliliğe sahip çıkarımlar yapılmasına olanak sağlayacaktır.

Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin sadece iki boyutuna (yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benlik) odaklanılmış, diğer boyutlar (örneğin değerler doğrultusunda eylem, bilişsel ayrışma gibi) bu çalışmada kapsam dışı bırakılmıştır. Bu da psikolojik esnekliğin daha bütüncül yapısının tam anlamıyla değerlendirilmesini sınırlandırmıştır. Aynı şekilde, kendini açma değişkeni yalnızca dürüstlük alt boyutu üzerinden ele alınmış; diğer boyutları (miktar, olumluluk vb.) değerlendirmeye katılmamıştır. Bu nedenle psikolojik esnekliğin diğer alt bileşenlerinin de sürece dâhil edilmesi, bireylerin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etkileşimsel süreçleri daha kapsamlı biçimde anlamaya olanak tanıyacaktır.

Deneyssel tasarım ise yalnızca kısa vadeli etkileri ölçmüş, uzun vadeli etkilerin değerlendirilmesi konusunda yetersiz kalmıştır. İlerleyen çalışmalarda, daha geniş ve çeşitlendirilmiş örneklemlemlerle benzer modellerin sınanması önerilmektedir. Örneğin sosyal kaygı düzeylerinin analizinde, katılımcıların “düşük”, “orta” ve “yüksek” olmak üzere üç grupta sınıflandırılması gruplar arası farklılıkların daha net bir şekilde ortaya koyulmasına ve daha tutarlı ve geçerli sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunabilir. Bu şekilde bir kategorizasyon analizlerin yorumlanabilirliğini artıracak ve

olası bulanık sonuçların önüne geçecektir. Ayrıca, devam eden çalışmalarda boylamsal desenlerin kullanılması ve deneysel desenlerin geliştirilmesi, değişkenler arası nedensel ilişkilerin daha güçlü şekilde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Deneysel desenin geliştirilmesi sürecinde özellikle uyum davranışının içselleştirilme durumunun saptanması son derece önemlidir. Bu durumda uyum davranışının gerçekten benimsenerek gösterilmesi kişide bilişsel bir çelişki yaratmayacağı için negatif sonuçlar doğurması beklenmez. Ancak içselleştirilmeden yapılan uyum davranışının bireyde bir bilişsel çatışma yaratması ve olumsuz sonuçlara yol açması beklenir. Bu nedenle benimsenen uyum ile içselleştirilmeyen uyum arasındaki farkın saptanması uyum davranışının niteliğini anlamak açısından büyük önem taşır.

Mevcut çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise deney ortamında baskı oluşturan tek kişinin araştırmacı olmasıdır. Katılımcılar araştırmacının varlığını yeterli bir sosyal baskı unsuru olarak görmemiş olabilirler. Özellikle sosyal kaygıya sahip bireylerin daha geniş sosyal gözlemci kitlesi karşısında daha belirgin sosyal baskı hissetmeleri beklenir. Dolayısıyla ilerleyen çalışmalarda deneysel ortamın daha gerçekçi bir sosyal baskı senaryosu yaratacak şekilde tasarlanması elde edilen bulguların daha verimli olmasını sağlayacaktır.

Bununla birlikte benlik saygısında herhangi bir değişim etkisinin bulunamaması sebebiyle bağlamsal benlik düzeyinin yüksekliğinin bu tür egoya uyumsuz bir davranış karşısında dahi karşılaşılmaması beklenen olumsuz etkileri azaltıp azaltamayacağı ölçülememiştir. Gelecek araştırmalarda bağlamsal benliğin kişiyi deneyiminden ve benliğiyle ilgili oluşturduğu sabit sözel kalıplardan ayırıştırarak, yaşanabilecek bilişsel tutarsızlıklara bağlı kırılabilirliğe karşı koruyucu bir işlev üstlenip üstlenmediğinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Bir diğer sınırlılık sosyal uyum deneyine katılım sağlayan örneklemde sosyal baskının düzeyi veya yoğunluğunun katılımcılar arasında farklı algılanmış olabileceğidir. Bu sebeple gelecek çalışmalarda benzer deneysel prosedürlerin daha gelişmiş ve kapsamlı bir şekilde uygulanabilmesi adına bazı iyileştirmeler

önerilmektedir. Deney içerisinde sosyal baskının daha belirgin hale getirilmesi ve uyum davranışının sosyal kabul kazanma veya sosyal reddi kaçınma amacıyla gerçekleştirildiğinin net bir şekilde anlaşılabilmesi için deneysel prosedürde bazı modifikasyonlar yapılabilir. Örneğin sosyal baskının etkisini daha güçlü hissettirebilecek gerçek zamanlı ve insan etkileşimini içeren dinamik yapılar oluşturulabilir.

Sosyal kaygı sosyal karşılaşmalar sırasında gözlenen bir zorluk olmasına rağmen sosyal kaygılıların kişilerarası etkileşimler sırasındaki davranışsal örüntüleri nispeten az incelenmiş bir alandır. Bu minvalde sosyal kaygılı bireylerde işlevsiz sosyal uyum stratejilerinin ve bunların olumsuz etkilerinin araştırılması sosyal kaygının etiyolojisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak önemli bir kazanım olacaktır. Bu tür işlevsiz sosyal uyum mekanizmaları erkenden fark edildiğinde tedavi planları içerisinde gerekli düzenlemeler yapılarak bireyin sosyal etkileşimlerde daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesi sağlanabilir. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) çerçevesinde bireylerin değerlerine yöneliminin artırılması etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkabilir. Bu anlamda sosyal kaygının sosyal etkileşimler üzerindeki etkisinin derinlemesine incelenmesi hem teorik anlayış açısından hem de klinik müdahaleler açısından değerli bir yaklaşım olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*, 8(2), 1-23.
- Acarturk, C., Cuijpers, P., van Straten, A. ve de Graaf, R. (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: a meta-analysis. *Psychological medicine*, 39(2), 241-254.
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E. ve Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 393-400.
- Aflakseir, A., Jamali, S. ve Mollazadeh, J. (2021). Prevalence of body dysmorphic disorder among a group of college students in Shiraz. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23(2).
- Alban, E. B. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde benliğin ayrımlaşması ile bireylerin Sosyal Onay ihtiyacı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).
- Axelrod, R. ve Hamilton, D. (1981). The Evolution of Cooperation. *Science*, 21(1), 1390.
- Alkal, A. (2022). *Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Al-Khouja, M., Weinstein, N., Ryan, W. ve Legate, N. (2022). Self-expression can be authentic or inauthentic, with differential outcomes for well-being: Development of the authentic and inauthentic expression scale (AIES). *Journal of Research in Personality*, 97, 104191.
- Allen, V. L. (1965). Situational factors in conformity. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 133-175). Academic Press.
- Altınışik, B. ve Hacıömeroğlu, A. B. (2022). Sosyal Kaygı Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Açısından Değerlendirilmesi.
- Amaral, D. G. (2002). The primate amygdala and the neurobiology of social behavior: implications for understanding social anxiety. *Biological psychiatry*, 51(1), 11-17.

- Angélico, A. P., Crippa, J. A. D. S. ve Loureiro, S. R. (2013). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 16.
- Archer, R. L., Hormuth, S. E. ve Berg, J. H. (1982). Avoidance of self-disclosure: An experiment under conditions of self-awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(1), 122-128.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Aronfreed, J. (2013). Conduct and conscience: *The socialization of internalized control over behavior*. Elsevier.
- Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific american*, 193(5), 31-35.
- Asher, M., Hofmann, S. G. ve Aderka, I. M. (2021). I'm not feeling it: Momentary experiential avoidance and social anxiety among individuals with social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 52(1), 183-194.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Aydin, Y., Uysal, İ., Zettle, R. D. ve Quan, H. (2024). Turkish adaptation of the self-as-context scale: A preliminary examination of its psychometric properties.
- Azadeh, S. M., Kazemi-Zahrani, H. ve Besharat, M. A. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global journal of health science*, 8(3), 131.
- Banerjee, R. ve Henderson, L. (2001). Social-cognitive factors in childhood social anxiety: A preliminary investigation. *Social Development*, 10(4), 558-572.

- Bardeen, J. R. ve Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1), 1-6.
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (2002). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in child development and behavior*, 28, 101-138.
- Başbay, P. (2018). Stereotip karşıtı müdahalenin liderlik değişkenleri üzerindeki etkisi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Baumgardner, A. H. (1990). To know oneself is to like oneself: self-certainty and self-affect. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), 1062.
- Bayne, R. (1977). The meaning and measurement of self-disclosure. *British Journal of Guidance & Counselling*, 5(2), 159–166.
- Beidel, D. C., Alfano, C. A., Kofler, M. J., Rao, P. A., Scharfstein, L. ve Sarver, N. W. (2014). The impact of social skills training for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 28(8), 908-918.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 23(2), 109-117.
- Bennett, R. ve Oliver, J. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Berkowitz, L. ve Daniels, L. R. (1963). Responsibility and dependency. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(5), 429.
- Bernstein, G. A., Bernat, D. H., Davis, A. A. ve Layne, A. E. (2008). Symptom presentation and classroom functioning in a nonclinical sample of children with social phobia. *Depression and anxiety*, 25(9), 752-760.
- Bică, A. (2023). Peer pressure: Conformity outweighs reciprocity in social anxiety. *Current Psychology*, 42(21), 18142-18149.
- Biglan, A., Hayes, S. C. ve Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9, 139-152.

- Birliği, A. P. (2013). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı. *E Köroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 158.*
- Bitran, S. ve Barlow, D. H. (2004). Etiology and treatment of social anxiety: A commentary. *Journal of Clinical Psychology, 60*(8), 881-886.
- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today, 3*(4), 421.
- Blanco, C., Bragdon, L. B., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2013). The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder. *International Journal of Neuropsychopharmacology, 16*(1), 235-249.
- Blanco, C., Nissenson, K. ve Liebowitz, M. R. (2001). Social anxiety disorder: Recent findings in the areas of epidemiology, etiology, and treatment. *Current Psychiatry Reports, 3*(4), 273-280.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy, 42*(4), 676-688.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2013). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *In Acceptance and mindfulness at work* (pp. 25-54). Routledge.
- Bourdon, K. H., Boyd, J. H., Rae, D. S., Burns, B. J., Thompson, J. W. ve Locke, B. Z. (1988). Gender differences in phobias: Results of the ECA community survey. *Journal of anxiety disorders, 2*(3), 227-241.
- Brejdak, J. (2021). Genealogy of collective intentionality. *ARGUMENT: Biannual Philosophical Journal, 11*(2), 383-402.
- Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and social psychology bulletin, 17*(5), 475-482.
- Bruch, M. A. ve Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders, 8*(2), 155-168.

- Bugental, D. E., Tannenbaum, R. ve Bobele, H. K. (1968). Self-concealment and self-disclosure in two group contexts. *California Management Review*, 11(2), 23-28.
- Buller, R. (1995). Reversible inhibitors of monoamine oxidase A in anxiety disorders. *Clinical neuropsychopharmacology*, 18, S38-S44.
- Caletti, E., Massimo, C., Magliocca, S., Moltrasio, C., Brambilla, P. ve Delvecchio, G. (2022). The role of the acceptance and commitment therapy in the treatment of social anxiety: An updated scoping review. *Journal of affective disorders*, 310, 174-182.
- Calin, M. F., Sandu, M. L. ve Alexandra, C. M. (2021). The Role of Self Esteem in Developing Social Anxiety. *Technium Soc. Sci. J.*, 26, 543.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. ve Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141.
- Campolo, C. J. (1966). Anonymous versus identifiable individual judgments under social influence.
- Cardaciotto, L., Wright, T. W. ve Winch, E. J. (2014). Putting the self in context: A mindful approach to social anxiety. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 755-775.
- Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N. ve Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion?. *Behaviour research and therapy*, 43(1), 131-141.
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Chen, B. ve Marcus, J. (2012). Students' self-presentation on Facebook: An examination of personality and self-construal factors. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2091-2099.
- Cheng, J. T. (2020). Dominance, prestige, and the role of leveling in human social hierarchy and equality. *Current opinion in psychology*, 33, 238-244.

- Cheng, J. T., Tracy, J. L. ve Henrich, J. (2010). Pride, personality, and the evolutionary foundations of human social status. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 334-347.
- Christensen, P. N., Stein, M. B. ve Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: A social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1355-1371.
- Choi, E., Farb, N., Pogrebtsova, E., Gruman, J. ve Grossmann, I. (2021). What do people mean when they talk about mindfulness?. *Clinical psychology review*, 89, 102085.
- Cialdini, R. B. ve Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 591-621.
- Ciarrochi, J., Bilich, L. ve Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2010, 51-75.
- Ciarrochi, J., Fisher, D. ve Lane, L. (2011). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1184-1192.
- Clark, D. M., Crozier, W. R. ve Alden, L. E. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 193-218.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). The Guilford Press.
- Creed, A. T. ve Funder, D. C. (1998). Social anxiety: From the inside and outside. *Personality and individual differences*, 25(1), 19-33.
- Crosswell, A. D., Coccia, M. ve Epel, E. S. (2020). Mind wandering and stress: When you don't like the present moment. *Emotion*, 20(3), 403.
- Coelho, V. A., Marchante, M. ve Romao, A. M. (2022). Adolescents' trajectories of social anxiety and social withdrawal: Are they influenced by traditional bullying and cyberbullying roles?. *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102053.
- Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L., Barreras, R. B., Thornton, S. ve Crews, S. D. (2008). Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral

- disorders: A review and analysis of the meta-analytic literature. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 16(3), 131-144.
- Çepikkurt, F., Ayaz, Y., Ada, E. N. ve Kızıldağ, E. (2020). Investigation of Physical Appearance Perfectionism and Social-Physical Anxiety in College Students. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 55-64.
- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior modification*, 31(5), 543-568.
- Darwin, C. (1951). On the origin of species by means of natural selection. *Academic Medicine*, 26(3), 243.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- De Dreu, C. K., Gross, J. ve Romano, A. (2024). Group formation and the evolution of human social organization. *Perspectives on Psychological Science*, 19(2), 320-334.
- Derlega, V. J., Margulis, S. T. ve Winstead, B. A. (1987). A social-psychological analysis of self-disclosure in psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(2), 205-215.
- De Dreu, C. K. (2013). Humans are parochial altruists: Neurocognitive foundations with implications for intergroup negotiation. In *Group decision and negotiation (GND) international conference proceedings* (pp. 10-13). Stockholm, Sweden: Department of Computer and System Sciences.
- De Ruiter, N. M., Van Geert, P. L. ve Kunnen, E. S. (2017). Explaining the “how” of self-esteem development: The self-organizing self-esteem model. *Review of General Psychology*, 21(1), 49-68.
- Deutsch, M. ve Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The journal of abnormal and social psychology*, 51(3), 629.
- Deutsch, M. ve Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The journal of abnormal and social psychology*, 51(3), 629.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.

- Diehl, M. ve Hay, E. L. (2007). Contextualized self-representations in adulthood. *Journal of Personality*, 75(6), 1255-1284.
- Dilakshini, V. L. ve Kumar, S. M. (2020). Cognitive dissonance: A psychological unrest. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 39(30), 54-60.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E. ve Conger, R. D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of research in personality*, 46(6), 634-645.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- DuFrene, T. ve Wilson, K. (2012). *The wisdom to know the difference: An acceptance and commitment therapy workbook for overcoming substance abuse*. New Harbinger Publications.
- Easterbrook, M. ve Vignoles, V. L. (2013). What does it mean to belong? Interpersonal bonds and intragroup similarities as predictors of felt belonging in different types of groups. *European Journal of Social Psychology*, 43(6), 455-462.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M. ve Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368-385.
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Kuşcu, B. (2018, May). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version. In *8th International Conference on Research in Education, Manisa, Turkey*.
- Erkul, B. M. (2023). *The investigation of the relationship between social anxiety, psychological flexibility, perceived parenting attitudes, and emotion regulation* (Master's thesis, İzmir Ekonomi Üniversitesi).
- Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone, A., Paionni, A., ... ve Abrardi, L. (2000). Epidemiology of social phobia: a clinical approach. *European Psychiatry*, 15(1), 17-24.

- Farmer, A. S. ve Kashdan, T. B. (2014). Affective and self-esteem instability in the daily lives of people with generalized social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 2(2), 187-201.
- Fedoroff, I. C. ve Taylor, S. (2001). Psychological and pharmacological treatments of social phobia: a meta-analysis. *Journal of clinical psychopharmacology*, 21(3), 311-324.
- Feng, C., Cao, J., Li, Y., Wu, H. ve Mobbs, D. (2018). The pursuit of social acceptance: Aberrant conformity in social anxiety disorder. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(8), 809.
- Fernández Rodríguez, C., Coto Lesmes, R., Martínez Loredó, V. ve Cuesta Izquierdo, M. (2022). Psychological inflexibility, anxiety and depression: The moderating role of cognitive fusion, experiential avoidance and activation. *Psicothema*.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93-106.
- Festinger, L. ve Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The journal of abnormal and social psychology*, 58(2), 203.
- Figueiredo, D. V., Alves, F. ve Vagos, P. (2024). Psychological inflexibility explains social anxiety over time: a mediation analyses with a clinical adolescent sample. *Current Psychology*, 43(5), 4404-4415.
- Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 315-336.
- Flett, G. L., Nepon, T. ve Hewitt, P. L. (2023). The Perfectionistic Self-Presentation Failure Scale: Psychometric Properties and Associations with Depression and Social Anxiety. *Journal of Concurrent Disorders*, 12-32.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. ve Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.
- Frank, S. A. (2009). *Evolutionary foundations of cooperation and group cohesion* (pp. 3-40). Springer Berlin Heidelberg.
- Freitas-Ferrari, M. C., Hallak, J. E., Trzesniak, C., Santos Filho, A., Machado-de-Sousa, J. P., Chagas, M. H. N., ... ve Crippa, J. A. S. (2010). Neuroimaging in social anxiety

- disorder: a systematic review of the literature. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 34(4), 565-580.
- Furmark, T. (2000). *Social phobia. From epidemiology to brain function* (Doctoral dissertation, Acta Universitatis Upsaliensis).
- Galloway-Williams, N. F. (2014). *Facilitating self-as-context: A treatment component study* (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University).
- Garcia, E. (2018). The Effects of Perceived Social Rank on Socially Anxious Adolescents.
- Garg, M. R., Awasthi, S. ve Gupta, N. (2024). Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Intervention as a Preventative Approach for Elderly Individuals at Risk of Depression and Anxiety: A Randomized Controlled Trial.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Baker, A. K. ve Howard, M. O. (2017). Biobehavioral mechanisms of mindfulness as a treatment for chronic stress: an RDoC perspective. *Chronic Stress*, 1, 2470547017711912.
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., ... ve Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety: A mediated model of self-compassion. *Frontiers in public health*, 11, 1105428.
- Gehrie, M. J. (2013). *Progress in Self Psychology, V. 19: Explorations in Self Psychology*. Routledge.
- Gençiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Christodoulou, A., Karekla, M., Costantini, G. ve Michaelides, M. P. (2023). A network analysis approach on the psychological flexibility/inflexibility model. *Behavior Therapy*, 54(5), 719-733.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723-751.
- Gilbert, P. ve Trower, P. (1990). The evolution and manifestation of social anxiety. *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*, 144-177.
- Glashouwer, K. A., Vroling, M. S., de Jong, P. J., Lange, W. G. ve de Keijser, J. (2013). Low implicit self-esteem and dysfunctional automatic associations in social anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(2), 262-270.

- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., ... ve Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.
- Godart, N. T., Flament, M. F., Lecrubier, Y. ve Jeammet, P. (2000). Anxiety disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa: co-morbidity and chronology of appearance. *European Psychiatry*, 15(1), 38-45.
- Golde, S., Ludwig, S., Lippoldt, S., Rimpel, J., Schulze, L., Haucke, M., ... ve Heinzl, S. (2023). Negative and positive self-beliefs in social anxiety: The strength of believing mediates the affective response. *Plos one*, 18(3), e0281387.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., Ziv, M., Kraemer, H., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2013). Changes in positive self-views mediate the effect of cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 1(3), 301-310.
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R. ve Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological psychiatry*, 66(12), 1091-1099.
- Gollwitzer, P. M. ve Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition.
- Gorbis, E., Gorbis, A. ve Mandava, N. (2024). Social Phobia: Diagnosis and Treatment. *Case Rep Rev*.
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P. ve Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International journal of psychology and psychological therapy*, 22(1).
- Goodwin, R. D., Fergusson, D. M. ve Horwood, L. J. (2004). Early anxious/withdrawn behaviours predict later internalising disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(4), 874-883.
- Gök, B. G. ve Yalçinkaya-Alkar, Ö. (2023). Clarifying the association of social anxiety with cognitive variables: The role of self-esteem, self-perception, fears of positive and negative evaluation, and post-event processing. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(3), 278-287.

- Grace, F. M., Ogunyemi, A. A., Femi, A. V., John, O. O. ve Igomigo, R. O. (2024). The Influence of Fear of Negative Evaluation, Parenting Styles and Coping Techniques on Self-Disclosure to Parent and Psychological Health Among Emerging Adults of University of Ibadan, Oyo State, Southwest Nigeria. *International Journal of Research and Innovation in Applied Science*, 9(6), 61-75.
- Greco, L. A., ve Morris, T. L. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy*, 36(2), 197-205.
- Gresham, F. ve Elliott, S. N. (2008). *Social skills improvement system (SSIS) rating scales*. Bloomington, MN: Pearson Assessments.
- Griskevicius, V., Goldstein, N. J., Mortensen, C. R., Cialdini, R. B. ve Kenrick, D. T. (2006). Going along versus going alone: when fundamental motives facilitate strategic (non) conformity. *Journal of personality and social psychology*, 91(2), 281.
- Gross, A. C. ve Fox, E. J. (2009). Relational frame theory: An overview of the controversy. *The Analysis of verbal behavior*, 25, 87-98.
- Grumet, R. ve Fitzpatrick, M. (2016). A case for integrating values clarification work into cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(1), 11.
- Gulla, B. ve Golonka, K. (2021). Exploring protective factors in wellbeing: How sensory processing sensitivity and attention awareness interact with resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 751679.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150–158.
- Hackmann, A., Clark, D. M. ve McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 38(6), 601-610.
- Halls, G., Cooper, P. J. ve Creswell, C. (2015). Social communication deficits: Specific associations with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 172,38-42.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behaviour. II. *Journal of theoretical biology*, 7(1), 17-52.

- Hamilton, W. D. (1970). Selfish and spiteful behaviour in an evolutionary model. *Nature*, 228(5277), 1218-1220.
- Harmon-Jones, E. ve Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6.
- Hatton, S. C., Hodges, L. ve Porter, J. (2003). Social anxiety in childhood: The relationship with self and observer rated social skills. *The Journal of Child Psychology Psychiatry*, 44(5), 737-742.
- Hauser, M., McAuliffe, K. ve Blake, P. R. (2009). Evolving the ingredients for reciprocity and spite. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1533), 3255-3266.
- Hawkins, M. T., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D. ve Toumbourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian journal of psychology*, 61(2), 89-99.
- Hawkins, N. E. ve Meyer, M. E. (1965). Social values and conformity. *Psychonomic Science*, 2, 31-32.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.

- Hayes, S. C. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Plenum Press.
- Hayes, S. C. ve Pierson, H. (2005). *Acceptance and commitment therapy* (pp. 1-4). Springer US.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. ve Wilson, K. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the Verbal Support for Experiential Avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.
- Hawkes, K. (2014). Primate sociality to human cooperation: why us and not them?. *Human Nature*, 25, 28-48.
- Hazavei, F. ve Robatmeili, S. (2019). The Effect of " Acceptance and Commitment Therapy" on Psychological Flexibility and Behavioral Inhibition of Adolescents with Social Anxiety Disorder. *Journal of Health Promotion Management*, 8(6), 18-29.
- Heatherton, T. F. ve Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.
- Heerey, E. A. ve Kring, A. M. (2007). Interpersonal consequences of social anxiety. *Journal of abnormal psychology*, 116(1), 125.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51(1), 101-108.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A. ve Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: *Update and extension*. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological medicine*, 29(1), 199-212.

- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Myers, V. H., Dalrymple, K. ve Nolan, E. M. (2005). Social skills training augments the effectiveness of cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behavior therapy*, 36(2), 125-138.
- Heylighen, F. (1992). Evolution, selfishness and cooperation. *Journal of Ideas*, 2(4), 70-76.
- Hiemisch, A., Ehlers, A. ve Westermann, R. (2002). Mindsets in social anxiety: A new look at selective information processing. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33(2), 103-114.
- Higgins, E. T. (2012). Regulatory focus theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 483-504.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- Hirsch, C. R. ve Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical psychology review*, 24(7), 799-825.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M. ve Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biases hypothesis. *Behavior therapy*, 37(3), 223-236.
- Hjorth, O. R., Frick, A., Gingnell, M., Hoppe, J. M., Faria, V., Hultberg, S., ... ve Furmark, T. (2021). Expression and co-expression of serotonin and dopamine transporters in social anxiety disorder: a multitracer positron emission tomography study. *Molecular psychiatry*, 26(8), 3970-3979.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209.
- Hogg, M. A. ve Hardie, E. A. (1992). Prototypicality, conformity and depersonalized attraction: A self-categorization analysis of group cohesiveness. *British Journal of Social Psychology*, 31(1), 41-56.
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K. ve Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271-10276.

- Hopcroft, R. L. (2006). Sex, status, and reproductive success in the contemporary United States. *Evolution and human behavior*, 27(2), 104-120.
- Hornsey, M. J. (2008). Social identity theory and self-categorization theory: A historical review. *Social and personality psychology compass*, 2(1), 204-222.
- Huang, C. ve Jiang, L. (2023). Dual effects of conformity on the evolution of cooperation in social dilemmas. *Physical Review E*, 108(2).
- Hughes, S. ve Barnes-Holmes, D. (2015). Relational frame theory: The basic account. *The Wiley handbook of contextual behavioral science*, 129-178.
- Iancu, I., Bodner, E. ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
- Iancu, I., Levin, J., Hermesh, H., Dannon, P., Poreh, A., Ben-Yehuda, Y., ... ve Kotler, M. (2006). Social phobia symptoms: prevalence, sociodemographic correlates, and overlap with specific phobia symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 47(5), 399-405.
- Ichsan, N. A. ve Ihkamuddin, M. (2024). What Causes Anxiety in Emerging Adulthood?: A Sytematic Review. *Valley International Journal Digital Library*, 48-55.
- Inderbitzen-Nolan, H. M, Anderson, E. R. ve Johnson, H. S. (2007). Subjective versus objective behavioral ratings following two analogue tasks: A comparison of socially phobic and non-anxious adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 21,76-90.
- Ipser, J. C., Kariuki, C. M. ve Stein, D. J. (2008). Pharmacotherapy for social anxiety disorder: a systematic review. *Expert review of neurotherapeutics*, 8(2), 235-257.
- James, W. (1890). The Principles Of Psychology Volume II By William James (1890). *Henry Holt and Company*.
- Jensen, K. (2010). Punishment and spite, the dark side of cooperation. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1553), 2635-2650.
- Jiao, J. ve Zhao, J. (2023). Individualism, collectivism, and allocation behavior: Evidence from the ultimatum game and dictator game. *Behavioral Sciences*, 13(2), 169.
- Jourard, S. M. ve Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91.

- Kahn, J. H. ve Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 56(4), 573.
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Kamran, M., Saab, M., Niaz, U., Aslam, S. ve Amjad, A. I. Impact of self-esteem and overall life satisfaction on perceived social competence in university students. *Int J Eval & Res Educ ISSN*, 2252(8822), 8822.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J. ve Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M. ve Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 30-38.
- Kim, D., Kang, H. Y. ve Ahn, J. K. (2022). The relationship between three subtypes of safety behaviors and social anxiety: Serial mediating effects of state and trait post-event processing. *Frontiers in psychology*, 13, 987426.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kozan, H. İ. Ö. ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 63-81.
- Kyrios, M., Ali, K. ve Fassnacht, D. B. (2022). Clarifying Identity and the Self in a CBT Context. In *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures: An integrative approach to mental health* (pp. 185-203). Cham: Springer International Publishing.

- Laeger, I., Dobel, C., Radenz, B., Kugel, H., Keuper, K., Eden, A., ... ve Zwanzger, P. (2014). Of 'disgrace' and 'pain'—Corticolimbic interaction patterns for disorder-relevant and emotional words in social phobia. *PLoS One*, 9(11), e109949.
- Lakin, J. L., Chartrand, T. L. ve Arkin, R. M. (2008). I am too just like you: Nonconscious mimicry as an automatic behavioral response to social exclusion. *Psychological science*, 19(8), 816-822.
- Lase, C. C., Kristinawati, W. ve Murti, H. A. S. (2024). Exploring the Impact of Self-Esteem on Online Self-Disclosure of Second Account Users on Instagram: Trust as a Mediator. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Leary, M. R. ve Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 256-267.
- Leary, M. (2002). The self as a source of relational difficulties. *Self and Identity*, 1(2), 137-142.
- Leary, M. R. ve Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In *Social anxiety* (pp. 579-597). Academic Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. ve Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of research in personality*, 22(3), 308-321.
- Leary, M. R., Schreindorfer, L. S. ve Haupt, A. L. (1995a). The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional?. *Journal of social and clinical psychology*, 14(3), 297-314.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. ve Downs, D. L. (1995b). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518.
- Leigh E, Clark DM. Understanding Social Anxiety Disorder in adolescents and improving treatment outcomes: applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2018;21: 388–414. pmid:29654442
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of

negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756.

Levin, M. E., Krafft, J., Pierce, B. ve Potts, S. (2018). When is experiential avoidance harmful in the moment? Examining global experiential avoidance as a moderator. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 158-163.

Li, J., Jia, S., Wang, L., Zhang, M. ve Chen, S. (2023). Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1015477.

Libet, J. M. ve Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 40(2), 304.

Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: a prospective-longitudinal community study. *Archives of general psychiatry*, 57(9), 859-866.

Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz social anxiety scale. *Journal of Anxiety Disorders*.

Liebowitz, M. R. (1999). Update on the diagnosis and treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 22-26.

Little, S. G., Swangler, J. ve Akin-Little, A. (2017). Defining Social Skills. *Handbook of Social Behavior and Skills in Children*, 9.

Lynn, M. ve Graves, J. (1996). Tipping: an incentive/reward for service?. *Hospitality Research Journal*, 20(1), 1-14.

MacDonald, P. (2016). 'The nowness of everything': A mindfulness-based approach to psychotherapy. *Psychodynamic practice*, 22(1), 38-49.

MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, 39(1), 99-128.

- Makkar, S. R. (2012). *Post-event processing in social anxiety* (Doctoral dissertation, UNSW Sydney).
- Maner, J. K. ve Case, C. R. (2016). Dominance and prestige: Dual strategies for navigating social hierarchies. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 54, pp. 129-180). Academic Press.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F. ve Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of general psychiatry*, 52(3), 230-237.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnovo, G. ve Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC psychiatry*, 8, 1-12.
- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. ve Waters, A. (2016). Young adolescents' appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55.
- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y., Price, M. ve Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50, 243-247.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W. ve Sheehan, S. T. (2010). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, 34(6), 520-538.
- McEwan, K. L. ve Devins, G. M. (1983). Is increased arousal in social anxiety noticed by others? *Journal of Abnormal Psychology*, 92(4), 417-421.
- McQueen, A. ve Klein, W. M. (2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity*, 5(4), 289-354.
- Mehra, A., Kamat, D., Narang, T., Avasthi, A., Sahoo, S. ve Grover, S. (2023). Psychological Morbidity and Body Dysmorphic Disorder among Patients with Acne. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 28(2), 154-161.

- Meleshko, K. G. ve Alden, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: toward a motivational model. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 1000.
- Melis, A. P. ve Semmann, D. (2010). How is human cooperation different?. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1553), 2663-2674.
- Mendolia, M. ve Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, 42, 546-563.
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., Davies, S. O. ve Liebowitz, M. R. (2002). Screening for social anxiety disorder in the clinical setting: using the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Journal of anxiety disorders*, 16(6), 661-673.
- Michikyan, M. (2020). Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(4), 543-565.
- Miers, A. C., Blöte, A. W., Bokhorst, C. L. ve Westenberg, P. M. (2009). Negative self-evaluations and the relation to performance level in socially anxious children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1043-1049.
- Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., López-Montoyo, A., Zabaleta-del-Olmo, E. ve Cuijpers, P. (2018). Is cognitive-behavioural therapy more effective than relaxation therapy in the treatment of anxiety disorders? A meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(9), 1427-1436.
- Morin, L., Grégoire, S. ve Lachance, L. (2021). Processes of change within acceptance and commitment therapy for university students: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 69(6), 592-601.
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and behavioral practice*, 16(2), 123-134.
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M. ve McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 476-486.

- Moskalewicz, J., Wciórka, J., Stokwiszewski, J., Rabczenko, D. ve Kessler, R. C. (2015). The prevalence of common mental disorders in the population of adult Poles by sex and age structure—an EZOP Poland study. *Psychiatr. Pol*, 49(1), 15-27.
- Moutier, C. Y. ve Stein, M. B. (1999). The history, epidemiology, and differential diagnosis of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(9), 4-8.
- Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), 96-103.
- Neisser, U. ve Jopling, D. A. (Eds.). (1997). *The conceptual self in context: culture experience self understanding* (Vol. 7). Cambridge University Press.
- Nelson, L.J. ve Barry, C.M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242-262.
- Ng, A. S. ve Abbott, M. J. (2014). The impact of self-imagery on affective, cognitive, and attentional processes in social phobia: A comprehensive literature review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 31(3), 159-174.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D. ve Craske, M. G. (2014). Cognitive Mediators of Treatment for Social Anxiety Disorder: Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy. *Behavior Therapy*, 45, 664-677.
- Nord, W. R. (1969). Social exchange theory: an integrative approach to social conformity. *Psychological Bulletin*, 71(3), 174.
- Nutt, D. J., Bell, C. J. ve Malizia, A. L. (1998). Brain mechanisms of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 4-11.
- Nobre, M. R. ve Freitas, L. C. (2021). Social skills and social anxiety in childhood and adolescence: a literature review. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(2), 1–24.
- Nowak, M. A. ve Sigmund, K. (2005). Evolution of indirect reciprocity. *Nature*, 437(7063), 1291-1298.
- O'Brien, K. A. (2017). Self-affirmation and social anxiety: affirming values reduces anxiety and avoidance.

- O'Madagain, C. ve Tomasello, M. (2022). Shared intentionality, reason-giving and the evolution of human culture. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1843), 20200320.
- O'Toole, M. S., Zachariae, R. ve Mennin, D. S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: Considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, Stress ve Coping*, 30(6), 716-724.
- Orr, E. (2013). Blending in at the Cost of Losing Oneself: The Cyclical Relationship between Social Anxiety, Self-Disclosure, and Self-Uncertainty.
- Orr, E. M. ve Moscovitch, D. A. (2015). Blending in at the cost of losing oneself: dishonest self-disclosure erodes self-concept clarity in social anxiety. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(3), 278-296.
- Over, H. ve Carpenter, M. (2009). Priming third-party ostracism increases affiliative imitation in children. *Developmental science*, 12(3), F1-F8.
- Öhman, A. (1986). Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology*, 23(2), 123-145.
- Pang, T., Wang, H., Zhang, X. ve Zhang, X. (2024). Self-Concept clarity and loneliness among college students: the chain-mediating effect of fear of negative evaluation and self-disclosure. *Behavioral Sciences*, 14(3), 194.
- Papsdorf, M. ve Alden, L. (1998). Mediators of social rejection in social anxiety: Similarity, self-disclosure, and overt signs of anxiety. *Journal of Research in Personality*, 32(3), 351-369.
- Panayiotou, G., Karekla, M. ve Panayiotou, M. (2014). Direct and indirect predictors of social anxiety: The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, experiential avoidance and self-consciousness. *Comprehensive Psychiatry*, 55(8), 1875-1882.
- Pelissolo, A., Moukheiber, A., Lobjoie, C., Valla, J. ve Lambrey, S. (2012). Is there a place for fear of blushing in social anxiety spectrum?. *Depression and Anxiety*, 29(1), 62-70.
- Phillips, E. L. (1978). *The social skills basis of psychopathology: Alternatives to abnormal psychology and psychiatry*. Grune & Stratton.

- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737-767.
- Rashid, T., Saddiqua, A. ve Naureen, S. (2011). Relationship of self-esteem and body esteem with social anxiety among psychiatric patients. *Annals of Punjab Medical College*, 5(2), 134-139.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J. ve Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one*, 13(12), e0207514.
- Reilly, A. ve Rudd, N. A. (2009). Social anxiety as predictor of personal aesthetic among women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 27(3), 227-239.
- Renström, E. A., Bäck, H. ve Knapton, H. M. (2018). Conforming to collective action: The impact of rejection, personality and norms on participation in protest activity. *Social Psychological Bulletin*, 13(4), 1-17.
- Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B. ve Segura-Vargas, M. A. (2023). Cognitive defusion. *Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*, 206-229.
- Ruiz, P. (2000). Comprehensive textbook of psychiatry (Vol. 1, pp. 938-950). BJ Sadock, & VA Sadock.
- Rochat, P. (2004). Origins of self-concept. *Blackwell handbook of infant development*, 191-212.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M. ve Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D. ve Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Rothenberg, E. (1969). The Effect of Self-disclosure and Pseudo-self-disclosure on Social Adjustment of Institutionalized Delinquent Girls. The University of New Mexico.

- Rytwinski, N. K., Fresco, D. M., Heimberg, R. G., Coles, M. E., Liebowitz, M. R., Cissell, S., ... ve Hofmann, S. G. (2009). Screening for social anxiety disorder with the self-report version of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Depression and anxiety*, 26(1), 34-38.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. ve Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7, 189.
- Santee, R. T. ve Maslach, C. (1982). To agree or not to agree: Personal dissent amid social pressure to conform. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 690.
- Satne, G. ve Salice, A. (2020). Shared intentionality and the cooperative evolutionary hypothesis. *Minimal cooperation and shared agency*, 71-92.
- Schimmel, J., Arndt, J., Banko, K. M. ve Cook, A. (2004). Not all self-affirmations were created equal: The cognitive and social benefits of affirming the intrinsic (vs. extrinsic) self. *Social Cognition*, 22(1: Special issue), 75-99.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schmeichel, B. J. ve Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 770.
- Schmitz, J., Blechert, J., Krämer, M., Asbrand, J. ve Tuschen-Caffier, B. (2012). Biased perception and interpretation of bodily anxiety symptoms in childhood social anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 92-102.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J. ve Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 379-386.
- Scholing, A. ve Emmelkamp, P. M. (1993). Cognitive and behavioural treatments of fear of blushing, sweating or trembling. *Behaviour Research and Therapy*, 31(2), 155-170.

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A. ve Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging adulthood*, 1(2), 96-113.
- Skinner, B. F. (1984). The operational analysis of psychological terms. *Behavioral and brain sciences*, 7(4), 547-553.
- Slors, M. (2023). Explaining the Cultural Evolution of large-scale Collaboration: Conventionality as an Alternative for Collective Intentionality. *Review of Philosophy and Psychology*, 1-21.
- Smith, D. D. (1968). Cognitive consistency and the perception of others' opinions. *Public Opinion Quarterly*, 32(1), 1-15.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 30(4), 526.
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological reports*, 93(3_suppl), 1059-1069.
- Spence, S. H., Donovan, C. ve Toussaint, M. B. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211-221.
- Spence, S. H. ve Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour research and therapy*, 86, 50-67.
- Srichan, C., Yingsoong, A. ve Pisitsungkagarn, K. (2023). The Effects of Acceptance and Commitment Group Therapy on Social Anxiety, Fears of Negative Evaluation, and Psychological Flexibility: an Initial Study in Thai Female Undergraduates. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45(4), 687-707.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). Academic Press.
- Steele, C. M. ve Liu, T. J. (1983). Dissonance processes as self-affirmation. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 5.
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... ve WHO World Mental Health Survey Collaborators. (2017). The cross-national

- epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15, 1-21.
- Stein, M. B., Jang, K. L. ve Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(4), 219-224.
- Stein, M. B. ve Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Stein, M. B. ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: an analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526.
- Stopa, L., Brown, M. A., Luke, M. A. ve Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 955-965.
- Student, K. R. (1965). *The personality correlates of conformity: a literature review* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, The University of Michigan).
- Tajfel, H. (1970). Experiments in intergroup discrimination. *Scientific american*, 223(5), 96-103.
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social science information*, 13(2), 65-93.
- Tajfel, H. (1979). Individuals and groups in social psychology. *British Journal of social and clinical psychology*, 18(2), 183-190.
- Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy, R. P. ve Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European journal of social psychology*, 1(2), 149-178.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (1978). Intergroup behavior. *Introducing social psychology*, 401(466), 149-178.
- Tan, X., Yang, Y. ve Yu, M. (2023). Longitudinal relationship of empathy and social anxiety among adolescents: The mediation roles of psychological inflexibility and rejection sensitivity. *Journal of affective disorders*, 339, 867-876.

- Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W. ve Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 63-73.
- Thurston, M. D., Goldin, P., Heimberg, R. ve Gross, J. J. (2017). Self-views in social anxiety disorder: The impact of CBT versus MBSR. *Journal of anxiety disorders*, 47, 83-90.
- Thompson, T., Van Zalk, N., Marshall, C., Sargeant, M. ve Stubbs, B. (2019). Social anxiety increases visible anxiety signs during social encounters but does not impair performance. *BMC psychology*, 7, 1-9.
- Tian, Q. (2013). Social anxiety, motivation, self-disclosure, and computer-mediated friendship: A path analysis of the social interaction in the blogosphere. *Communication Research*, 40(2), 237-260.
- Tillfors, M., Toll, C., Branting, M., Boersma, K. ve Jansson-Fröjmark, M. (2015). Allowing or fighting social anxiety: the role of psychological flexibility in a non-clinical population. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(3), 151-161.
- Trower, P., Gilbert, P. ve Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and self-presentation. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 11-46.
- Tomasello, M. (2016). *A Natural History of Human Morality*. Harvard University Press.
- Tomasello, M., Carpenter, M., Call, J., Behne, T. ve Moll, H. (2005). Understanding and sharing intentions: The origins of cultural cognition. *Behavioral and brain sciences*, 28(5), 675-691.
- Tomasello, M. (2023). Differences in the social motivations and emotions of humans and other great apes. *Human Nature*, 34(4), 588-604.
- Tooby, J. ve Cosmides, L. (1992). The psychological foundations of culture. *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*, 19(1), 1-136.
- Tops, M., Boksem, M. A., Quirin, M., IJzerman, H. ve Koole, S. L. (2014). Internally directed cognition and mindfulness: An integrative perspective derived from predictive and reactive control systems theory. *Frontiers in psychology*, 5, 429.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly review of biology*, 46(1), 35-57.
- Turner, J. C., Brown, R. J. ve Tajfel, H. (1979). Social comparison and group interest in ingroup favouritism. *European journal of social psychology*, 9(2), 187-204.

- Öksüz, E., Mersin, S. ve Türker, T. (2017). Kendini açma ölçeğinin üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 586.
- van der Linden, G. J., Stein, D. J. ve van Balkom, A. J. (2000). The efficacy of the selective serotonin reuptake inhibitors for social anxiety disorder (social phobia): A meta-analysis of randomized controlled trials. *International Clinical Psychopharmacology*.
- Veling, W., Counotte, J., Pot-Kolder, R., Van Os, J. ve Van Der Gaag, M. (2016). Childhood trauma, psychosis liability and social stress reactivity: a virtual reality study. *Psychological medicine*, 46(16), 3339-3348.
- Versiani, M. (2000). A review of 19 double-blind placebo-controlled studies in social anxiety disorder (social phobia). *The World Journal of Biological Psychiatry*, 1(1), 27-33.
- Villardaga, R. ve Hayes, S. C. (2010). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship stance. *European Psychotherapy*, 9, 117-139.
- Voorhees, B., Read, D. ve Gabora, L. (2020). Identity, kinship, and the evolution of cooperation. *Current anthropology*, 61(2), 194-218.
- Wagner, T. (1998). Reciprocity and efficiency. *Rationality and Society*, 10(3), 347-375.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review*, 101(1), 34.
- Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- West, S. A., Griffin, A. S. ve Gardner, A. (2007). Evolutionary explanations for cooperation. *Current biology*, 17(16), R661-R672.
- Wheless, L. R. ve Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human communication research*, 2(4), 338-346.
- Wilson, E. O. (2000). *Sociobiology: The new synthesis*. Harvard University Press.
- Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, 120-151.
- Wispe, L. G. (1972). Positive forms of social behavior: An overview. *Journal of social issues*, 28(3), 1-19.

- Wong, Q. J. ve Moulds, M. L. (2011). A new measure of the maladaptive self-beliefs in social anxiety: Psychometric properties in a non-clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 273-284.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. ve Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143.
- Wooten, D. B. ve Reed, A. (2004). Playing it safe: Susceptibility to normative influence and protective self-presentation. *Journal of consumer research*, 31(3), 551-556.
- Wright, V. (1942). Summary of literature on social adjustment. *American Sociological Review*, 7(3), 407-422.
- Yabar, Y., Johnston, L., Miles, L. ve Peace, V. (2006). Implicit behavioral mimicry: Investigating the impact of group membership. *Journal of Nonverbal Behavior*, 30, 97-113.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27.
- Yonkers, K. A., Dyck, I. R. ve Keller, M. B. (2001). An eight-year longitudinal comparison of clinical course and characteristics of social phobia among men and women. *Psychiatric services*, 52(5), 637-643.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide.
- Yu, L. (2017). Self-as-context in Chronic Pain: Examination of a Component Process of Psychological Flexibility (Doctoral dissertation, King's College London).
- Zafar, B. (2011). An experimental investigation of why individuals conform. *European Economic Review*, 55(6), 774-798.
- Zedelius, C. M. ve Schooler, J. W. (2015). Mind wandering “Ahas” versus mindful reasoning: Alternative routes to creative solutions. *Frontiers in psychology*, 6, 834.
- Zeevi-Cousin, A. ve Lavenda, O. (2023). The Mediating Role of Parenting Style in the Relationship between Parents’ Openness to Different Ways of Thinking and Child Anxiety. *Children*, 10(9), 1564.

- Zettle, R. D., Gird, S. R., Webster, B. K., Carrasquillo-Richardson, N., Swails, J. A. ve Burdsal, C. A. (2018). The Self-as-Context Scale: Development and preliminary psychometric properties. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 64-74.
- Zhang, P., Deng, Y., Yu, X., Zhao, X. ve Liu, X. (2016). Social anxiety, stress type, and conformity among adolescents. *Frontiers in psychology*, 7, 760.



EKLER

EK-1

ETİK KURUL İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.01.2025-149768

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ
25.12.2024

TOPLANTI NO
2024-11

KARAR SAYISI
08

Madde 8- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zeynep Hayra Keskin'in yürütücülüğünü yaptığı "Beliren yetişkinlerde sosyal kaygı ile psikolojik esneklik, kendini açma, sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi'nin görüşülmesi,

Karar: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zeynep Hayra Keskin'in yürütücülüğünü yaptığı "Beliren yetişkinlerde sosyal kaygı ile psikolojik esneklik, kendini açma, sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi ile ilgili olarak İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılan inceleme sonucunda çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

Aslı Gibidir

e-imzalıdır
Prof. Dr. Arzu ÖZEN
Etik Kurul Başkanı

EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DOKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN'in danışmanlığında Zeynep Hayra KESKİN tarafından yürütülen “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik esneklik, sosyal kaygı, sosyal uyum ve durumsal benlik saygısı arasındaki ilişkiler” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz.

Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

ÇALIŞMANIN AMACI:

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin temel değer alanlarıyla ilgili çeşitli sosyal durumları nasıl algıladığını belirlemek ve bireylerin bu durumlar karşısındaki değerlendirmelerinde ne kadar esneklik ve değişim gösterdiklerini anlamaya yöneliktir. Araştırma kapsamında kişisel değerlerin sosyal normlarla etkileşimi ve bu etkileşimlerin değerlendirme süreçlerine etkisi araştırılacaktır.

Araştırmanın Ne İçin Yapıldığı: ☐ Özgün araştırma ☐ Tez çalışması

Araştırmanın Öngörülen Süresi: 7 ay

Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 64 katılımcı

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): İKÜ Görüşme Odası, Danışman Hocaya Ait Oda

İŞLEM:

Araştırmada sizden tahminen ölçek doldurma aşaması için 15 dakika ve deney aşaması için 20 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 63 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, size sunulacak olan çeşitli değer alanlarına yönelik

sosyal durumları içeren hikâyeleri dikkatlice ve içtenlikle değerlendirmeniz ve size sunulacak olan norm bildirimlerinin ardından değerlendirmelerinizi yeniden gözden geçirmenizdir.

GİZLİLİK:

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak, kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırmadaki veriler, araştırmacının kişisel bilgisayarında ve yedekleme cihazlarında şifreli olarak saklanacaktır. Araştırmanın tamamlanmasından iki yıl sonra katılımcının kişisel bilgilerini içeren veriler tüm kopyalarıyla birlikte silinecektir.

KATILIM AYRILMA:

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

ÇALIŞMAYA KATILIM ONAYI:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım.

Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı.

Çalışma ile ilgili soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım.

Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.

Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya **kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.**

	Adı-Soyadı (Kendi el yazısı ile)	İmza	Tarih
Katılımcı			
Veli veya Vasinin (Varsa) (Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin)			
Araştırmacı (Katılımcı ile bire bir çalışacak olan)			

EK-3

Demografik Form (Ön Bilgi Formu)

1. Ad-Soyad:
2. Yaş:
3. Cinsiyet:
☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Belirtmek istemiyorum ☐ Diğer.....
4. Medeni Durum:
☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış/Dul ☐ Diğer.....
5. Eğitim Düzeyiniz:
☐ Lise mezunu ☐ Önlisans öğrencisi ☐ Önlisans mezunu ☐ Lisans öğrencisi
☐ Lisans mezunu ☐ Yüksek lisans öğrencisi ☐ Yüksek lisans mezunu
☐ Doktora öğrencisi ☐ Doktora mezunu
6. Öğrenci iseniz sınıfınız:
☐ Hazırlık ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
7. Mesleği:
8. Çalışma Durumunuz:
☐ Tam zamanlı çalışan ☐ Yarı zamanlı çalışan ☐ Çalışmıyor ☐ Öğrenci
☐ Diğer.....
9. Çevrenizle karşılaştırdığınızda gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?
☐ Alt ☐ Alt-Orta ☐ Orta ☐ Üst/Orta ☐ Üst
10. Genel olarak akademik başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Biraz iyi ☐ İyi ☐ Çok iyi
11. Daha önce herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tanı aldınız mı?
☐ Hayır ☐ Evet.....

EK-4

Bağlamsal Benlik Ölçeği

		1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Kısmen katılmıyorum	4-Ne katılmıyorum ne katılıyorum	5-Kısmen katılıyorum	6-Katılıyorum	7-Kesinlikle katılıyorum
1	Keyfim kaçtığımda kendi içimde sakinleşebileceğim bir alan bulabilirim.							
2	Sahip olduğum bakış açısı sayesinde yaşamın zorlukları altında ezilmeden onlarla baş edebilirim.							
3	Yaşadığım birçok değişime karşın, içimde, benim kim olduğumu gösteren değişmez bir parça vardır.							
4	Şu ana kadarki hayatıma geri dönüp baktığımda, tüm yaşantılarımda hep benimle olan bir tarafımın varlığını hissedebilirim.							
5	Değişen düşüncelerime kapılıp gitmeden onları fark edebilirim.							
6	Düşüncelerim ve duygularım değişse de kim olduğumla ilgili hiç değişmeyen bir anlayışa sahibim.							
7	Hayatımda birçok değişiklik olsa da bir parçamın hayatımda olan tüm bu değişimlere tanıklık ettiğini düşünürüm.							
8	Düşünce, duygu ve hislerimi fark etmemi sağlayan bir bakış açısı yakalayabilirim.							
9	Daha genç olduğum eski günleri düşündüğümde, o zamanlardaki bir yanımın şimdi hala benimle burada olduğunu fark ederim.							

DURUMSAL SOSYAL BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen şu anda nasıl hissettiğinizi düşünerek aşağıdaki 7 maddeyi okuyun ve size ne derece uygun olduğunu aşağıdaki puanlamaya bakarak 1 ile 5 arasında değerlendirip uygun olan seçeneği yuvarlak içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

1. Başarılı veya başarısız olarak görünüp görünmediğimden endişeliyim.	1	2	3	4	5
2. Kendimden hoşnut olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda endişeliyim.	1	2	3	4	5
4. Şu anda aşağılık hissi içindeyim.	1	2	3	4	5
5. Gülünç görünmekten endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
6. Utangaç hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Bıraktığım izlenim hakkında endişeliyim.	1	2	3	4	5

EK-6

LIEBOWITZ SKALASI												
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.												
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli				Kaçınma 0=asla 1=ara sıra 2=sıkça 3=genellikle							
1. Topluluk içerisinde telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Toplulukta yemek yemek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
4. Toplulukta içecek içmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
7. Bir partiye / davete gitmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
12. Yabancılarla tanışmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
15. İlgi merkezi olmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
20. Bir gruba sözlü rapor vermek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
23. Bir parti / davet vermek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
24. Israrlı bir satıcıyı reddetmek	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

EK-7

KENDİNİ AÇMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıdaki maddeleri kişiyle nasıl iletişim kurduğunuzu en iyi yansıtacak şekilde ve aşağıdaki yönergeyi baz alarak yanıtlayınız. Yanıtlarınız için her ifadenin karşısındaki rakamlardan birini yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Orta derecede katılmıyorum, 3-Katılmıyorum, 4-Kararsızım, 5-Orta derecede katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Kesinlikle katılıyorum

1. Eğer istersem, her zaman gerçekten kim olduğumu doğru yansıtacak şekilde kendimi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kişisel duygularımı ifade ederken, her zaman ne yaptığımın ve ne söylediğimin farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimle ilgili duygularımı açığa vurduysam, bunu bilinçli olarak yapmak istemişimdir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularım hakkındaki ifadelerim genellikle kısadır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Genellikle kendimle ilgili konuşmam.	1	2	3	4	5	6	7
6. Nadiren kişisel inançlarımı ve görüşlerimi ifade ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimden bahsettiğim zaman konuşmalarım kısa sürer.	1	2	3	4	5	6	7
8. Genellikle kendimle ilgili olumlu şeyleri açığa vururum (anlatırım).	1	2	3	4	5	6	7
9. Genel olarak, bizzat kendimle ilgili anlatımlarım (dışa vurumum) olumsuzdan daha çok olumludur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kişisel inanç ve görüşlerim hakkındaki açıklamalarım hitap ettiğim kitlenin ilgileri ile ilgilidir.	1	2	3	4	5	6	7
11. İstedğim zaman kendi duygularımı ifade edemem çünkü kendimi yeteri kadar tanımıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Duygularımı, hislerimi, davranışlarımı ve deneyimlerimi ortaya koyduğumda çoğu kez kendimi tamamen içten hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kendimi ifade ederken dürüst olurum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Konuşmalarımda açık bir şekilde gerçekten kim olduğumu içtenlikle açığa vururum.	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendimden söz etmem çok uzun zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Genellikle niyetinde olmadan kendimle ilgili bilgileri açığa vururum.	1	2	3	4	5	6	7

EK-8

ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir.	1	2	3	4	5	6	7
8	En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.*	1	2	3	4	5	6	7
16	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Başkalarının bana hislerimi bastırdığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularımdan kopuk olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
26	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7

27	Acı çekiyorken bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
29	İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
30	Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7



DENEY HİKAYELERİ
Merve, ablasının taşınmasına yardım etme sözü verir. Ancak o gün, sevgilisiyle aralarında aniden bir tartışma çıkar. Taşınma başlamadan hemen önce ablasına mesaj atar: “Sevgilimle tatsız bir şey yaşadık, kafam dağınık. Bu halde gelemem, kusura bakma. Başka bir gün telafî ederim.” Ablası, “Tamam, önemli değil,” diye yanıt verse de, içten içe hayal kırıklığı yaşar. Merve'nin verdiği sözün bir tartışmayla ikinci plana atılması, onu kırar ama bunu dile getirmez.
Cihan, arkadaşlarıyla sohbet ederken birinin, “Cihan’ın babası hâlâ o eski arabayı kullanıyor mu, müzelik oldu artık!” diye şaka yaptığını duyuyor. Diğerleri gülerken Cihan içten içe bunu ailesine saygısızlık gibi hissediyor, ama “Ne yapayım, seviyor işte,” diyerek omuz silkip geçiyor. Şakalar bu şekilde ara sıra devam ediyor.
Deniz’in sevgilisi, arkadaş grubuyla sohbet ederken ilişkilerine dair bazı bilgileri esprili bir şekilde anlatıyor. Deniz bu durumdan rahatsız olup, “Bence bu konular aramızda kalsa daha iyi,” diyor. Sevgilisi gülerek, “Sadece espriydi, büyütme lütfen,” diyerek geçiştiriyor. Deniz konuyu uzatmamak için susuyor, ama içinde rahatsızlık hissediyor.
Yusuf’un yakın arkadaşlarından biri, onun eşiyle olan ilişkisi hakkında sürekli olumsuz yorumlar yapar. Bir gün arkadaşı, "Siz hiç uyumlu bir çift değilsiniz" der. Yusuf bu yorum karşısında rahatsızlık duysa da arkadaşını kırmamak için sessiz kalmayı tercih eder.
Baran, kızı Ela’nın okuldan dönünce “Baba, bugün çok güzel bir şey oldu!” diyerek yanına geldiğini fark ediyor, ama iş e-postalarına dalmışken, “Tamam Ela, birazdan anlatırsın,” diyor. Ela bekliyor, ama Baran işine devam edince odasına gidiyor. Ela, bu duruma biraz üzülse de, Baran durumu düzeltmek için yeterince çaba göstermez.
Sibel, oğlunun okulda zorlandığını fark ediyor, ama iş yoğunluğu yüzünden onunla ilgilenmeye vakit ayıramıyor. Bir gün oğlu, “Anne, bana yardım eder misin? Okulda bazı şeyleri anlamıyorum,” diye soruyor. Sibel, “Bu hafta sonu birlikte çalışırız,” diyor, ama bu planı sürekli erteliyor.
Melis, en yakın arkadaşının ona özel olarak anlattığı hassas bir konuyu, yanlışlıkla bir grup sohbetinde dile getirir. Arkadaşı bunu duyunca yüzü düşer ve "Önemli

değil" dese de, ses tonundan rahatsız olduğu belli olur. Melis durumu fark eder ve daha sonra ondan özür diler.
Gizem, yeni tanıştığı bir iş arkadaşıyla sık sık vakit geçirmeye başlar ve bu yüzden eski arkadaşlarıyla plan yapmayı giderek erteler. Bir gün, uzun zamandır görüşmediği bir arkadaşı ona "Bizi unuttun mu?" diye mesaj atar. Gizem, "Yoğunluktan fırsat bulamadım, en kısa sürede görüşelim" diye yanıt verir. Ancak Gizem, bu mesajın ardından ne arar ne sorar; yeniden bir araya gelmek için bir çaba göstermediği açıkça hissedilir.
Gülçin, yıllardır kendi işini kurmayı hayal eder ve bunun için küçük bir birikimi vardır. Ancak ailesi, "Bu tür riskli girişimlerle vakit kaybetme" diyerek, ona sormadan bir şirkette iş görüşmesi ayarlar. Gülçin, bu durumu öğrenince şaşırır ve ne hissedeceğini bilemez; hem kendi hayaline sadık kalmak ister hem de ailenin beklentileri arasında sıkışır. Görüşmeye gider, ama içinde bir rahatsızlık ve kararsızlık kalır.
Emir, uzun zamandır beklediği bir iş konferansı için şehir dışına gideceğinde, eşi tepki gösterir. Ona "Kariyerin için her şeyi feda ediyorsun, bunun ne önemi var ki" der. Emir, bu eleştiri karşısında emeklerinin ve kariyerinin takdir edilmediğini hisseder ve iş ile aile arasında bir baskı hissetmeye başlar.
Melih, matematiğe ilgisi olan bir öğrencidir ve sınıfta yeni konular öğrendikçe sık sık sorular sorar. Ancak öğretmeni, onun bu merakını "fazla meraklılık" olarak görüp, "Bu kadar soru sormasan da olur, dersi bölüyorsun" diyerek onu susturmaya çalışır. Melih, zamanla ilgisini kaybederek sorularını kendine saklamaya başlar
Ceren, çocukluğundan beri gastronomi okumayı hayal eder, ama ailesi ona "Bu bölümü okumak istemen saçma, hukuk yazmalısın" diyerek baskı yapar. Ceren, kendi tutkusunu takip etmek ile ailesinin beklentileri arasında sıkışır. Uzun bir kararsızlık döneminden sonra ailesinin istediği gibi hukuk yazmayı seçer, ama içinde gastronomi aşkına dair bir pişmanlık hissi taşır. Yine de zamanla bunu bir hobi olarak sürdürme fikrine alışmış gözükmektedir.
Tamer, üniversiteden mezun olduktan sonra iş bulmak yerine bir süre dünyayı gezmek ve farklı kültürleri deneyimlemek istemektedir. Ancak ailesi buna "Zaman kaybetme, bir an önce bir işe girip düzenini kurmalısın" diyerek müdahale eder. Tamer, seyahat etme hayalini erteler ve çalışmaya başlar, ancak zamanla gerçekten ne yapmak istediğini sorgulamaya başlar.

Ezgi, uzun zamandır planladığı bir yurtdışı tatiline çıkmak üzeredir. Ancak erkek kardeşi ona "Bu kadar parayı seyahate harcamak çok saçma. Senin yerinde olsam birikim yapardım" der. Ezgi, kardeşinin bu yorumu karşısında çok üzülür ve seyahat etme isteğinin sorgulanmasından büyük rahatsızlık duyar.
Murat'ın bir arkadaşı, grup içinde onun manevi inançlarıyla ilgili bir şaka yapar: "Murat yine ibadetle meşgul, herhalde bizi kurtarmaya çalışıyor!" Murat, arkadaşının niyetinin ne olduğunu tam kestiremez; şaka mı yoksa alay mı diye düşünür. Şakayı görmezden gelmeye çalışsa da, içinde hafif bir rahatsızlık hisseder.
Elif, içsel huzuru bulmak için yoga ve meditasyona başlar. Annesi ona "Bu tür şeyler yerine daha pratik şeylerle uğraşsan daha iyi olmaz mı? Böyle şeylerle fazla zaman harcama," der. Elif, annesinin bu müdahalesini, kendi yaşam amacını ve manevi yolculuğunu anlamaması olarak algılar ve biraz rahatsız olur.
Leyla, liderlik yaptığı bir sosyal projede kendi bağlantılarını tanıtmak için fırsatlar yaratır. Diğer gönüllüler bunu fark eder, bir gönüllü, Leyla'ya, "Bu işi biraz kendi çıkarım için kullanıyorsun gibi görünüyor" diye usulca söyler. Selin, "Dikkat ederim" dese de zaman zaman buna devam eder. Gönüllülerden biri projeden ayrılır, diğerleri devam eder.
Çetin, alışveriş merkezine geldiğinde hızlıca bir yer bulmak için engelli park alanına aracını bırakır. Parktan çıkarken güvenlik görevlisi ona "Bu alan engelliler için ayrılmış, lütfen bir daha dikkat edin" der. Çetin, bu uyarıyı geçirir.
Pamir, sağlıklı beslenme ve uyku düzenine dikkat etmeye çalışır, ama ailesi bazen onun erken yatma saatine uymaz ve akşamları gürültü yapar. Bir gün Pamir, ailesine, "Lütfen bu alışkanlıklarına saygı gösterin, bu benim sağlığım için önemli" der. Ailesi, "Tamam, dikkat ederiz" dese de, bunu pek ciddiye almaz ve aynı şeyi yapmaya devam eder.
Tufan, spor yapmaya çalışan arkadaşını arada bir hafifçe alaya alır. Bir gün ona, "Sürekli spor yapıyorsun ama ne işe yarıyor ki, hala aynı görünüyorsun" diye şaka yollu takılır. Arkadaşı bu yorumu duyunca biraz güler, ama içten içe hafif bir rahatsızlık hisseder.

PİLOT HİKAYELER

Pelin'in partneri, onun boş zamanlarını geçirdiği hobileri alay konusu yapar. Bir gün partneri ona "Bu hobilerin hiçbir anlamı yok, vakit kaybı" der. Pelin, bu yorum karşısında derin bir rahatsızlık hisseder.

Serkan, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını bir arkadaşının eleştirmesinden rahatsız olur. Arkadaşı ona "Hadi, bırak şu saçma şeyleri, biraz sağlıklı beslensen ne çıkar?" diye baskı yapar. Serkan, bu baskıdan rahatsızlık duysa da önemsememeye çalışır.

Umut ve Dilek, iş ve kariyerle ilgili bir tartışma yaşarlar. Umut, tartışmanın bir anında Dilek'in kariyeri hakkında bir yorum yapar. "Zaten işin çok da önemli değil, senin yerinde herkes bunu yapabilir" der. Dilek, bu sözlerden derinden etkilenir ve güveni sarsılır.

Kerem, lisede okumakta ve derslerinde başarılı bir öğrencidir. Ancak babası, "Okulu bırak, artık yanımda çalışmaya başlamalısın" diyerek Kerem'in eğitimine devam etmesini istemez. Kerem, eğitime devam etmek istemesine rağmen ailesinin baskısı nedeniyle zor bir karar vermek zorunda kalır.

Cemre, çocuğunun duygusal ihtiyaçlarını tamamen göz ardı ederek, her ağladığında ya da ilgi istediğinde, "Yeter, git odana, yalnız kal," diye sertçe azarlıyor. Çocuğu kendini çok yalnız ve değersiz hissediyor, zamanla ailesine karşı soğuk ve mesafeli bir tavır geliştiriyor. Cemre ise bunu "huysuzluk" olarak görüp umursamıyor.

Mert, uzun zamandır beklediği bir dizinin yeni sezonunu izlemektedir. Tam en heyecanlı sahnede kardeşi içeri girip eğlencesini böler: "Saçma şeyler izlemek yerine biraz anneme yardım et! Sana sesleniyor zaten." Mert, "Birazdan gelirim" dese de kardeşi ısrar eder. Artık keyfi kaçmıştır, izlediği filme devam etse bile eskisi gibi zevk alamaz.

Fatma, yetkililerin yaptığı bir yolsuzluğu öğrenir. Bir gün arkadaşına "Bu haksızlık beni derinden rahatsız ediyor, bir şeyler yapmalıyız" der. Ancak çevresindekiler bu durumu hiç umursamamaktadır, Fatma ise haksızlıklar karşısında insanların bu sessiz ve kabullenmiş duruşundan derin bir rahatsızlık duymaktadır.

Zeynep, ailesinden hatırı sayılır bir miktar borç almış ve henüz geri ödeme yapmamış. Ailesi maddi olarak zorlanmaya başlasa da Zeynep bir şey yapmıyor. Bir gün annesi, "Kızım, zor durumda olduğumuzu biliyorsun, borcu geri ödeyebilecek

misin?” diye soruyor. Zeynep omuz silkerek, “Anne, işlerim pek iyi değil şu anda, bakarız bir ara,” diyor ve konuyu kapatıyor. Annesi sessizce iç çekiyor.

Serpil, yaşlı büyükannesinin evde sık sık yalnız kaldığını biliyor. Bir gün iş çıkışı onu ziyaret edeceğini söyleyip büyükannesini sevindiriyor. Büyükannesi, “Gelmeni dört gözle bekliyorum,” diyerek heyecanlanıyor. Ancak Serpil, son anda haber vermeden bir arkadaşıyla buluşmayı tercih ediyor. Büyükannesi yalnızlığa alışmış gibi görünse de, Serpil’in bu tutumu onu içten içe üzüyor.

Esra, bir iş toplantısı için hafta sonu planlarını iptal eder. Arkadaşı "Bu kadar işkolik olmana gerek yok, iş her zaman var ama fırsatlar her zaman çıkmaz" diyerek tepki veriyor. Esra, bunu bir tavsiye olarak alsa da çalışkanlığının takdir edilmediğini hisseder.

EK-10

ÖLÇEK İZİNLERİ

Bağlamsal Benlik Ölçeği Kullanım İzni

Bağlamsal Benlik Ölçeği Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x ✕ 🖨 📧

Zeynep Hayra Keskin zeynep.hayra.keskin@gmail.com 8 Eyl Paz 08:00 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: zeynep.hayra.keskin@gmail.com

Yasin Hocam merhaba,

Umarım çok iyisinizdir. Ben İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez öğrencisiyim. Şu anda "Sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun psikolojik esneklik ve kendini açma düzeyi açısından incelenmesi" konulu bir tez çalışması yürütmeyi planlıyorum. Uyarlamasını yapmış olduğunuz Bağlamsal Benlik Ölçeği'ni eğer izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uygun mudur acaba?

Saygılarımla,
Zeynep Hayra Keskin

Yasin Aydın yasin.aydin@gmail.com 8 Eyl Paz 17:59 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhaba Zeynep,
Teşekkür ederim. Umarım sen de iyisindir.
Ölçeği ekte bulabilir ve çalışmada kullanabilirsin.
Ölçeğin makalesi sanırım bu yıl içerisinde basılmış olacak. Lütfen kaynak gösterirken Cilt ve sayı numaralarının basılmış halini alarak yazınız. Şu anda "basım aşamasında" olarak gösterebilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.
Y.Aydın

Durumsal Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni

DBSÖ Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

Zeynep Hayra Keskin zeynep.hayra.keskin@gmail.com 10 Eyl 2024 Cum, 08:01 tarihinde şunu yazdı:

Değerli Pinar Hocam merhaba, Umarım çok iyisinizdir. Ben İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez öğrencisiyim. Şu anda "Sosyal

Pinar Başbay pinar.basbay@gmail.com Alıcı: ben

Merhabalar,

Tabi ki. Ekte ölçek maddelerini iletiyorum.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Pinar

Zeynep Hayra Keskin zeynep.hayra.keskin@gmail.com 10 Eyl 2024 Cum, 08:01 tarihinde şunu yazdı:

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

Durumsal Sosyal ...

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

LSAS Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x



Zeynep Hayra Keskin

21 Eyl Cmt 08:00



Alici:

Değerli Tülin Hocam merhaba,

Umarım çok iyisinizdir. Ben İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez öğrencisiyim. Şu anda "Sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun psikolojik esneklik ve kendini açma düzeyi açısından incelenmesi" konulu bir tez çalışması yürütmeyi planlıyorum. Uyarlamasını yapmış olduğunuz Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni eğer izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uygun mudur acaba?

Saygılarımla,
Zeynep Hayra Keskin



Tülin Gençöz

21 Eyl Cmt 15:04



Alici: ben

Türkçe diline çevir x

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt-ölçek korelasyonu yüksek olduğ için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabilir.

İyi çalışmalar dilekleriyle.

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Envanteri-30 Kullanım İzni

MEAQ-30 Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x



Zeynep Hayra Keskin

8 Eyl 2024 13:00



Alici: halileksi

Halil Hocam merhaba,

Umarım çok iyisinizdir. Ben İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez öğrencisiyim. Şu anda "Sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun psikolojik esneklik ve kendini açma düzeyi açısından incelenmesi" konulu bir tez çalışması yürütmeyi planlıyorum. Uyarlamasını yapmış olduğunuz Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Envanteri'ni eğer izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uygun mudur acaba?

Saygılarımla,
Zeynep Hayra Keskin



HALİL EKŞİ

9 Eyl 2024 14:03



Alici: ben

Merhaba Zeynep

Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Tüm detayları TOADda bulabilirsiniz

İyi çalışmalar dilerim

Kendini Açma Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni Hk.

Gelen Kutusu x

x ı ı

Z

Zeynep Hayra Keskin

3 Eyl Sal 19:34

☆ 😊 ↩ ⋮

Nihan Hocam merhaba,

Umarım çok iyisinizdir. Ben İstanbul Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez öğrencisiyim. İsmim Zeynep Hayra Keskin. Şu anda "Sosyal kaygılı bireylerde sosyal uyumun psikolojik esneklik ve kendini açma açısından incelenmesi" konulu bir tez çalışması yürütmeyi planlıyorum. Uyarlamasını yapmış olduğunuz Kendini Açma Ölçeğini de eğer izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uygun mudur acaba?

Saygılarımla,
Zeynep Hayra Keskin

n

NİHAN ARSLAN

5 Eyl Per 10:22

☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhabalar ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim
----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: Zeynep Hayra Keskin

Kime: nihan arslan

Gönderilenler: Tue, 03 Sep 2024 19:34:23 +0300 (TRT)

Konu: Ölçek Kullanım İzni Hk.
