

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE İLE SOSYAL
KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE İÇSELLEŞTİRİLMİŞ
UTANÇ, ÖZ ŞEFKAT VE ZITLIKTAN KAÇINMANIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Rumeysa ÖZLÜ

Danışman

Prof. Dr. Advije Esin YILMAZ SAMANCI

2024

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE İLE SOSYAL
KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE İÇSELLEŞTİRİLMİŞ
UTANÇ, ÖZ ŞEFKAT VE ZİTLIKTAN KAÇINMANIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Rumeysa ÖZLÜ

Danışman

Prof. Dr. Advije Esin YILMAZ SAMANCI

İZMİR - 2024

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Adı ve Soyadı : RUMEYSA ÖZLÜ
Öğrenci No : 2020800165
Tez Başlığı : Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide
İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıttıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün İncelenmesi
Savunma Tarihi : 18/04/2024
Danışmanı : Prof.Dr. A Esin Yılmaz SAMANCI

JÜRİ ÜYELERİ

<u>Ünvanı, Adı, Soyadı</u>	<u>Üniversitesi</u>	<u>İmza</u>
Prof.Dr. A Esin Yılmaz SAMANCI	-Dokuz Eylül Üniversitesi	
Dr.Öğr.Üyesi Elçin YORULMAZ	-Dokuz Eylül Üniversitesi	
Dr.Öğr.Üyesi Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN	- Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi	

RUMEYSA ÖZLÜ tarafından hazırlanmış ve sunulmuş olan bu tez savunmada başarılı bulunarak oy birliği / oy çokluğu () ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Asuman ALTAY
Müdür

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

12/01/2024

Rumeysa Özlü

İmza

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

**Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide
İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün
İncelenmesi
Rumeysa ÖZLÜ**

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisini ve buna bağlı psikoterapisini açıklayan birçok bilişsel davranışçı model bulunmakla birlikte, yaygın görülen bu bozukluk hakkında halen bilmediklerimiz mevcuttur. Bu çalışma kapsamında, sosyal kaygı bozukluğunun daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmak adına, ilgili alanyazın ışığında yeni bir model oluşturulmuştur. Araştırmanın temel amacı, çocuklukta onaylamayan çevrenin sosyal kaygıyla ilişkisinde içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın aracılık rolleri olduğunu öneren bu modeli test etmektir. Araştırmanın örneklemi 288 kadın ve 219 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği, İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu ve Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu kullanılmıştır. Betimsel incelemeler, değişkenler açısından katılımcılar arasında cinsiyet, yaş grubu, gelir düzeyi, çalışma ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar olduğuna işaret etmiştir. Process Macro Model 80 kullanılarak ve cinsiyet değişkeni kontrol edilerek yapılan analiz sonuçları, çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba algısının içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin paralel aracılığı ve zıtlıktan kaçınmanın seri aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ek olarak çocuklukta onaylamayan anne ve baba algısının içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat bireysel aracılıkları, yalnızca anne algısının ise

zıtlıktan kaçınma bireysel aracılığı sosyal kaygı üzerinde anlamlı etki göstermiştir. Alanyazın ışığında bulgular; bulgular ışığında ise klinik doğurgular, araştırmanın güçlü yönleri, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çocuklukta Onaylamayan Çevre, İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat, Zıtlıktan Kaçınma, Sosyal Kaygı Bozukluğu



ABSTRACT

Master's Thesis

An Examination of the Mediating Role of Internalized Shame, Self-Compassion, and Contrast Avoidance in the Relationship between Invalidating Childhood Environment and Social Anxiety

Rumeysa ÖZLÜ

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

Clinical Psychology Program

Although there are many cognitive behavioral models that explain the etiology of social anxiety disorder and its associated psychotherapy, there is still much we do not know about this prevalent disorder. Within the scope of this study, a new model was created in the light of the relevant literature in order to contribute to a better understanding of social anxiety disorder. The main purpose of the study is to test this model, which proposes that internalized shame, self-compassion, and contrast avoidance have mediating roles in the relationship of an invalidating childhood environment with social anxiety. The sample of the study consisted of 288 female and 219 male participants. Demographic Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, Invalidating Childhood Environment Scale, Internalized Shame Scale, Self-Compassion Scale-Short Form and Contrast Avoidance Scale-General Emotions Form were used as instruments. Descriptive analyzes pointed out that there were significant differences among the participants in terms of variables according to gender, age group, income level, employment and having children status. The results of the analysis using Process Macro Model 80 and controlling for the gender variable show that the total indirect effect of the perception of maternal and paternal invalidating childhood environment on social anxiety through the parallel mediation of internalized shame and self-compassion and the series of contrast avoidance is significant. In addition, the individual mediations of internalized shame and self-

compassion of the perception of maternal and paternal invalidating childhood environment, and only the individual mediation of contrast avoidance by the perception of the mother showed a significant effect on social anxiety. Findings in the light of the literature; in the light of the findings, clinical implications, strengths and limitations of the study, and suggestions for future research are discussed.

Keywords: Invalidating Childhood Environment, Internalized Shame, Self-Compassion, Contrast Avoidance, Social Anxiety Disorder.



**ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE İLE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE İÇSELLEŞTİRİLMİŞ UTANÇ, ÖZ ŞEFKAT VE
ZİTLIKTAN KAÇINMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR DERLEMESİ VE AMAÇ

1.1. SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU	7
1.1.1. Tanım	7
1.1.2. Tarihçe	9
1.1.3. DSM-5-TR Kriterleri	9
1.1.4. Epidemiyolojik Özellikler	10
1.1.5. Etiyolojiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	12
1.1.5.1. Biyolojik Modeller	13
1.1.5.1.1. Genetik Faktörlere Odaklanan Biyolojik Faktörler	13
1.1.5.1.2. Diğer Biyolojik Faktörler	14
1.1.5.2. Çevresel Modeller	15
1.1.5.3. Bilişsel-Davranışçı Modeller	17
1.1.5.3.1. Clark ve Wells'in (1995) Bilişsel Modeli	18

1.1.5.3.2. Rapee ve Heimberg'in (1997) Bilişsel Davranışçı Modeli	21
1.1.5.3.3. Hofmann'ın (2007) SKB'yi Sürdüren Bilişsel Faktörler Modeli	23
1.1.5.3.4. Moscovitch'in (2009) SKB'de Önerilen Temel Korku Modeli	24
1.1.5.3.5. Stopa'nın (2009) SKB'yi Anlamada Benliğin Önemi Modeli	25
1.1.5.3.6. Spence ve Rapee'in (2016) Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunun Gelişimine İlişkin Modeli	26
1.1.6. İlişkili Olduğu Sorunlar ve Komorbidite	27
1.1.7. Tedavi	30
1.2. ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE	32
1.2.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Sosyal Kaygı	34
1.3. İÇSELLEŞTİRİLMİŞ UTANÇ	36
1.3.1. İçselleştirilmiş Utanç ve Sosyal Kaygı	37
1.3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve İçselleştirilmiş Utanç	39
1.4. ÖZ ŞEFKAT	40
1.4.1. Öz Şefkat ve Sosyal Kaygı	41
1.4.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Öz Şefkat	42
1.5. ZITLIKTAN KAÇINMA MODELİ	43
1.5.1. Zıtlıktan Kaçınma ve Sosyal Kaygı	45
1.5.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Zıtlıktan Kaçınma	47
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ	47
1.7. ARAŞTIRMANIN ÖZGÜN DEĞERİ	49

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR	52
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	54
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	54

2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	55
2.2.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ)	56
2.2.4. İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği (İÜÖ)	57
2.2.5. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	58
2.2.6. Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu (ZKÖ-GD)	59
2.3. İŞLEM	60
2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER	60

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	63
3.1.1. Ana Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler	63
3.1.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	65
3.1.3. Ana Değişkenler Arası Korelasyonlar	74
3.2. ARACILIK ANALİZLERİ	76
3.2.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne Alt Boyutu ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracılık Rolü	77
3.2.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba Alt Boyutu ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracılık Rolü	79

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	83
4.2. CİNSİYETLER ARASI KARŞILAŞTIRMALAR	84
4.3. DİĞER DEMOGRAFİK GRUPLAR ARASI KARŞILAŞTIRMALAR	88
4.4. ARACILIK MODEL TESTİ	98
4.4.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Sosyal Kaygı Üzerindeki Toplam Etkisi (c yolu)	99

4.4.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Aracı Değişkenler Üzerindeki Doğrudan Etkisi (a yolu)	100
4.4.3. Aracı Değişkenlerin Sosyal Kaygı Üzerindeki Doğrudan Etkisi (b yolu)	104
4.4.4. Dolaylı Etkiler (Aracı Yollar)	106
4.5. KLİNİK DOĞURGULAR	110
4.6. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ, SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER	111
SONUÇ	115
KAYNAKÇA	117
EKLER	

KISALTMALAR

ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
APA	American Psychiatric Association
B	Standardize Edilmemiş Yol Katsayısı
BB	Bipolar Bozukluk
BC Bootstrap	Bias Corrected Bootstrap
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
Bkz.	Bakınız
BKB	Borderline Kişilik Bozukluğu
ÇOÇÖ	Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği
DASÖ-21	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
DSM	Diagnostic and Statistical Classification of Mental Disorders
EOİÖ	Endişe ile ilgili Olumlu İnançlar Ölçeği
GA	Güven Aralığı
İÜÖ	İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği
KEF-II	Kabul ve Eylem Formu-II
KHD	Kalp Hızı Değişkenliği
LSKÖ	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
MDB	Majör Depresif Bozukluk
ÖF	Özgül Fobi
Örn.	Örneğin
ÖŞÖ-KF	Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu
PEEÖ	Penn Eyalet Endişe Ölçeği
SCID	DSM-IV için Yapılandırılmış Klinik Görüşme
SCL-90	Belirti Tarama Testi
SH	Standart Hata
SKB	Sosyal Kaygı Bozukluğu
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
SS	Standart Sapma
STAI-II	Sürekli Kaygı Ölçeği
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu

vb.	ve benzeri
YB	Yeme Bozukluğu
YKB	Yaygın Kaygı Bozukluğu
ZKÖ-GDF	Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu
ZK-GDF-DDR	Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu Duygusal Değişimden Rahatsızlık Alt Boyutu
ZK-GDF-ODKOZÜ	Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu Olumsuz Duygulardan Kaçınmak için Olumsuz Zıtlık Üretme Alt Boyutu



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	s. 52
Tablo 2: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları, Puan Aralıkları, Puan Ortalamaları, Standart Sapmalar ve Cinsiyet Grubu Karşılaştırmaları	s. 64
Tablo 3: Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kesme Puanına Göre Dağılımı	s. 65
Tablo 4: Cinsiyete Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları	s. 66
Tablo 5: Yaşa Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları	s. 68
Tablo 6: Gelir Düzeyine Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları	s. 70
Tablo 7: Çalışma Durumuna Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları	s. 72
Tablo 8: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları	s. 72
Tablo 9: Araştırmanın Ana Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ($N = 507$)	s. 75
Tablo 10: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolü	s. 79
Tablo 11: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolü	s. 82

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1:** Clark ve Wells'in (1995) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Geliştirdikleri Bilişsel Model s. 21
- Şekil 2:** Rapee ve Heimberg'in (1997) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri Bilişsel Davranışçı Model s. 22
- Şekil 3:** Hofmann'ın (2007) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri SKB'yi Sürdüren Bilişsel Faktörler Modeli s. 23
- Şekil 4:** Moscovitch'in (2009) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri SKB'de Önerilen Temel Korku Modeli s. 25
- Şekil 5:** Spence ve Rapee'in (2016) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunun Gelişimine İlişkin Modeli s. 27
- Şekil 6:** Araştırma Modeli s. 49
- Şekil 7:** Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları s. 78
- Şekil 8:** Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları s. 81

EKLER LİSTESİ

EK 1: Demografik Bilgi Formu	ek s. 1
EK 2: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği	ek s. 2
EK 3: İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği	ek s. 4
EK 4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	ek s. 5
EK 5: Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği Genel Duygular Formu	ek s. 6
EK 6: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	ek s. 7
EK 7: Etik Kurul Onay Formu	ek s. 8
EK 8: Gönüllü Onam Formu	ek s. 9



GİRİŞ

İnsan, hayatı boyunca diğer insanlarla iç içedir. İhtiyaçlarını karşılamak, becerilerini geliştirmek, duygu ve düşüncelerini paylaşmak, varlığını diğerlerinden referansla konumlandırmak için insanlar, bir arada yaşamak ve birbirleriyle iletişim kurmak durumundadır. Girilen bu etkileşim birçok olumlu katkısının yanında, belli bir düzeyde sağlıklı olsa da bazen olumsuz sayılabilecek düzeyde bir sosyal kaygı ortaya çıkarabilir. Sosyal kaygı hafif ve kalıcı olmayan bir düzeyden, ağır ve sürekli bir düzeye varabilen yaygın bir deneyimdir (Heimberg, 1995: 41-66). Alanyazın çalışmalarında da sık görülen, yaygın bir bozukluk olduğu bildirilmiştir (Li ve diğerleri, 2022: 34-46; Barican ve diğerleri, 2022: 36-44). Sosyal kaygı, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten, sosyal etkileşimden, sosyal performanstan korku veya kaygı duyma ve bunların devamında güvenlik/kaçınma davranışları sergileme ile karakterizedir (Stein M. B. ve Stein D. J., 2008: 1116). İnsanların çoğu, yaşamlarında zaman zaman sosyal kaygı duymuştur (Purdon ve diğerleri, 2001: 214). Belirtiler işlevselliği bozacak düzeyde olduğunda, hissedilen korku veya kaygı gerçekdışı ve sürekli bir şekilde oluştuğunda ise sosyal kaygı bozukluğundan (SKB) bahsedilebilir (Morrison ve Heimberg, 2013: 250). Sosyal kaygı belirtileri sosyal, mesleki, ekonomik ve akademik alanlarda bozulmalara sebep olabilir (Katzelnick ve Greist, 2001: 14). Genellikle erken yaşam dönemlerinde, çoğunlukla ergenlik döneminde ortaya çıkar ve tedavi edilmediği durumda işlevsellikte bozulmaların arttığı, kronik bir seyir gösterir (Ahmetoğlu ve diğerleri, 2017: 102). Öyle ki SKB yaygın, işlevselliği önemli derecede etkileyen, etiyolojisini açıklamak için ortaya atılmış çok çeşitli bilişsel davranışçı modelleri olan ancak tedavi etkililiği halen geliştirilebilecek bir bozukluktur (El Alaoui ve diğerleri, 2015: 912; Scaini ve diğerleri, 2016: 111). Sosyal kaygı bozukluğu hakkında bildiklerimiz kadar bilmediklerimiz, anladıklarımız kadar anlamadıklarımız da vardır. Dolayısıyla sebep olduğu bozulmaların kritik doğası (Schneier ve diğerleri, 2010: 983), toplumdaki yaygınlığı (örn. Jefferies ve Ungar, 2020: 10-13), tedavi arayışındaki azlık (Masia Warner ve diğerleri, 2016: 1229-1238; Mannuzza ve diğerlerinden aktaran Schneier ve Goldmark, 2015: 52) ve tanı koymadaki sorunlar (Acarturk ve diğerleri, 2008: 278) için sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisine ve tedavisine yönelik araştırmalar yapmak oldukça önemli bir yere sahiptir.

Sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisini açıklayan bilişsel modeller (örn. Clark A. C. ve Beck, 2010: 349; Spence ve Rapee, 2016: 63), belirtilerin başlamasında ve sürdürülmesinde çevresel etkenlerin rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca alanyazın incelendiğinde farklı birçok çevresel etkenin çalışmalara dâhil edildiği ve sosyal kaygı ile aralarında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir (Blöte ve diğerleri, 2015: 170; Norton ve Abbott, 2017: 88; Olson, 2021: 29; Spence ve Rapee, 2016: 60). Sosyal kaygının kavramsallaştırılmasında çevresel/ailesel etmenlere ilişkin bilgi edinmek, belirtilerin önlenmesi veya sağaltılmasına yönelik müdahalelere önemli katkılar sunacaktır (Olson, 2021: 29). Bir bireyin çocukluğunda onaylanmadığı bir çevre içerisinde yetişmesi, sosyal kaygının etiyolojisinde önemli yer tutan ebeveynlik faktörü kapsamında ele alınabilir. Çevrenin onaylamaması, duygu iletişiminin göz ardı edilmesi veya bireyin duygularına rutin olarak yanlışlama (inaccuracy), cezalandırma, küçümseme gibi olumsuz yanıtlarla tepki verilmesidir. Örneğin sevdiği şeylerden bahsettiğinde küçümsenen ya da üzüntü duyduğunda olayın aslında üzücü olmadığını ya da üzülmenin yersiz olduğunu duyan bir kişi, kendi duygularını nasıl onaylayacağını, düzenleyeceğini ya da ifade edeceğini öğrenmekte zorlanacaktır. Çocuklukta onaylamayan çevre kavramı ilk olarak Linehan (1993) tarafından tanımlanmış ve uluslararası alanyazında çoğunlukla borderline kişilik bozukluğu ve yeme bozuklukları olmak üzere birçok araştırmada yer almıştır (Linehan'dan aktaran Mountford ve diğerleri, 2007: 49; Sturrock ve diğerleri, 2009: 41-51; Haslam ve diğerleri, 2012: 510-514; Holden ve diğerleri, 2021: 722-731; Sauer ve Baer, 2010: 454-466). Mountford ve arkadaşları (2007: 56) bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi ve tanımlar üstü (transdiagnostik) bir doğaya sahip olup olmadığının ortaya konulabilmesi adına, henüz araştırılmamış ya da araştırma desteği az olan psikopatolojiler özelinde de çalışmalar yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu noktada, onaylamayan bir çevrede büyümenin beraberinde duyguları kontrol etme ya da duyguları bastırmayı getirerek, sosyal kaygı belirtilerinin oluşması ile bağlantılı olabileceği düşünülebilir. Ancak ulaşılabilen alanyazın incelendiğinde, onaylamayan çevrenin sosyal kaygı bozukluğu özelinde birebir incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olması dikkat çekicidir.

Çocuklukta deneyimlenen ve olumsuz çocukluk yaşantıları, ebeveynlerin olumsuz davranışları sonucu hissedilen önemli duygulardan biri utançtır (Claesson ve

Sohlberg, 2002: 277-283). Önemli olmasının bir nedeni bu duygunun çocuklukta yani gelişim döneminde deneyimlenmeye başlanmasıyla utanç duygusunun kronik ve daha yoğun bir hale gelerek içselleştirilmiş utanca dönüşmesidir (Claesson ve Sohlberg, 2002: 277-283). Temelde utanç, acı verici ve yıkıcı içselleşmiş duygulardan biridir ve temelde kişinin benliğini sorunlu olarak görmesinden kaynaklanır (Lee ve diğerleri, 2014: 65). Klinik psikoloji çalışmalarında çokça yer verilen önemli duygulardan biri olan utancın, psikopatoloji ve psikoterapideki rolü açısından dört olası etkisi tartışılmıştır: farklı bozuklukların bir yordayıcısı olarak utanç, bir tanı kriteri olarak utanç, bir değişim mekanizması olarak utanç ve yordanan bir sonuç olarak utanç (Cândeia ve Szentagotai, 2013: 105). Farklı psikopatolojilerin bir yordayıcısı olarak ele alındığında utanç, kendini sosyal ortamlarda da gösterebilmektedir. Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusuyla güçlü bir ilişkisi vardır (Liss ve diğerleri, 2013: 1116) ve bu bakımdan sosyal kaygı ile ortak bir yön de barındırır. Ayrıca eğer sosyal ortamlarda utanç duymayla ilgili kaygı uzun süre ve yüksek düzeyde devam ederse-ki içselleştirilmiş utanç durumunda böyle olması muhtemeldir, sosyal kaygı bozukluğu geliştirme olasılığının da artacağı düşünülebilir (Harder ve Lewis'ten aktaran Lee ve diğerleri, 2014: 67). Öte yandan utancın içselleştirilmesi bu duygunun çocuklukta uzun süre ve yüksek düzeyde deneyimlenmesine zemin hazırlayan, onaylamayan bir çevrede büyümek ile ilişkili olabilir. Aynı araştırma içinde bu şekilde ele alındığında utanç hem bir değişim mekanizması hem de bir sonuç olarak da incelenebilmiş olur. Dolayısıyla oluşturulacak modelde utancın sosyal kaygıyla bağlantısı (yordayıcı olarak utanç), çocuklukta onaylamayan bir çevrede yetişmiş olmanın içselleştirilmiş utanca sahip olmayla bağlantısı (yordanan bir sonuç olarak utanç) ve çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki rolü (bir değişim mekanizması olarak utanç) araştırılmaya değer görülmektedir.

Sosyal kaygı belirtilerini (yüksek düzeyde olumsuz öz eleştiri vb.) daha iyi anlamak için oluşturulacak bu modelde özellikle koruyucu bir nitelikte olabilecek bir faktör de öz şefkattir. Öz şefkat kişinin kendine acımasız şekilde eleştiride bulunmayı engellemesi ve hatalarına, eksikliklerine, yaşadığı olumsuzluklara nezaketle yaklaşması demektir (Neff, 2003: 87). Öz şefkati yüksek olan kişi tüm yönlerine destekleyici, empati gösteren bir konumdan bakar, kendinde gördüğü hatalı ya da eksik durumları çoğu insanın yaşadığı/yaşayabileceği bir gerçeklik olarak değerlendirir,

herkesin kusurlu olduğu bilgisini kabul eder ve mevcut durumun objektif bir bakışla farkına varır (Barnard ve Curry, 2011: 290). Ancak çocuklukta onaylanmayarak yetişen kişiler yaşadıkları olumsuz duygu ve durumu nasıl değerlendireceklerini bilemeyebilir, onaylanmamayı öğrendikleri için kendilerini acımasızca eleştirmeye, yaşadığı duyguyu kabul etmemeye ve bastırmaya ya da kontrol etmeye meyilli olabilirler (Westphal ve diğerleri, 2016: 187; Loess, 2019: 42-43). Diğer yandan içselleştirilmiş utanç da öz şefkatle zıt çıktılara sahiptir. Utancı içselleştirmiş kişiler yaşadıkları duygu ve durumlara bir utanç penceresinden bakarak; hatalarından, eksik yönlerinden, olası olumsuzluklardan yoğun şekilde ve sıklıkla utanç duyarlar (Leeming ve Boyle, 2004: 376-377). Dolayısıyla yaşadıkları durumu ortak insanlığa atfetmek yerine, kendi benliklerine yoğun eleştiriler sunarlar (Luoma ve Platt, 2015: 97-101). Benzer şekilde, sosyal kaygıya sahip kişiler kendilerini değersiz, yetersiz, çirkin, sosyal iletişim becerilerini zayıf olarak gördükleri temel inançlara sahip olabilirler (Stopa, 2009: 48-52). Bu inançlarla birleşme, kişiyi kendine şefkatle yaklaştırmaktan uzaklaştırabilir (Neff, 2003: 87). Görülebileceği gibi öz şefkat, tüm bu kavramlarla etkileşim içindedir. Bir kişi kendine şefkatten uzaklaştıkça psikolojik belirtiler deneyimleyebileceğinden (MacBeth ve Gumley, 2012: 550), öz şefkat becerileri bu belirtilere karşı oldukça önemli bir kalkan görevi görebilir (Neff'ten aktaran Werner ve diğerleri, 2012: 544). Klinik psikoloji alanyazınında, psikoterapideki potansiyel rolünü ve konumunu belirlemek için öz şefkatin araştırmalara dahil edilmesi gereğine de sıklıkla vurgu yapılmaktadır (örn. Werner, Jazaieri ve diğerleri, 2012: 554).

Hem incelenecek diğer kavramlarla olası bağlantısı hem de üzerinde çok az çalışma yapılması nedeniyle, sosyal kaygı belirtilerini açıklamamıza katkı sunacağı beklenerek oluşturulan bu modeli tamamlayacağı düşünülen son kavram zıtlıktan kaçınmadır. Newman ve Llera (2011: 374) zıtlıktan kaçınmayı bir kişinin duygusal zıtlık yaşamaya, özellikle de olumlu duyguları olumsuz duyguların takip etmesi olarak tanımlanabilecek olumsuz duygusal zıtlığa karşı, yüksek bir uyarılmışlığa sahip olması olarak tanımlar. Bu kişiler uzun süreli ötimik veya olumlu durumlardan rahatsız olurlar, çünkü ötimik veya olumlu bir durumda olmak olası olumsuz bir duruma karşı savunmasız olmak anlamına gelir. Kişiler ani olumsuz bir durum yaşamaktan yoğun rahatsızlık duyduğu için belli bir duyguyu daha stabil bir düzeyde ve sürekli

duyumsamayı tercih ederler. Örneğin yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerde patolojik endişeyi açıklayan mekanizmalardan birinin zıtlıktan kaçınma olduğu belirtilir (Kim, 2016: 28). Sosyal kaygı bozukluğunda da kişiler utancı veya olumsuz değerlendirilme korkusunu bu açıdan sürekli ve belli bir düzeyde deneyimlemeyi tercih ediyor olabilirler. Şöyle ki, sosyal kaygıya sahip bir kişi genelde sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirileceğine, aksilikler yaşayacağına veya utanç duyacağı bir durumla karşılaşacağına inanır. Karşılaşacağına inandığı bu olumsuz durumlarla, zıtlıktan kaçınma ile başa çıkmaya çalışır ise olumsuz bir duyguyu asgari düzeyde de olsa sürekli gündemde tutacaktır. Örneğin kişide, başkalarının olumsuz değerlendireceğine, rezil olacağına dair bir inanç varsa o olumsuz durum gerçekleşmeden devamlı olarak belli bir düzeyde olumsuz bir duygu (örn. utanç) hisseder ve olumsuz durumla karşı karşıya kaldığında ani bir olumsuz duyguyla karşılaşmayarak biraz hazırlıklı olmuş olur. Zıtlıktan kaçınma modeli araştırmalarının bulguları da göstermiştir ki, olumsuz bir duygudan olumsuz bir duruma geçişte hissedilen olumsuz duygu, olumlu veya ötimik bir duygudan olumsuz bir duruma geçişte hissedilen olumsuz duyguya göre daha azdır (Llera ve Newman, 2010: 645). Yani kişi zıtlıktan kaçınma gerçekleştirerek sosyal ortamlarda karşı karşıya kalmaktan kaygı duyacağı durumlara duygusal olarak kendini hazırlamaya çalışır. Bu bağlamda zıtlıktan kaçınma, sosyal kaygı belirtilerini tetikleyen ve/veya sürdüren faktörlerden biri olabilir. Öte yandan, çocuklukta onaylamayan bir ortamda yetişen kişiler yaşadıkları duygu veya durumlar karşısında öngörülemez ve ani bir şekilde onaylanmamayı deneyimlerler. Bu durumun getirdiği yoğun sıkıntıyla beraber bu kişiler, ani deneyimleri azaltmak için zıtlıktan kaçınmaya başvuruyor olabilirler. Açıklamalarda ve modelde yer verilen utanç ve sosyal kaygı kavramları için olumsuz değerlendirilme beklentisinin ortak bir belirti olduğu bilinir (Gilbert ve diğerleri, 1994: 27; Weeks ve diğerleri, 2010: 91). Kişi utancını ne kadar içselleştirirse sosyal kaygısı ve belirtileri de daha fazla artacaktır (Swee ve diğerleri, 2021: 9). Bu durumda utancın içselleştirilmesi kişinin her an sosyal ortamlarla ilgili ani bir olumsuz duyguyla karşılaşma ihtimalini ve inancını artırabilir. Bu açıdan utancın içselleştirilmesi ani bir kaygı/korku durumuyla karşılaşılabilceği inancını dolayısıyla büyük olasılıkla zıtlıktan kaçınmayı artıracaktır. Zıtlıktan kaçınmanın artması da sosyal kaygı belirtilerini tetikleyecek veya sürdürecektir. Zıtlıktan kaçınma, açıklandığı gibi ani

duygularla karşılaşma durumlarına karşı bir başa çıkma mekanizmasıdır. Çalışmada önerilen modelde zıtlıktan kaçınmayı yordayan ve öncesinde paralel aracı olarak yer alan öz şefkat kavramı, ortak insanlık ve farkındalık gibi boyutlarıyla zıtlıktan kaçınmayı yorduyor olabilir. Şöyle ki, öz şefkatin farkındalık boyutu yüksek olan bir kişi ani bir durumla karşılaştığında bu durumla muhtemelen aşırı özdeşleşmeyecektir. Öz şefkatin ortak insanlık boyutunda yüksek bir düzeye sahip bir kişi ise acının, ani, beklenmedik olumsuz bir duyguyla baş başa kalmanın tüm insanlığın ortak deneyimlerinden biri olduğunu bildiği için büyük olasılıkla, ani bir duyguyla karşılaşmanın başa çıkılması gereken bir durum olduğunu düşünmeyecektir. Özetle gerek utancın içselleştirilmesi gerekse düşük öz şefkat düzeyi kişinin zıtlıktan kaçınma durumunu yorduyor olabilir. Bunlara ek olarak ilgili alanyazında çok az ele alınmış bir kavram olan zıtlıktan kaçınmanın önemli bir tanımlar üstü kavram olabileceği ve bu nedenle farklı psikopatoloji gruplarında incelenmesi gerektiği vurgusu da mevcuttur (Rashtbari ve Saed, 2020: 3). Öte yandan kişinin bazı duyguları sürekli biçimde deneyimlemesi, klinik uygulamalarda psikoterapinin çeşitli aşamalarında gözlemlenebilen bir durumdur. Bu durumun mekanizmasının zıtlıktan kaçınma eğilimi açısından da ele alınarak incelenmesi ilgili alanyazına ve psikoterapi ortamına katkı sağlayabilir.

Sosyal kaygının etiyolojisine odaklanan araştırmalarda hem çevresel faktörlerin hem de kişisel faktörlerin etkisinin incelendiği bilinmektedir (Gazelle, 2013: 225; Klemanski ve diğerleri, 2016: 214; Miers ve diğerleri, 2013: 108; Werner ve diğerleri, 2012: 551). Tüm bu bilgiler ışığında sosyal kaygının daha iyi açıklanmasını amaçlayan bu çalışmada, çocuklukta onaylamayan çevre değişkeni çevresel bir faktör olarak; içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma ise kişisel faktörler olarak ele alınmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma eğiliminin aracı rollerinin incelenmesi ise bu araştırmanın temel konusunu oluşturmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR DERLEMESİ VE AMAÇ

1.1. SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU

1.1.1. Tanım

Sosyal kaygı, ‘bireyin başkaları tarafından incelenebileceği sosyal durumlarda belirgin, yoğun bir korku veya kaygı duyması’ olarak tanımlanabilir (American Psychiatric Association (APA), 2022; 231). Sosyal kaygı belirtilerine sahip bireyler sosyal ortamlarda aşağılanmaktan, olumsuz değerlendirilmekten, performans sergilemekten, sözel etkileşimden aşırı kaygı veya korku duyarlar (Herbert, 1995: 39; Heimberg, 1995: 46). Birey aşağılanma, utanç duyacağı duruma düşme gibi inançlarının mantıksız olduğunun çoğu zaman farkında olsa bile yoğun kaygı veya korku duymaya devam eder. İnsanlar yeni, alışılmadık veya değerlendirilebilecekleri bir sosyal ortama girdiklerinde elbette kaygı duyabilirler ama sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler karşılaşılabilecek sosyal durumlara maruz kalma olasılıklarını tahmin ederken dahi yoğun kaygı veya korku yaşarlar (Clark A. C. ve Beck, 2010; 333). Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler kendi tepkilerine ve sosyal durumun olası risklerine daha fazla odaklanmaktadır (Fahlen, 1996: 224). Bunun yanı sıra bu bireyler kaygı duydukları olası risklerden (örn. yüz kızarması, değerlendirilme korkusu, ilgi odağı olma) dolayı sosyal ortamlardan veya kendilerini sunmaktan kaçınırlar ya da yoğun bir sıkıntı ile buna katlanırlar (Fahlen, 1996:224). İnsanların sosyal doğası ve sosyal ilişkilerin işlevleri düşünüldüğünde ise bireylerin sosyal durumlardan tamamen kaçınmasının mümkün ve sağlıklı olmadığı söylenebilir (McNeil ve Randall, 2014: 3).

Sosyal olarak kaygılı bireyler sıklıkla, hissettiklerinin nasıl algılandıkları ile eş olduğu yanılgısına da düşerler (Clark J. V. ve Arkowitz, 1975; 220). Bir yandan bu bireyler için kaygılarının fark edilmesi de olası tehditlerden biridir (Clark A. C. ve Beck, 2010: 348). Çünkü kaygının sosyal bir ortamda fark edilmesi, kişinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığının artması olarak algılanır (Clark A. C. ve Beck, 2010: 336). Bireylerin kaygılarını gizlemek ya da azaltmak için kullandıkları yöntemler genellikle kaçınma ve güvenlik davranışlarıdır (Wells ve Clark’tan aktaran

Clark A. C. ve Beck, 2010: 336). Çeşitli sosyal ortamlardan kaçınmanın yanı sıra bu bireyler, örneğin yüzlerinin kızarmasını engellemek için insanlarla göz teması kurmaktan kaçınabilir ya da makyaj yaparak gizlemeye çalışabilir (Clark D. M., 2001; 197). Ancak bazen, kişilerin kullandığı güvenlik davranışları sosyal kaygı belirtilerini doğrudan artırabilir (Clark D. M., 2001: 197). Örneğin kişi rezil olmayı önlemek için kısık sesle konuşmayı tercih edebilir ve etraftakilerin onu duymak için ekstra çaba göstermesi sonucunda ilgi odağı durumuna düşerek, kaygı belirtilerinde artış yaşayabilir. Ayrıca güvenlik veya kaçınma davranışları korkulan sonucun onaylanmamasını engellemektedir (Wells ve Clark'tan aktaran Clark A. C. ve Beck, 2010: 337). Bu durum genellikle kişinin olumsuz bir sonucun olmayışını güvenlik davranışının varlığıyla açıklaması ile sonuçlanmaktadır. Örneğin topluluk önünde konuşma yapmadan önce metni ezberleyen bir kişi, olası kötü bir sonucun olmama nedenini metni ezberlemesine bağlayabilir. Bu da hem güvenlik ve kaçınma davranışlarını hem de kendine odaklı dikkati artırmaktadır (Clark D. M., 2001;197). Artan bu meşguliyetler çerçevesinden değerlendirildiğinde, sosyal kaygıya sahip bireylerin bu bozukluğa sahip olmayan bireylere oranla sosyal becerilerinin de daha zayıf olduğu gözlenebilir (Stopa ve Clark, 1993; 255). Başka bir ifadeyle, sosyal kaygısı olan bireylerin güvenlik davranışı, kaçınma, kendine odaklı dikkat ya da tehdit ipuçlarına dikkat uğraşları sosyal ipuçlarını işleme yeteneklerini engelleyerek performanslarında bozulmaya yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra Clark ve Wells (1995: 69-93), sosyal kaygılı bireylerin sosyal açıdan kaygı uyandıracak bir durumun ardından derin düşünme eğiliminde olduklarını, yani olay sonrası ruminasyon yaptıklarını ifade eder. Bu evrede kişide olumsuz duygu ve olumsuz benlik algısı hakimdir. Sonucunda ise olumsuz kişisel değerlendirme güçlenir.

Özetle kişi olumsuz değerlendirileceğini, ilgi odağı olacağını, rezil olacağını düşündüğü bazı durumlar nedeniyle sosyal ortamlardan kaygı veya korku duyar. Bu yoğun duygular sonucu ya kaçınarak ya da yoğun sıkıntıyla güvenlik davranışlarından destek alarak durumla başa çıkmaya çalışır. İki başa çıkma yöntemi de genellikle sosyal kaygı belirtilerini artıracaktır. Çünkü kişi gerçekleşmeyen olumsuz durumun nedenini, uyguladığı güvenlik veya kaçınma davranışlarına ithaf edecektir. Ayrıca bu aşamalarda gösterilen yoğun kendine odaklı dikkat, utanç, herhangi bir güvenlik davranışı; kişinin sosyal becerilerini azaltabilir veya gerçek performansını

sergilemesine engel olabilir. Tüm bunlar da kişiyi bir sosyal kaygı kısır döngüsünün içine alır.

1.1.2. Tarihçe

Sosyal kaygı ilk kez Janet (1903) tarafından performans sırasında aşırı kaygı duyan vakalara işaret etmek için 'Folie des Situations Sociales' kavramı ile tanımlanmıştır (aktaran Heckelman ve Scheier, 1995: 3). 'Sosyal fobi' teriminin ise ilk kez Marks ve Gelder'in (1966: 218) araştırmalarında yer aldığı görülür. Marks ve Gelder (1966: 218) fobileri dört gruba ayırmıştır: hayvan fobisi (kuş, köpek, kedi vb.), özgül fobi (yükseklik, karanlık vb.), sosyal kaygı (yemek yemekten, insanlarla tanışmaktan, ilgi odağı olmaktan vb. duyulan yoğun kaygı) ve agorafobi (kapalı alanlardan, toplu taşıma araçları ile seyahat etmekten vb. duyulan yoğun kaygı). Her ne kadar daha önce tanımlanmış olsa da sosyal kaygının resmi bir tanı olarak kabul edilmesi Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (Diagnostic and Statistical Classification of Mental Disorders; DSM) üçüncü sürümünü bulmuştur (aktaran Clark ve Beck, 2010: 333). DSM-III'te kaygı bozuklukları sınıfı içinde 'Sosyal Fobi' başlığı altında, DSM-IV'te kaygı bozuklukları içinde 'Sosyal Fobi (Sosyal Kaygı Bozukluğu)' olarak, DSM-5'te kaygı bozuklukları içinde 'Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)' olarak ve DSM-5-TR'de kaygı bozuklukları içinde 'Sosyal Kaygı Bozukluğu' isimlendirmesi ile yer almaktadır. Zaman içinde bu konuda daha fazla araştırma yapıldıkça, sosyal kaygının sonuçları ve önemi daha fazla dikkat çekmiştir. Örneğin DSM-III'te sosyal kaygının işlevsellikte minimum düzeyde bozulmaya yol açtığı düşünülüyorken, yapılan çalışmalarla beraber bu bozukluğa sahip bireylerin büyük çoğunluğunun işlevselliklerinin önemli derecede bozulduğu belirtilmiştir (Barlow, 2014: 114).

1.1.3. DSM-5-TR Kriterleri

Sosyal kaygı bozukluğunun temel özelliği, DSM-5-TR A kriterinde tanımlandığı üzere, kişinin bir ya da daha fazla sosyal durumdan belirgin korku veya kaygı duymasındır. Çocuklarda duyulan kaygı, yalnızca yetişkinler olduğunda değil

akran ortamlarında da bulunmalıdır. Diğer kriterler ise sırasıyla, kişinin uyumsuz bir davranış sergilemekten ya da kaygısının belli olmasından korkması (B kriteri), etkilenilen sosyal durumun neredeyse her zaman kaygıya yol açması (çocuklarda bu kaygının öfke, ağlama, donma veya konuşamama olarak ifade edilmesi) (C kriteri), söz konusu sosyal durumdan kaçınılması veya yoğun bir kaygıyla katlanması (D kriteri), hissedilen korku ya da kaygının mevcut kültürdeki beklendik korku ya da kaygı ile orantısız olması (E kriteri), belirtilerin minimum altı ay sürmesi (F kriteri), klinik açıdan belirgin bir sıkıntı ve işlevsellikte düşmeye neden olması (G kriteri), madde etkileri ve tıbbi bir durumun etkileri (H kriteri) veya başka bir mental bozuklukla açıklanamaması (I kriteri) ve sağlığı etkileyen bir durum varsa onunla ilişkisiz veya aşırı bir düzeyde olması (J kriteri) şeklindedir (APA, 2022: 230-231). Ayrıca duyulan korku ya da kaygı yalnızca bir performans sergilerken hissediliyorsa belirtilmelidir. Yalnızca performans türü sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerde (sanatçılar, spikerler gibi) genellikle performans yaşamalarında kaygı görülür. Bu kişiler performans gerektirmeyen sosyal durumlardan genelde kaygı duymaz veya o durumlardan kaçınmazlar (APA, 2022: 231).

1.1.4. Epidemiyolojik Özellikler

Yaygınlıkla ilgili çalışmalar, bozukluğun yaygınlığındaki tahmini değişkenliğin belirlenmesi yoluyla etiyolojiye dair konuların gündeme alınması ve gelecek çalışmalara yön vermesi açısından önemlidir (Polanczyk ve diğerleri, 2015: 1). Alanyazındaki çalışmalarda, şimdiye kadarki bulgularda sosyal kaygı bozukluğunun yaygın bir bozukluk olduğuna dair çıktılar mevcuttur (Li ve diğerleri, 2022: 34-46; Barican ve diğerleri, 2022: 36-44). Yaygın olmasıyla birlikte engelleyici bir bozukluk olduğuna dair de çalışmalar vardır. Örneğin Stein, Lim ve arkadaşlarının çalışmasında (2017: 2), SKB'si olan birçok yetişkinin bu belirtilerin hayatlarını etkilemediği bir dönemi hatırlamadıkları bildirilir. Bu durum bozukluğun çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başlaması, erken başlangıçlı olması ile açıklanmıştır (Wittchen ve Fehm, 2001: 622). Ortalama başlangıç yaşının 13 olduğu bildirilen (Bandelow ve Michaelis, 2022: 331, McEvoy ve diğerleri, 2011: 960, Sibrava ve diğerler, 2013: 1055) SKB'nin insidansı özellikle 9 yaş sonrasında keskin bir artışa uğramakta,

erkeklerde 17 yaş, kadınlarda 19 yaş civarlarında ise kademeli olarak azalmalar görülebilmektedir (Beesdo ve diğerleri, 2007: 906). Belirtilerin 11 yaşından önce başlaması sosyal kaygı bozukluğu için artan bir risk faktörü olarak ifade edilmiştir (Beesdo ve diğerleri, 2007: 907).

Kessler ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda SKB'nin yaşam boyu yaygınlığı tahmini %12,1 ve 12 aylık yaygınlık tahmini ise %6,8 olarak gözlenmiştir (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas ve Walters, 2005: 595, Kessler, Chiu, Demler ve Walters, 2005: 620). Başka bir çalışmada ise SKB'nin 12 aylık yaygınlığı %8,2 ve 30 günlük yaygınlığı %4,6 olarak belirlenmiştir (Kessler ve diğerleri, 2012: 375). 12 aylık yaygınlık oranları genelde ergenlerde yetişkinlere göre oldukça fazladır (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas ve Walters, 2005: 601). Stein ve arkadaşlarının dünyadaki farklı gelir düzeylerinde olan ülkeleri dahil ettikleri çalışmalarında tahmin edilen yaşam boyu, 12 aylık ve 30 günlük yaygınlık oranlarının, yüksek gelirli ülkelerde (Amerika, Batı Pasifik bölgesi) en yüksek (yaygınlık oranları sırasıyla %5,5, %3,1, %1,7), düşük/alt-orta gelirli ülkelerde (Afrika, Doğu Akdeniz Bölgesi) ise en düşük (yaygınlık oranları sırasıyla %1,6, %1,0, %0,5) olduğu gözlenmiştir (Stein D. J. ve diğerleri, 2017: 7). Çalışma sonucunda SKB'nin tüm ülkelerde yaygın bir bozukluk olarak görüldüğü bildirilmiştir (Stein D. J. ve diğerleri, 2017: 7). Birçok ülkedeki çalışmaların çıktılarının analiz edildiği daha güncel bir çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu görülme sıklığı %5,6, 12 aylık görülme sıklığı %2,6 olarak hesaplanmıştır (Gök ve İnöz, 2022: 13). Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada ise SKB'nin yaşam boyu yaygınlık tahmini %21,7, 12 aylık yaygınlık tahmini %20,9 olarak bildirilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 4). Başka bir çalışmada SKB'nin nokta yaygınlığı %11,4 olarak bulunmuştur (Yağiz, 2014: 21).

Sosyal kaygı düzeyi arttığında cinsiyetler arası farkta hem niceliksel hem de niteliksel farklar gözlenir. Buna göre örneğin, kadınlar daha yüksek sosyal kaygı düzeyi gösterme olasılığı bildirirken, erkekler daha yüksek davranışsal ketleme ve bedensel belirtiler bildirmektedir (Dell'Osso ve diğerleri, 2014: 1331). Başka bir çalışmada da gözlemlendiği ve çalışmalarda genel kabul gördüğü üzere, kadın olmanın sosyal kaygı yaşama olasılığını neredeyse iki katına çıkardığı belirtilir (Canals ve diğerleri, 2019: 136, Fehm ve diğerleri, 2008: 259, Ohayon ve Schatzberg, 2010: 238). Sosyal kaygı bozukluğunun genel görülme sıklığının alan çalışmalarında kadınlarda,

klirik çalışmalarda ise erkeklerde ya eşdeğer ya da daha fazla olduğu da dikkat çeken bir bilgidir (APA, 2022: 232). Bu durumun, cinsiyet rollerinin ve sosyal beklentilerin etkisiyle kadınların sosyal kaygılarını daha çok bildirmesi, erkeklerin ise daha fazla yardım arama davranışında bulunması olarak açıklanabileceği ifade edilmektedir (APA, 2022: 232). SKB'nin başlangıç yaşında ise cinsiyet farkı gözlenmediği bildirilmektedir (APA, 2022: 234). Cinsiyet açısından ülkemizdeki yaygınlık dağılımı da uluslararası alan yazınla tutarlılık göstererek kadınlarda erkeklere oranla daha fazla SKB gözlenmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 4).

Yapılan çok çeşitli çalışmalarda daha genç başlangıç yaşının, kadın olmanın, evlenmemiş olmanın (hiç evlenmemiş veya boşanmamış/dul/ayrı kalmamış), alışmıyor olmanın, düşük eğitim düzeyine ve düşük gelir düzeyine sahip olmanın, şehirlere göre ilçede veya köyde yaşamanın sosyal kaygı bozukluğu riskini artıran sosyodemografik özelliklerden olduğu belirtilmektedir (Stein D. J. ve diğerleri, 2017: 14, Byrne ve diğerleri, 2021: 11, Gültekin ve Dereboy, 2011: 4, Akkaya, 2011: 27).

1.1.5. Etiyolojiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Benzer yaşam olaylarına maruz kalan iki kişiden birinin, diğerine göre SKB geliştirmesinin nedenini kesin olarak bilmek zordur (Zlotnick, 2018: 6). SKB'nin etiyojisini açıklayan birleşik bir kuram henüz yoktur ancak çok çeşitli hipotezler vardır (Beidel ve diğerleri, 2019: 204). Bu etiyojik faktörlerden bazılarını biyolojik (r. genetik), çevresel (r. kültürel, ebeveynlik, akran ilişkileri) ve bilişsel modeller olarak sınıflandırmak mümkündür. Bu faktörler kısaca genetik faktörler (SKB'ye genetik yatkınlığın olması) (Stein M. B. ve diğerleri, 2017: 126; Scaini ve diğerleri, 2014: 653), mizaç özellikleri (davranışsal ketlenme, utangaçlık vb.) (Poole ve diğerleri, 2017: 58; Luis-Joaquin ve diğerleri, 2020: 4), diğer biyolojik faktörler (nörotransmitterler, belirli beyin yapıları) (Wong ve Rapee, 2015: 15), kültürel faktörler (bireyci kültüre karşı toplulukçu kültür) (Hofmann ve diğerleri, 2010: 1124), olumsuz yaşam olayları/travmatize edici sosyal olaylar (sevilen birinin kaybı, aile içi çatışmalar) (Marteinsdottir ve diğerleri, 2007: 210), ebeveynlik faktörleri (ebeveynlik stili [aşırı koruyucu, kontrol edici], bağlanma tarzı [güvensiz bağlanma], akran ilişkileri (akran reddi/zorbalığı/ihmali) (Erath ve diğerleri, 2007: 410), bilişsel

faktörler (kendine odaklanma, bilişsel çarpıtmalar vb.) (Hofmann, 2007: 196; Hearn ve diğerleri, 2017: 37), ebeveynle ilişkili öğrenme mekanizmaları [model alma, koşullanma]] (Halldorsson ve diğerleri, 2018: 157; Ollendick ve Benoit, 2012: 88), performans yetersizliği (kaygı nedeniyle veya yaşa uygun olmayan düzeyde sosyal beceri ya da bilgi eksikliği) (Voncken ve diğerleri, 2010: 989) ve genel öğrenme mekanizmaları (model alma, koşullanma) (Lissek ve diğerleri, 2008: 129) başlıkları ile özetlenebilir (Wong ve Rapee, 2016: 89).

1.1.5.1. Biyolojik Modeller

1.1.5.1.1. Genetik Faktörlere Odaklanan Biyolojik Faktörler

Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeye yönelik yoğun korku veya kaygıya dayanan temel inançların bulunduğu ve bunlara eşlik eden bir dizi davranışı içeren bir durumun, genetik faktörlerden etkilenmesi ilk bakışta anlaşılabilir. Ancak SKB genetik faktörlerin de risk oluşturduğu bir psikolojik bozukluktur (Isomura ve diğerleri, 2014: 3; Halldorson ve diğerleri, 2018: 10). Genetik faktörlerin etiyolojiye katkısını değerlendirebilmek için şimdiye kadar birçok aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları yürütülmüştür (Mohammadi ve diğerleri, 2020: 11; Moreno ve diğerleri, 2016: 88-90). Araştırmalardaki ortak bulgu sosyal kaygı bozukluğu gelişimi için önemli risk faktörlerinden birinin kaygı öyküsü mevcut bir aile üyesinin varlığı olduğudur. Başka bir deyişle SKB'si olan birinci dereceden bir akrabaya sahip olmanın, sahip olmamaya göre kişide SKB gelişimi için daha fazla risk oluşturduğu öngörülür. Ancak aile çalışmalarının saf genetik katkıyı sunmayacağı unutulmamalı hem genetik hem çevresel faktörleri içerdiği göz ardı edilmemelidir.

Örneğin, Mohammadi ve arkadaşlarının (2020: 11) çalışmasında kaygı bozukluğu olan bir anne veya kaygı bozukluğu veya şizofrenisi olan bir babaya sahip olmanın sosyal kaygı bozukluğu için birer risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Scaini ve arkadaşlarının (2014: 653) yaptığı bir çalışmada genetik katkının yetişkinlerde çocuklara oranla çok daha az olduğu bulunmuştur. Bu durumun yetişkinlerin çevresel etkilere daha fazla maruz kalmış olması ile açıklanabileceği ifade edilir. Isomura ve arkadaşlarının (2014: 3) yaptıkları bir çalışmada 679 kişi sosyal kaygı bozukluğu için

incelenmiş ve SKB'li bireylerin birinci derece (öz kardeş, ebeveyn, çocuk) akrabaları (%50 genetik benzerlik) önemli ölçüde daha yüksek riske, ikinci derece (anne ve baba tarafından üvey kardeşler, büyükanne ve büyükbaba ve torunları, amcalar/teyzeler ve yeğenler) akrabaları %25 oranlı bir riske, üçüncü dereceden (kuzenler) akrabalar %12,5 oranına bir riske sahip bulunmuştur. Ayrıca benzer süre ve ölçüde çevresel maruziyete rağmen öz kardeşlerin SKB riski (%50 genetik benzerlik) üvey kardeşlere göre (%25 genetik benzerlik) daha yüksek bulunmuştur. Halldorson ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada (2018: 10) SKB'li çocukların annelerinin, diğer kaygı bozukluklarına sahip çocukların annelerinden daha şiddetli sosyal kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği, yine babalarının da daha şiddetli kaygı ve depresyon belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Moreno ve arkadaşlarının (2016: 88-90) SKB'nin kalıtsallığını ele alan araştırmaların sistematik bir incelemesini yaptıkları çalışmada, incelenen araştırmaların %45'ini oluşturan ikiz çalışmalarının SKB'de kalıtıma ilişkin farklı korelasyonlar ürettiği bildirilmiştir. İncelemenin genel sonuçlarına bakıldığında, çalışmalar arasında tahmini kalıtım oranlarında büyük değişkenlik olduğu ve kalıtım derecesinin genetik faktörlere göre %13 ile %76 arasında geniş bir aralıkta değiştiği gözlenmiştir.

1.1.5.1.2. Diğer Biyolojik Faktörler

Sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisine yönelik çalışmalarda diğer biyolojik unsurlar da önemli bir yere sahiptir. Bu bölümde sosyal kaygı bozukluğunun biyolojik etiyolojisine dair yapılan çalışmalardan örnekler sunulacaktır.

Mizaç bu başlıkta ele alınabilecek faktörlerden biridir ve bu alanda yapılan çalışmalara tutarlı olarak konu olmuştur. Gözden geçirilen çalışmaların bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, incelenen mizaç özelliklerinin çoğunlukla sosyal kaygı düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Örneğin, Schwartz ve arkadaşlarının (1999: 1011-1012) yaptıkları bir çalışmada, engellenmiş mizaç özelliklerinin ergenlik dönemindeki sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Buzzell ve arkadaşlarının (2017: 14) çalışmalarında erken çocukluk döneminde davranışsal olarak engellenmiş mizacın, özellikle kadınlar için sosyal değerlendirilme altındayken olumsuzluklara karşı daha sonraki aşırı

duyarlılığı yordadığı bulunmuştur. Öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise sosyal kaygı belirtileri ile davranışsal aktivasyon sistemi arasında negatif, davranışsal baskılanma (inhibisyon) sistemi arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Hajebi ve diğerleri, 2019: 4).

Bas-Hoogendam ve arkadaşlarının 2017 yılına kadarki benzer çalışmalar arasında en geniş örnekleme (n : 174 SKB, n : 213 sağlıklı kontrol) yapılmış olan araştırmalarında (2017: 682-684), sosyal kaygı bozukluğuna sahip hastaların sağlıklı kontrollere göre sağ putamenlerinde daha büyük gri madde (GM) hacmine rastlanmıştır. Bunun yanı sıra amigdala-hipokampal, prefrontal veya parietal bölgelerde SKB ile ilgili bir değişiklik olmadığı gözlenmiştir ve bu bulgu alanyazınla farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgunun daha önce yapılan çalışma bulgularından farklılık göstermesinin, diğer çalışmaların küçük örneklem grupları kullanmasından kaynaklı bir sınırlılığa bağlı olabileceği üzerinde de durulmuştur.

Erken çocukluktaki (2,5 yaş ve 4,5 yaş grubu) fizyolojik aşırı uyarılma ile daha sonraki sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran boylamsal bir çalışmada, bir yabancıyla etkileşime girerken gözlenen kalp atış hızı değişkenliği olarak ölçülen fizyolojik aşırı uyarılmanın, ilerleyen zamanda (7,5 yaşında) gözlenen daha yüksek sosyal kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Nikolić ve diğerleri, 2018: 122-126).

Sosyal kaygı bozukluğunun biyolojik etiyolojisine yönelik çalışmalar, teknolojinin gelişmesiyle özellikle son yıllarda artmış olmakla birlikte, incelenen çalışmalardaki ortak öneri daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu yönündedir.

1.1.5.2. Çevresel Modeller

Çevresel faktörler sosyal kaygı bozukluğunda görülen varyansın önemli bir kısmını açıklamakta olup, paylaşılmayan çevrenin açıklayabildiği değişim oranı %69'u bulmaktadır (Scanini ve diğerleri, 2014: 653). SKB'nin etiyolojisine ilişkin modeller, SKB'nin gelişimi üzerinde ebeveynlik faktörleri, akran ilişkileri, kültürel faktörler gibi çevresel değişkenlerin etkisinin olduğunu bildirmekte ve bu faktörlerin SKB'ye yatkınlığı arttırabileceğini ileri sürmektedir.

Örneğin, Wang ve arkadaşlarının (2014: 95) yaptığı bir çalışmada ebeveyn çatışma düzeyi, ergenlerin çatışmayı olumsuz değerlendirmeleri ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Adare ve arkadaşlarının çalışmasında (2021: 5) sosyal kaygı düzeyi ile algılanan ebeveyn evlilik çatışması arasında pozitif, ebeveyne ve akrana bağlanma düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca algılanan ebeveyn evlilik çatışmasının sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisine ebeveyne ve akrana bağlanma değişkenleri seri olarak aracılık etmektedir. Festa ve Ginsburg'un çalışmasında (2011: 296-300) ebeveyn kaygısı ve reddi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Ancak ebeveynin aşırı korumacılığı ile sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada kaygılı ebeveynlerin sosyal etkileşimlerden kaçınabileceği ve çocuklarının önünde sosyal etkileşimlerinin sonuçlarını felakete uğratma olasılıklarının fazla olduğu tartışılmış, bu durumun çocuklarının sosyal kaygı belirtilerini artırabileceği çıkarımında bulunulmuştur. Ebeveynin reddi ile ilgili olarak ise, haksız yere eleştirmenin çocuğun olumsuz öz değerlendirmesini artırarak akranları tarafından da reddedileceğine inanmasına yol açtığı ve böylece çocuğun sosyal etkileşimlerden kaçınmasını artırabildiği belirtilmiştir. Ayrıca çocukların akranları tarafından sosyal kabulü ile sosyal kaygı düzeyleri arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ebeveyn aşırı korumasıyla sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif ancak anlamsız bir ilişki bulunma sebebinin ise ebeveyn aşırı korumasının sosyal kaygıdan ziyade daha genel bir kaygı ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Manning ve arkadaşlarının (2017: 15) yetişkin bağlanmasının sosyal kaygıdaki rolünü inceleyen ve 2017'ye kadar olan araştırmaları içeren çalışmasında, güvensiz bağlanmanın sosyal kaygı düzeyi ile genelde pozitif yönde bir anlamlı ilişki sergilediği gözlenmiştir. Read ve arkadaşlarının (2018: 14) çalışmasında, kaygılı ve kaçınan bağlananların yüksek düzeyde sosyal kaygı deneyimlediği bulunmuştur. Buna göre kaygılı bağlanan kişiler kaçınan bağlananlara göre, duygularını düzenlerken bastırma ve yeniden değerlendirme yöntemlerini kullanmadaki eksikliklerinden ötürü sosyal olarak daha fazla kaygı yaşamaktadır.

Akran zorbalığı ve sosyal kaygıya odaklanan bir çalışmada (Flanagan ve diğerleri, 2008; 764), akran zorbalığındaki artışın sosyal kaygıdaki artışla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ek olarak bu ilişki, erkeklerde kızlara göre daha güçlüdür.

Daha yakından incelendiğinde, erkeklerin daha fazla akran zorbalığı bildirdiği ve akranları tarafından daha fazla zorbalığa uğrayan olarak gösterildiği de dikkat çekmektedir. Yirmi üç araştırmanın dahil olduğu bir meta analiz çalışmasında ise akran reddi ve sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Chiu ve diğerleri, 2021; 654).

Kültürel faktörler ile sosyal kaygı arasındaki ilişki, araştırılmaya daha fazla ihtiyaç duyulan alanlardandır. Bu noktada, bir kültüre maruz kalmak ile o kültürü içselleştirmiş olmanın farklı şeyler olduğu akılda tutulmalıdır. Toplam 31 araştırmadan elde edilen bulguları sentezleyen bir çalışmaya göre, Asyalı katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri Avrupalı katılımcılara kıyasla daha yüksektir (Woody ve diğerleri, 2015; 50-53). Bu çalışmada ayrıca iki kültürlü olma ile sosyal kaygı düzeyi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İncelenen çalışmalardaki ortak eleştirilerden biri, Batı ülkeleri ile Doğu ülkelerinin sosyal kaygıya atfettikleri anlamın farklı olabileceğidir. Kullanılan ölçeklerin çoğunun Batı kökenli olduğunu da düşünürsek, sosyal kaygı üzerindeki kültür etkisine ilişkin bilgilerin daha geçerli olması için uygun yöntemlerin kullanıldığı daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

1.1.5.3. Bilişsel-Davranışçı Modeller

Sosyal kaygı ile ilişkili bir diğer faktör bilişsel faktörlerdir. Bilişsel faktörler sosyal kaygının oluşumunda veya sürdürülmesinde etkili olabilir. Sosyal kaygı bozukluğu, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (APA, 1980: 227-228) bir psikolojik bozukluk olarak tanınmasından itibaren giderek artan bir ilgi görmüş ve bozukluğa dair anlayış her geçen gün daha da gelişmiştir. Bu doğrultuda, bozukluğu daha iyi anlamak ve açıklamak için birçok bilişsel-davranışçı model geliştirilmiştir: Clark ve Wells'in (1995) SKB Bilişsel Modeli, Rapee ve Heimberg'in (1997) SKB Bilişsel Davranışçı Modeli, Hofmann (2007): SKB'yi Sürdüren Bilişsel Faktörler Modeli, Moscovitch (2009): SKB'de Önerilen Temel Korku Modeli, Stopa (2009): SKB'yi Anlamada Benliğin Önemi Modeli, Spence ve Rapee'in (2016) Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunun Gelişimine İlişkin bir Model. Bu modellerde paylaşılan ortak yapısal unsurlar (örn. güvenlik davranışları, bilişsel belirtiler, olumsuz

değerlendirme) mevcuttur. Bunun yanı sıra her model SKB için farklı yapısal unsurları (örn. temel korku, olay sonrası ruminasyon) ve yolları da vurgulamaktadır. Tüm bunlarla birlikte modellerin SKB'deki araştırmalar ve klinik doğrular açısından daha verimli hale gelebilmesi için teorilerin geliştirilmesi gereklidir. Bu bölümde SKB için şimdiye dek geliştirilen temel modeller etiyolojiye dair katkının ve gelişimin daha iyi anlaşılabilmesi için kronolojik olarak açıklanacak ve mevcut çalışmada oluşturulacak yeni modele ışık tutması açısından bu modellerin detaylarına özet olarak yer verilecektir.

1.1.5.3.1. Clark ve Wells'in (1995) Bilişsel Modeli

SKB'si olan kişiler sosyal durumlarla ilgili felaketleştirici beklentilere ve yüksek standartlara sahiptir. Bununla birlikte, kişinin tehdit beklentisi genellikle gerçekçi değildir ve çoğunlukla gerçekleşmez. Ancak kişiler korkulan sosyal durumu deneyimlemekten kaçındıkları ya da güvenlik davranışlarıyla deneyimledikleri için bu durumu fark etmezler. Deneyimlenen kaygı derecesi bu nedenle uygunsuz ve işlevsizdir. Böylelikle sosyal kaygının sürdürülmesi ve şiddetlenmesine katkı sağlayarak bir kısır döngü oluşmuş olur. Kaygı belirtileri (örn. kızarma), algılanan tehlikenin ya da kaygının kaynağı (örn. kişinin kendini aptal yerine koymasının kanıtı) haline gelir. Bunun yanı sıra kişi kendine yönelik dikkatle ve olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleriyle meşguldür. Bunlar kişinin işlemlemesini etkiler. Ayrıca SKB'si olan kişilerin kaygı duyduklarında sergiledikleri bazı davranışlar ve performans eksiklikleri, diğerlerinden daha az arkadaş canlısı görünmelerine neden olabilir, böylece kaygıları doğrulanmış olur (Clark D. M. ve Wells, 1995: 69-77).

SKB'ye sahip kişiler kaygı duyulan bir sosyal duruma girdiğinde ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarında, gerçekleşen ilk şeylerden biri kendine odaklı dikkattir. SKB'si olan pek çok kişi sosyal ortamlarda ilgi odağı olduklarını hisseder ve bundan şikâyet eder. Bu durum genellikle bir algıdan ibarettir. Somut kanıtları sorulduğunda nadiren 'herkesin bana baktığını gördüm' derler, yanıtları genellikle 'bilmiyorum, herkesin bana baktığını hissettim' şeklindedir. Aslında tam aksine, SKB'si olan kişiler dikkatlerini sosyal ortamda neler olduğuna ya da diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğüne dair ipuçları yakalamak için gözlem

yapmaya değil, kendi ilerine çevirirler. Başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü daha iyi öğrenmek için bilgi edinmekten (örn. göz teması kurmaktan) da geri dururlar. Çünkü bu bilgiler onlar için daha fazla tehdit edici ve kaygı uyandırıcıdır, daha fazla olumsuz değerlendirilme demektir. Bu kişiler örneğin aşağılanmiş hissetmeyi aşağılanmiş olmakla, kontrolden çıkmış hissetmeyi kontrolden çıkmış olmakla eş tutarlar (Clark D. M. ve Wells, 1995: 69-77).

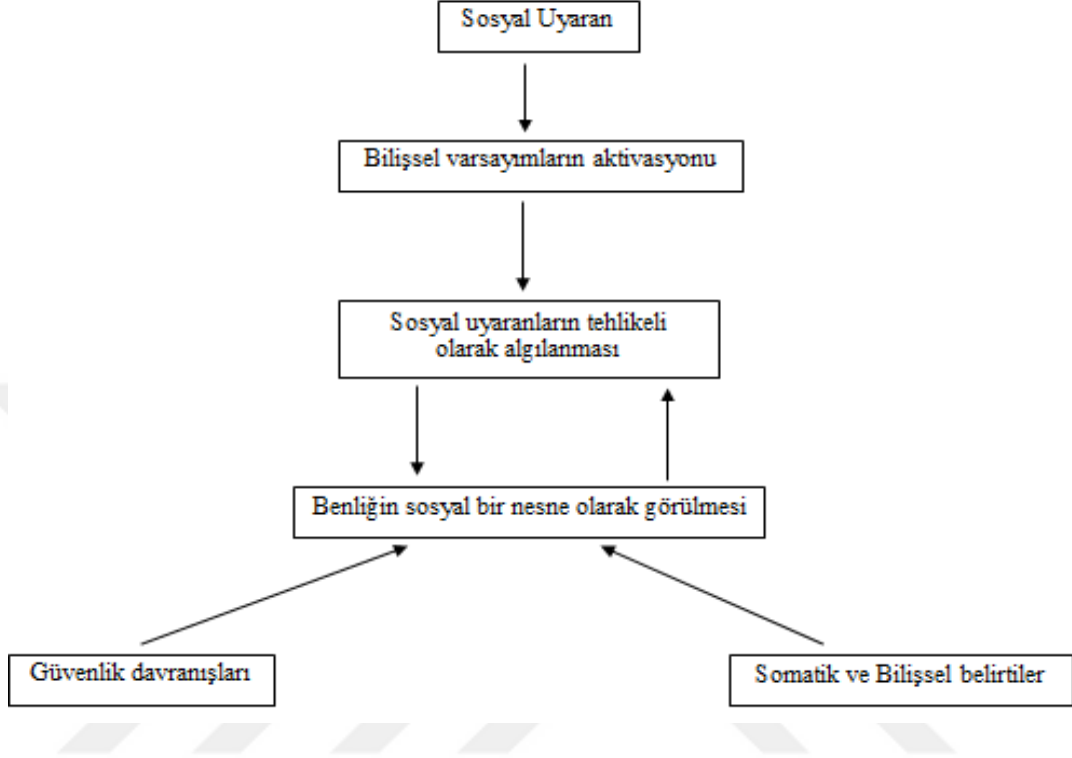
SKB'si olan kişiler olası bir olumsuz değerlendirilme riskini azaltmak için birçok girişimde bulunurlar. Güvenlik davranışları bunlardan bazılarıdır. Kişi güvenlik davranışını gerçekleştirdiği için korktuğu durumun başına gelmediğine inanır ve bu şekilde belirtilerin şiddetlenerek sürdürölmesine sebep olur. Örneğin bir içecek içerken elinin titremesinden endişelenen kişi, bardağı yarısına kadar doldurup çok sıkı tutarak elinin titrememesini ya da titremenin fark edilmemesini buna bağlayabilir. Bu davranış hem kaygıyı sürdürür hem de bazen kaygı duyulan durumun gerçekleşmesine destek olur. Örneğin sıkıca bardağı tutan kişi daha rahat tutuşuna göre elinin daha fazla titrediğini fark edebilir (Clark D. M. ve Wells, 1995: 69-77).

SKB'ye sahip kişilerde beklenti kaygısı yüksektir. Sosyal bir durumla ilgili olarak daha o durum gerçekleşmeden önce düşünmeye başlarlar. Neler olabileceğini düşünürken akıllarına genellikle geçmiş olumsuz deneyimler ve detaylar gelir. Bu olay öncesi ruminasyonlar kişinin kaygısını artırmaya devam eder ve bazen sosyal durumdan tamamen kaçınmasına neden olur. Bazen de kişi, yoğun sıkıntı veya güvenlik davranışlarıyla, kendine odaklı dikkat ve yüksek standartlarıyla sosyal duruma dahil olur. Tıpkı öncesinde olduğu gibi, eğer kaçınma olmamışsa, sona eren sosyal durum sonrasında da yine ayrıntılı değerlendirmeler yapılır. Bu olay sonrası ruminasyona kişinin olumsuz algısı yine hâkimdir (Clark D. M. ve Wells, 1995: 69-77).

Clark ve Wells'in (1995: 69-77) önerdiği model (Bkz. şekil 1.) korkulan ya da korku duyacaklarına inandıkları bir sosyal uyaranla karşılaşınca oluşacağı düşünölen süreçleri içermektedir. Bu tür bir duruma girdiklerine inandıklarında kişilerde bazı bilişsel varsayımlar aktifleşir. Beceriksizce, kabul edilemez şekilde davranacaklarına ve bunun da statü kaybı, reddedilme gibi ağır sonuçları olacağına inanmaya başlarlar. Sosyal durum bu şekilde algılandığında ise kişi sosyal uyaranları tehlikeli görerek yoğun kaygı duymaya başlar. Ardından kişi sosyal ortamda herhangi bir aksilik

yaşama, olumsuz değerlendirilme ihtimaline karşı dikkatini kendine odaklar ve benliğini sosyal bir nesne olarak görerek kendini ayrıntılı bir şekilde gözlemler. Bu gözlemden sonra kişi ya durumla çeşitli şekillerde başa çıkmaya çalışır ya da yoğun somatik ve bilişsel belirtilerle duruma katlanır. Olabilecek herhangi bir riski engellemek için yapılan davranışlardan önemli bir tanesi güvenlik davranışlarıdır. Örneğin kişinin eli titreyerek içeceği üzerine dökme ihtimalinden dolayı ilgi odağı olabileceği hakkında duyduğu kaygıyı sıcak bir içecek almak yerine sadece soğuk içecekler içerek kontrol etmeye çalışmasıdır. Güvenlik davranışı yapmayan, durumdan kaçınmayan kişiler ise genelde yoğun kaygı, mide bulantısı, yüz kızarması, el-bacak titremesi, kendine odaklı dikkat gibi somatik veya bilişsel belirtilerle duruma katlanır. Güvenlik davranışı sergilemek veya somatik/bilişsel deneyimlerle duruma katlanmak döngünün yeniden başlayıp güçlenmesine destek olacaktır.

Şekil 1: Clark ve Wells'in (1995) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Geliştirdikleri Bilişsel Model



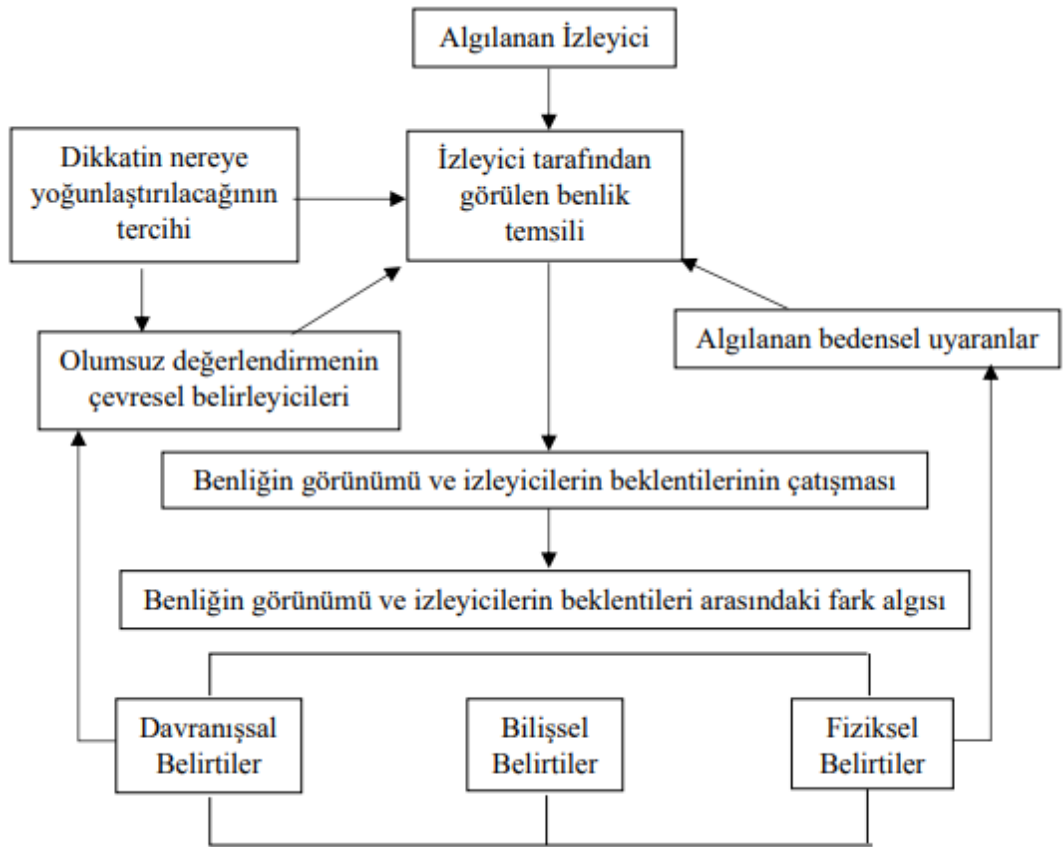
Kaynak: Clark ve Wells, 1995: 72.

1.1.5.3.2. Rapee ve Heimberg'in (1997) Bilişsel Davranışçı Modeli

Rapee ve Heimberg'e göre (1997: 742-744) sosyal kaygısı olan insanlar doğası gereği eleştireldir ve diğerleri tarafından olumlu değerlendirilmeye önem atfederler. Bu çerçevede dış ipuçları ne olursa olsun temelde benzeyen bazı süreçler, kaygının başlamasında veya sürdürülmesinde rol oynamaktadır. Sosyal kaygıya giden yolların daha iyi anlaşılması için Rapee ve Heimberg'te bir model kurmuştur (Bkz. Şekil 2). Bu modele göre, sosyal kaygıya sahip kişiler için diğerleri (algılanan izleyici) ve diğerlerinin onu algıladığı benlik temsili önemlidir. Dikkat kaynakları benlik imajının olumsuz yönlerine ve potansiyel dış tehdidin (kaş çatma, can sıkıntısı gibi olumsuz değerlendirilme göstergeleri) izlenmesine odaklanır. Ardından belli bir durumda belirli bir izleyicinin mevcut durumsal standardı değerlendirmesine yönelik algısı ve mevcut performansına ilişkin algısına yönelik tahmini, kişi tarafından karşılaştırılır

(benliğin görünümü ve izleyicilerin beklentilerinin çatışması). Yani SKB'ye sahip kişide benliğin zihinsel temsili ile diğerlerinin beklentisi ayrımı vardır (benliğin görünümü ve izleyicilerin beklentileri arasındaki fark algısı). Kişi izleyicinin varsayılan standardını karşılayacak şekilde performans gösterip göstermediğini belirler. Kişinin mevcut durum için izleyicinin kişideki performansa ilişkin değerlendirme algısı ve izleyicideki dışsal ipuçlarına yönelik kişinin algısı arasındaki tutarsızlık, algılanan olumsuz değerlendirilme düzeyini belirler. Öngörülen olumsuz değerlendirilme ise fiziksel, bilişsel ve davranışsal bileşenler içeren ve bireyin görüşünün veya davranışının algılanışını etkileyen kaygıyı ortaya çıkarır. Böylece bir döngü oluşur ve oluşan döngü sürekli yinelenir (Rapee ve Heimberg, 1997: 742-744).

Şekil 2: Rapee ve Heimberg'in (1997) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri Bilişsel Davranışçı Model

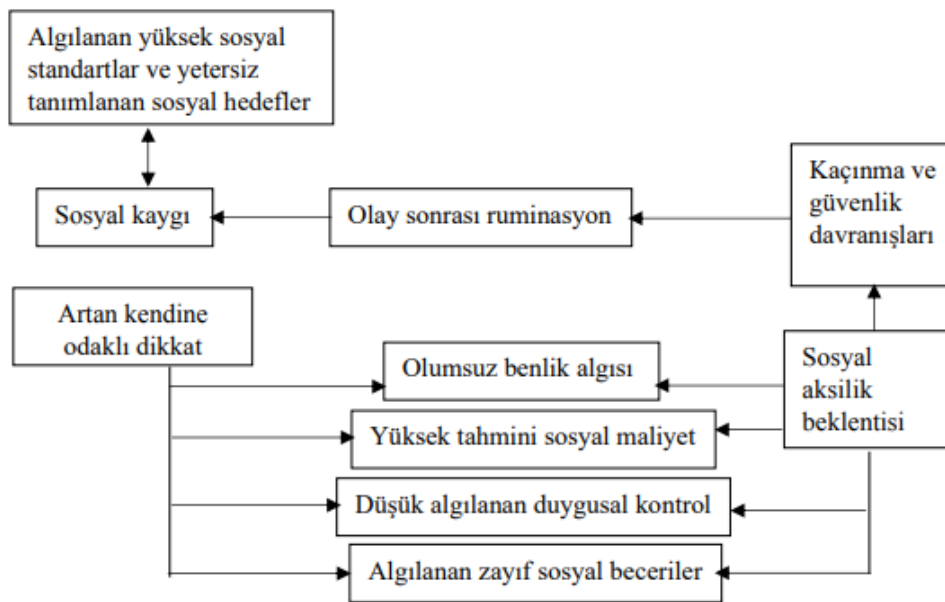


Kaynak: Rapee ve Heimberg, 1997: 743.

1.1.5.3.3. Hofmann'ın (2007) SKB'yi Sürdüren Bilişsel Faktörler Modeli

Hofmann'ın (2007) modeli Clark ve Wells'in (1995) modeline benzemektedir ancak bazı eklemelerle beraber önemli farklılıkları da vardır. Bu kuram kabul ve eylem temelli alanyazına, duygu kuramlarına ve kendini algılama çalışmalarına da dayanmaktadır. Amaç sosyal kaygı bozukluğunu başlatan, sürdüren mekanizmalara ve tedavi literatürüne de dayanan, bozukluğa özgü kapsamlı bir model (Bkz. Şekil 3) geliştirmektir. Modele göre SKB'li kişiler sosyal standartları yüksek algıladıkları için sosyal durumlarda kaygı ve korku duyarlar. Başkaları üzerinde belirli bir izlenim bırakmak isterler ancak bunu yapamayacaklarına dair inançları yüksektir. Kısmen hedeflerini tamamlayamadıkları için de kendine odaklı dikkatleri artar ve sosyal durumun olası olumsuz sosyal sonuçlarını abartırlar. Ayrıca model SKB'li kişilerin kaygıları üzerinde kontrollerinin çok az olduğunu ve sosyal becerilerini olduğundan çok daha zayıf gördüklerini varsayar. Sonuçta SKB'li kişiler sosyal aksilikleri önceden tahmin ederler ve kaçınma veya güvenlik davranışları sergilerler. Ardından ise olay sonrası ruminasyon yaparlar. Öyle ki oluşan bu döngü gitgide kendini daha da besler ve sorunun kötüleşip sürmesine yol açar (Hofmann, 2007: 196-197).

Şekil 3: Hofmann'ın (2007) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri SKB'yi Sürdüren Bilişsel Faktörler Modeli

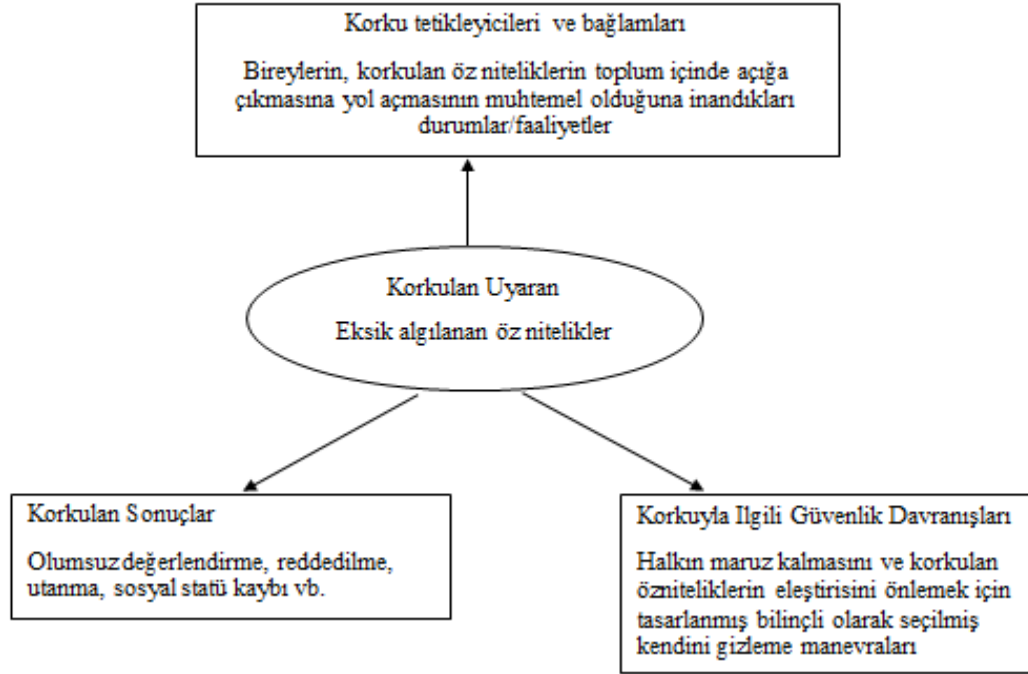


Kaynak: Hofmann, 2007: 196.

1.1.5.3.4. Moscovitch'in (2009) SKB'de Önerilen Temel Korku Modeli

Moscovitch'in (2009) sosyal kaygı modeli (Bkz. Şekil 4) bireydeki korkuları temel alarak hem sosyal kaygının belirtilerini daha anlaşılır kılar hem de tedavi açısından kritiktir. Moscovitch (2009: 124-125) SKB'nin bilişsel davranışçı psikoterapisinde kullanılan maruz kalma tekniğinin hedefi olan sosyal kaygıdaki korkulan uyarının ne olduğunu sorar. SKB'si olan kişilerin asıl korktuğu şey nedir? Bu soruya verilen olumsuz değerlendirilme, sosyal statü kaybı, mahcup olma gibi cevaplara karşı çıkar. Bunları, meydana gelmesinden korkulan sonuçlar olarak kavramsallaştırır. Moscovitch (2009: 124-125) temel korkuyu “yetersiz benlik algısı” ve “algılanan sosyal beceri eksikliği” olarak tanımlamış ve korkulan uyarının dört boyuta ayrıldığını ifade etmiştir: “sosyal beceri ve davranışlarda yetersizlik algısı”, “kaygı belirtilerini gizlemede algılanan yetersizlik”, “kişinin fiziksel özellikleri ile ilgili çarpık algısı” ve “kişinin benliği ile ilgili çarpık algısı”. Bununla birlikte bu boyutlar birbiriyle de ilişkilidir ve kişi bu dört boyutla ilgili aynı anda kaygı duyabilir. Bu bilgilere de bağlı olarak, SKB tedavisinde uygulanacak maruz bırakmalarda korkulan sonuçlara odaklanmak yerine korkulan uyaranlara odaklanılması gerektiğinin altı özellikle çizilmektedir (Moscovitch, 2009: 124-125).

Şekil 4: Moscovitch'in (2009) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri SKB'de Önerilen Temel Korku Modeli



Kaynak: Moscovitch, 2009: 125.

1.1.5.3.5. Stopa'nın (2009) SKB'yi Anlamada Benliğin Önemi Modeli

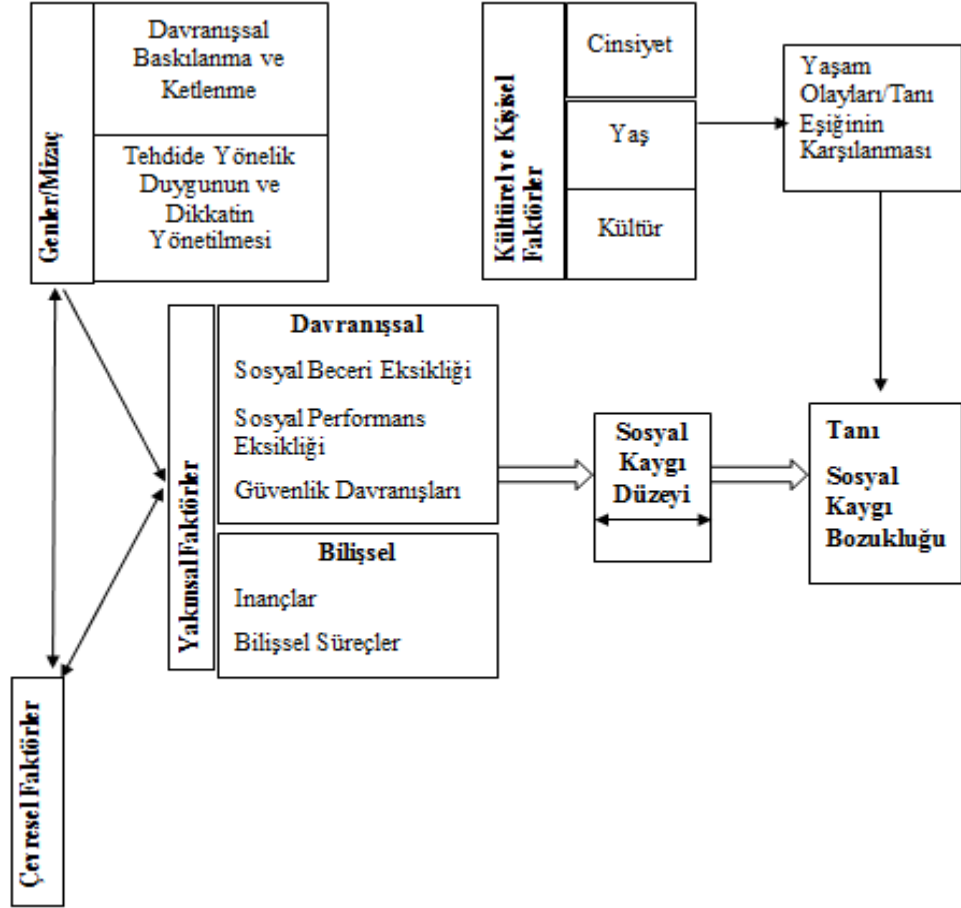
Sosyal kaygının bilişsel modellerinde sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde benliğe önemli bir vurgu vardır. Stopa'nın (2009) sosyal kaygı modeli de benliği merkeze alan modellerden biridir. Modelde benliğe yaklaşmak için üç kategoriye ayırmak önerilir: içerik, yapı, süreç. Benliğin içeriği, benlik hakkındaki bilgileri ve bilgilerin temsilini içerir. Bu temsili sözel (örneğin 'Ben çirkinim.', 'Ben değersizim.') veya imgesel olabilir. Benliğin yapısı, benlik hakkındaki bilgilerin organize edilmesidir. Bilgilerin organizasyonu herhangi bir zamanda hangi bilgilere erişildiğiyle ilgilidir. Benliğin süreci, kişinin kendisiyle ilgili bilgileri izlemek ve değerlendirmek için kullanılan stratejiye ve kendine odaklı dikkate atıfta bulunur. Modele göre kişilerin belli koşullara göre aktif olan farklı birçok benlik temsili vardır ve sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin sosyal durumlarda olumsuz ve çarpıtılmış olan benlik temsilleri aktif hale gelmektedir. SKB'nin psikoterapisinde sosyal ortamlarda bu olumsuz ve çarpık benlik temsilleri yerine daha olumlu olanların

aktif hale gelmesini sağlamanın önemli katkı sunacağı vurgulanır (Stopa, 2009: 48-52).

1.1.5.3.6. Spence ve Rapee'in (2016) Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunun Gelişimine İlişkin Modeli

Spence ve Rapee (2016) 2004 yılındaki çalışmalarında sosyal kaygı bozukluğuna ilişkin elde edilen bulguları 11 yıl sonra, 2016 yılında güncelleyerek yeni ve kapsamlı bir model oluşturmuşlardır. Modele göre (Bkz. Şekil 5) sosyal kaygı bozukluğunun oluşması ve sürdürülmesi genetik/mizaç, davranış, biliş, çevre, kişi ve kültürle ilgili faktörleri ve yaşam olaylarını kapsar. Tüm bunlar sosyal kaygı belirtilerine ve bu belirtilerin düzeyine bağlı olarak sosyal kaygı bozukluğuna neden olabilir. Model SKB'nin etiyolojisine yönelik geliştirilmiş olan tüm bilişsel-davranışçı modellerin bir özeti niteliğindedir (Spence ve Rapee, 2016: 2-12). Modelde yer alan öğelerin tümüne buraya kadar aktarılan başlıklar çerçevesinde değinilmiş olduğundan, sadece bu yapısal modele ilişkin şekil sunulmuş ve metin içinde oluşabilecek tekrardan kaçınılmıştır (Bkz. Şekil 5).

Şekil 5: Spence ve Rapee'in (2016) Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtilerini Açıklamaya Yönelik Olarak Geliştirdikleri Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunun Gelişimine İlişkin Modeli



Kaynak: Spence ve Rapee, 2016: 14.

1.1.6. İlişkili Olduğu Sorunlar ve Komorbidite

Kişilerin sosyal kaygıya sahip olması bazı yaşantısal ve ilişkisel sorunları da beraberinde getirir. Sosyal kaygısı olan bireylerin mesleki, ekonomik, akademik ve kişilerarası problemler yaşaması veya evli olmaması muhtemeldir (Katzelnick ve Greist, 2001: 13; Stein M. B. ve Kean, 2000: 1611). Davila ve Beck'in (2002: 439) çalışmasında sosyal kaygı düzeyi daha yüksek bireylerin çatışmadan ve duygularını ifade etmekten daha fazla kaçındıkları ve daha fazla reddedilme korkusu içeren kişilerarası tarza sahip oldukları görülmüştür. Bu kişilerarası tarzların ise aile, arkadaş

ve romantik partner ilişkileri üzerinde daha fazla olumsuz sonuçlara neden olabileceği belirtilmiştir.

Bernstein ve arkadaşlarının (2008: 755-758) bir çalışmasında daha yüksek sosyal kaygı düzeyinin daha az arkadaşına sahip olma, arkadaş edinmekte ve arkadaşlığı sürdürmekte daha fazla sorun, karşı cinsle, aynı veya daha büyük yaşla ve yabancılarla iletişim kurmakta zorlanma ile bağlantılı olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada sosyal kaygıya sahip kişilerin dörtte birinin arkadaşlarıyla vakit geçirmektense yalnız vakit geçirmeyi tercih ettiği de belirlenmiştir. Ayrıca sosyal kaygı düzeylerinin dikkat ve öğrenme sorunları dahil olmak üzere okul sorunlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür. Hur ve arkadaşlarının (2019: 4-6) yaptığı bir çalışmada sosyal kaygıya sahip kişilerin yakın arkadaşlarıyla daha az zaman geçirdikleri, daha küçük sırdaş grupları olduğu ve sosyal kaygıdaki artışın gerçek dünyadaki duygusal deneyimlerin kalitesini düşürdüğü bulunmuştur. Sosyal kaygı bozukluğunda yaşanan kişilerarası sorunları inceleyen bir diğer çalışmada (Tonge ve diğerleri, 2020: 6), sosyal kaygıya sahip katılımcılar diğerlerine göre daha ciddi kişilerarası sorunlar bildirmişlerdir. Bu çalışmaya dahil edilen partnerler de sosyal kaygı yaşayan partnerlerini daha az samimi ve daha sıkıntılı bulduklarını belirtmişlerdir.

Brook ve Willoughby'nin (2015: 1145) yaptığı çalışma ise sosyal kaygının akademik başarı üzerinde de doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulguya destek Arjanggi ve Kusumaningsih'in (2016: 106) çalışmasından gelmiş ve akademik uyum ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Komorbidite açısından değerlendirildiğinde sosyal kaygı bozukluğu depresyon, diğer kaygı bozuklukları, alkol ve madde kullanım bozuklukları ve yeme bozuklukları ile yüksek oranda birliktelik göstermektedir (Bandelow ve Michaelis, 2022: 333; Schneier ve diğerleri, 2010: 980). Komorbidite, SKB'si olan bireylerin yaklaşık %90'ında görülmektedir (Koyuncu ve diğerleri, 2019: 1). SKB'nin komorbid ilerleyişinin, komorbid olmayan duruma kıyasla daha fazla belirti düzeyi, daha düşük işlevsellik, daha fazla intihar riski, daha fazla tedavi direnci, ancak daha erken tedavi arama davranışına yol açtığı bilinmektedir (Schneier ve diğerleri, 1992: 285; Koyuncu ve diğerleri, 2019: 6; Angst'dan aktaran Martin, 2022: 292). Bunlara ek olarak, sosyal kaygı ve intihar riski arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sosyal kaygı

belirtilerinin engellenen aidiyet duygusu ve algılanan sıkıntı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu, dolayısıyla SKB'si bulunan bireylerin intihar riski geliştirme oranının yüksek olduğu da belirtilmiştir (Arditte ve diğerleri, 2016: 15).

Sosyal kaygı bozukluğu olan ergenlerdeki komorbiditeyi araştıran bir çalışmada (Garcia-Lopez ve diğerleri, 2016: 575) örneklemin üçte birinde SKB'nin komorbid bir bozuklukla ilerlediği ortaya konulmuştur. Komorbiditesi olan örneklemin %22.5'inde bir komorbid, %6.6'sında iki komorbid, %2.4'ünde üç komorbid, %1.5'inde ise dört veya daha fazla komorbid bozukluk olduğu gözlenmiştir. Yalnızca bir komorbid bozukluğu bulunan SKB'li ergenler arasında görülen ilk iki komorbid bozukluk sırayla %48.9 ile özgül fobi (ÖF) ve %26.1 ile yaygın kaygı bozukluğudur (YKB). İki komorbiditeye sahip SKB'si olan ergenler arasındaki ilk iki komorbid bozukluk eşleşmesi %48.2 ile ÖF ve YKB ve %7.4 ile ÖF ve süregiden depresyon bozukluğu (SDB) şeklindedir. Üç komorbid bozukluk bulunduran grup için ilk iki sıralama şu şekildedir: %20 ile ÖF, YKB ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve %10 ile ÖF, YKB ve SDB. Dört veya daha fazla komorbid bozukluk barındıran grubun üçte birinde görülen bozukluklar ise ÖF, YKB, TSSB ve majör depresif bozukluk (MDB) olarak sıralanmıştır. (Garcia-Lopez ve diğerleri, 2016: 575).

Bozukluklarla komorbidite giden SKB, kişilerdeki işlevselliği daha olumsuz yönde etkilemektedir. Bu duruma birkaç bozukluk açısından birkaç örnek çalışma sunmak mümkündür. Örneğin MDB, SKB ve kaygı bozuklukları arasında yapılan bir araştırmada MDB ve SKB'nin çoğunlukla komorbid ilerlediği, bu komorbiditenin daha genç yaşlarda ve erkeklerde meydana geldiği, ayrıca MDB'nin daha erken başlangıçlı olduğunu ortaya koyulmuştur. MDB ve SKB komorbiditesi ile MDB ve herhangi bir kaygı bozukluğu komorbiditesindeki mesleki ve sosyal işlev bozuklukları ise benzer görülmüştür. Ayrıca SKB'nin MDB'ye eşlik eden en yaygın kaygı bozukluğu olduğu gözlenmiştir (Adams ve diğerleri, 2016: 50).

Bipolar bozukluk (BB) ve SKB arasındaki komorbiditeyi araştıran bir çalışmada BB'ye sahip kişilerin yaşam boyu SKB sıklığı %12.7, mevcut (geçen ayki) SKB sıklığı ise %10.1 olarak bulunmuştur. Ayrıca BB'ye eşlik eden SKB varlığında kişilerin hastalık farkındalık düzeyinin oldukça iyi olduğu ifade edilmiştir. SKB komorbiditesi bulunan kişilerde bulunmayanlara göre daha fazla madde kötüye

kullanım sıklığı olduğu da gözlenen önemli bulgular arasındadır (Pini ve diğerleri, 2006: 1151).

Ayakta tedavi edilen şizofreni vakalarında SKB komorbiditesini inceleyen bir çalışmada şizofreni tanısı bulunanların %36.3'ünde SKB de olduğu görülmüştür. Şizofreni ve SKB komorbiditesi ile yalnızca şizofreni tanısı olanlar arasında başlangıç yaşı veya cinsiyet açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Öte yandan, şizofreni ve SKB'ye sahip kişiler diğerlerine göre daha fazla ölümcül intihar girişimi, daha fazla alkol veya madde kötüye kullanımı bildirmişlerdir. Sosyal uyum bakımından incelendiğinde ise, şizofreni ve SKB komorbiditesi bulunanlarda özellikle meslek, sosyalleşme ve kişisel esenlik alanlarında önemli oranda daha kötü sosyal uyum olduğu görülmüştür (Pallanti ve diğerleri, 2004: 55).

Yeme bozukluğu (YB) ve SKB'nin araştırıldığı bir çalışmada bu bozukluklar arasında birlikte oluş görülmüş, özellikle toplum içinde yemek yeme veya içecek içme kaygısı yoğun kişilerin sosyal durumlarda yemek yemeyi kısıtlayabilecekleri, bu durumun önemli bir risk faktörü olduğu (Örn., Stice ve diğerleri, 2017: 9) ve yeme bozukluğu oluşumuna katkı sağlayacağı ifade edilmiştir (Levinson ve diğerleri, 2018: 11).

1.1.7. Tedavi

Sosyal kaygı bozukluğu işlevselliği önemli ölçüde bozabilen, komorbidite ihtimali yüksek ve toplumda yaygın bir bozukluk olmasına karşın, tedavi arayışı nispeten az ve gecikmeli olan bir bozukluktur (Grant'tan aktaran National Collaborating Centre for Mental Health, 2013: 21). Bunun yanında birçok çalışma etkili tedavilerin varlığını bildirmektedir (Mayo-Wilson ve diğerleri, 2014: 374; Evans ve diğerleri, 2021: 365). Tedavi için farmakoterapi ya da psikoterapi ya da her ikisi birden kullanılmaktadır (Sareen ve Stein, 2000: 501-504). Farmakoterapinin korkulan durumlara girme kaygısını azalttığı belirtilmekte, ancak bununla beraber maruz kalma gibi psikolojik müdahalelerle desteklenmesinin, ilacı bıraktıktan sonraki olası nüks riskini azaltmak açısından gerekli olduğu önerilmektedir (Sareen ve Stein, 2000: 504). Psikolojik müdahaleler ise kendi içinde birçok teknik ve tedavi planı içermektedir. Bunlardan bazıları bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişilerarası psikoterapi ve psikodinamik psikoterapi terapi yaklaşımlarıdır. Yapılan bazı çalışmalarda SKB'nin

sağaltılmasında BDT'nin diğer psikolojik müdahalelere oranla daha büyük etki gösterdiği gözlenmiştir (Mayo-Wilson ve diğerleri, 2014: 374). SKB'nin BDT ile tedavi etkililiğini değerlendiren randomize kontrollü çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde (Leichsenring ve diğerleri, 2013: 759-767) 18-70 yaş arasında olan, DSM-IV için Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID) Almanca baskısına göre SKB tanısına sahip olan, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden (LSKÖ) >30 puana sahip olan 209 kişi BDT, 207 kişi psikodinamik terapi, 79 kişi bekleme listesi koşuluna randomize bir şekilde atanmıştır. Tedavi aşamasında BDT yöntemi için Clark ve Wells'in modeline dayanan bir versiyonu oluşturulmuş, psikodinamik terapi için Luborsky'nin psikodinamik terapi modeline dayanan SKB'ye özgü bir model uyarlaması yapılmıştır. Bu terapi manuellere uygulamak için eğitim alan BDT ve psikodinamik terapi alanında uzman terapistler tarafından katılımcılarla 25 hafta boyunca yaklaşık 50 dakikalık seanslar sağlanmıştır. Bu sürede 8., 15. ve son seanslarda LSKÖ ve SCID ile değerlendirmeler yapılmıştır. Değerlendirmeler için tedaviden farklı 23 uzman değerlendirici görevlendirilmiştir. Değerlendiriciler arası güvenilirliği değerlendirmek için ise görüşmeler videoya kaydedilmiştir. Bulgularda BDT ve psikodinamik terapinin remisyon ve yanıt oranlarının bekleme listesinden anlamlı olarak daha üstün olduğu, BDT ve psikodinamik terapinin karşılaştırılmasında ise remisyon oranlarında BDT lehine anlamlı farklılıklar çıktığı, yanıt oranında herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Bir başka randomize kontrollü çalışmada BDT ile kabul kararlılık terapisi (ACT) SKB açısından karşılaştırılmıştır (Craske ve diğerleri, 2014: 1034-1047). DSM-IV'ün tanı kriterlerini karşılayan, SKB'ye sahip 100 katılımcıdan 34'ü ACT, 40'ı BDT, 26'sı bekleme listesin koşuluna atanmıştır. Katılımcılar tedaviden önceki 6. ayda, tedaviden sonraki 3. ve 9. Ayda değerlendirilmişlerdir. Değerlendirmeler; tanısal bir görüşmeyi, öz bildirim anketlerini ve 3 saat süren bazı laboratuvar değerlendirmelerini (topluluk önünde konuşma vb.) içeriyordu ve laboratuvar değerlendirmesi yalnızca tedavi tamamlandıktan sonraki değerlendirmelerde yer aldı. Katılımcılar ACT ve BDT yönelimli 12 haftalık birer saatlik bireysel terapi seansları aldılar. Terapistler ise alanında eğitilmiş uzmanlardan oluşmuştur. Çalışma bulgularında BDT ve ACT tedavi pratiklerinin her ikisi de bekleme listesi grubuna göre anlamlı olarak olumlu yönde daha etkili sonuçlar vermişlerdir. BDT ve ACT arasında sonuçlar açısından herhangi bir fark

bulunmamıştır. Ancak deneyimsel kaçınması veya olumsuz değerlendirilme korkusu fazla olan bireylerde BDT’de ACT’a oranla daha yüksek olumlu sonuçlar görülmüştür. Randomize kontrollü çalışmaların incelendiği meta analiz çalışmaları da BDT etkililiği konusunda önemli bilgiler sunar. Örneğin bir meta analiz çalışmasında (Kindred ve diğerleri, 2022: 102640-102650) çeşitli veri tabanlarında, herhangi bir dil sınırlaması getirilmeden ‘sosyal kaygı’, ‘sosyal fobi’, ‘sosyal fobik’ veya ‘konuşma korkusu’ terimleri arandı. Dahil etme kriterleri; SKB veya topluluk önünde konuşma korkusu için BDT temelli bir müdahalenin etkilerinin incelenmesi, katılımcıların 18 yaşından büyük ve klinik olarak SKB tanısı alması, randomize kontrollü bir çalışmada kontrol grubu ile karşılaştırılması ve $7 \geq 12$ aylık takip değerlendirmelerinin yapılmasıdır. Etki boyutlarını bozabileceği için randomizasyonda 10’dan az vaka olanlar, tedaviye dirençli belirtileri olanlar ve tüm katılımcıların belirli bir komorbiditeye sahip olduğu çalışmalar hariç tutulmuştur. Analize dahil edilen çalışmalardaki tedavi kaliteleri üç kriterle değerlendirildi: çalışmada bir tedavi kılavuzunun kullanılması, terapistlerin özel olarak eğitilmiş kişilerden oluşması, tedavi seansı kayıtlarını gözden geçirilmesi, denetlenmesi. İnternet tabanlı BDT tedavileri aktif terapist gerektirmediğinden dışarıda tutuldu. Sonuçta analize bu kriterleri sağlayan 25 randomize kontrollü çalışma, toplamda 1902 katılımcı dahil edildi. Elde edilen bulgularda BDT’nin SKB belirtileri üzerinde orta düzeyde olumlu değişiklikler yarattığı ve tedaviyi sonlandırmanın ardından da iyileşmenin devam ettiği görülür.

1.2. ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE

Olumsuz çocukluk deneyimleri şimdiye dek birçok psikolojik bozukluğun, belirtinin önemli bir yordayıcısı olmuştur (örn. Aafjes-van Doorn ve diğerleri, 2020: 1017-1029; McLafferty ve diğerleri, 2019: 293-306). Bu açıdan olumsuz çocukluk deneyiminin, sosyal kaygı veya önerilen modeldeki diğer kavramlar için de kritik bir yerde durması muhtemeldir. Olumsuz çocukluk yaşantılarından bir tanesi onaylamayan bir çevreye sahip olmaktır. Linehan (1993) onaylamayan çevre ortamını, çocuğun duygusal deneyiminin veya ifadesinin göz ardı edildiği, cezalandırıldığı veya değersizleştirildiği, özellikle negatif duygulara müsamaha gösterilmeyen ortam olarak tanımlar (aktaran Mountford, Corstorphine ve diğerleri, 2007: 49; Musser ve diğerleri,

2018: 3). Onaylamayan çevrenin, eleştirel ve aşırı kontrolcü ebeveyn davranışlarından en önemli farkı, bu çevrede çocuğun gerçek durumunun tanınmamasıdır (Mountford ve diğerleri, 2007: 49). Onaylamayan çevrenin dört temel özelliği vardır: yanlışlama (inaccuracy), yanlış ilişkilendirme (misattribution), olumsuz duygusal ifadeye cesaretinin kırılması, problem çözmenin aşırı basitleştirilmesi (Musser ve diğerleri, 2018: 3-6). Bunlardan yanlışlama (inaccuracy), ebeveynin çocuğun kendi deneyimleriyle ilgili tanımlarını ve özellikle deneyimine neyin sebep olduğuna yönelik ifadelerini yanlışlamasıdır (inaccuracy) (örneğin, 'Üzgün değilsin, iyisin.', 'Bunu istemediğini söylüyorsun ama istediğini biliyorum.'). Yanlış ilişkilendirme (misattribution) (örn. 'Kasıtlı olarak zorluk çıkarıyorsun.', 'Bebek gibisin.') ebeveynin, çocuğun duygu ifadelerini aşırı, toplumsal olarak kabul edilemez, uygunsuz olarak görmesidir. Bu aile ortamında çocuğun sadece hatalı davrandığı değil, iç dünyasında da temel bir hatanın olduğu yansıtılır. Olumsuz duygusal ifadeye cesaretinin kırılması, çocuğun sıkıntılar karşısında gülümsemesi ve çevresinden olabildiğince az destek istemesinin beklenilmesidir (örn. 'Sana gerçekten ağlayacak bir şey vereceğim!', 'Ağlamaya başlarsan hemen eve gitmemiz gerekecek.'). Problem çözmenin aşırı basitleştirilmesi ise karşılaşılan bir zorluğun çocuğun kendi çabasıyla ve yeterince çaba ile hallolabileceğini öne sürer (örn. 'Bu kadar aptal olma; bunu bir aptal bile yapabilir!') (Linehan'dan aktaran Musser ve diğerleri, 2018: 3).

Bunlarla birlikte Linehan (1993) onaylamayan çevre ortamının olduğu üç farklı aile tipi tanımlar: tipik, mükemmel, kaotik. Tipik ailede odak başarıdadır ve duyguların kontrol edilmesi iletilir. Mükemmel ailede duyguların, özellikle negatif olanların, hiç yokmuş gibi davranılması istenir. Kaotik ailede ise ebeveynlerin madde kötüye kullanımı olabilir ve çocuğun ihtiyaçları karşılanmaz (aktaran Alpay ve diğerleri, 2018: 43; aktaran Musser ve diğerleri, 2018: 3).

Onaylanmayan çevrelerde yetişen çocuklar genellikle, duygularını tanımlamayı veya duygusal sıkıntıya nasıl tahammül edeceklerini, etkili baş etme stratejileri oluşturmayı öğrenemezler, uyumsuz davranış kalıpları geliştirebilirler (Linehan'dan aktaran Mountford ve diğerleri, 2007: 49; Haslam ve diğerleri, 2008: 314). Çocuklukta onaylamayan çevreye sahip bu kişilerin kendi duygusal deneyimlerini görmezden gelerek, onaylamayan çevrenin yaptığı gibi kendilerini duyguları için sert bir şekilde eleştirerek tepki verecekleri ifade edilir (Warner ve diğerleri, 2021: 9). Bu kişilerin

uyumsuz baş etme stratejilerinden olan duygudan kaçınmayı da kullanma olasılıkları yüksektir (Mountford ve diğerleri, 2007: 55). Çevresinden onaylanmama tepkilerini sıklıkla deneyimleyen kişi kendi tepkilerinin geçerliliğine nasıl güveneceğini, kendisini nasıl onaylayacağını, deneyimlerini uygun şekilde etiketlemeyi veya duygularını sağlıklı ve etkili bir şekilde düzenlemeyi de öğrenememektedir. Örneğin bu kişiler acıyı nasıl ileteceklerini, duygularını nasıl ifade edeceklerini bilemeyebilir, böylece ya duyguları engelleyici ya da aşırı duygu yüklü davranışlarda bulunabilir. Ayrıca onaylamayan bir çevrede yetişen kişiler bu çevrelerde genelde problem çözme aşırı basitleştirildiği için stres toleransını ve problem çözme becerilerini öğrenemeyebilmektedir. Dolayısıyla yüksek standartlar, gerçekçi olmayan hedefler, başarısızlığa karşı yüksek olumsuz uyarılmaya sahiptirler (Salsman ve Linehan, 2006: 54). Problem çözme becerisindeki eksikliğin yanı sıra onaylamayan çevrenin psikolojik sıkıntı, duygu düzenlemede güçlük gibi değişkenlerle anlamlı ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar da mevcuttur (Braden ve diğerleri, 2021: 9; Schreiber ve Veilleux, 2022: 7).

1.2.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Sosyal Kaygı

Ebeveyn faktörü sosyal kaygı etiyolojisinde önemli yer kaplar (Spence ve Rapee, 2016: 60). Araştırmalarda ebeveyn kaygısının, reddedilmesinin, aşırı kontrolünün sosyal kaygı ile önemli ölçüde ilişkili olduğu gözlenmiştir (Festa ve Ginsburg, 2011: 300; Ollendick ve diğerleri, 2014: 191). Çocuklukta onaylamayan çevre de ebeveyn faktörlerinden biri olarak kabul edilebilir niteliktedir. Onaylamayan çevre çocuğa kendi duygularına, deneyimlerine güvenmemesini, onların yanlış olduğunu, kendini onaylamamayı ve böylece duygu ve düşüncelerini çevreden gelen yanıtlarla anlamlandırmayı öğretir (Alpay ve diğerleri, 2018: 41). Bunun sonucunda çocuğun ya bulunduğu çevreyi terk ederek kaçınma davranışını seçtiği ya da davranışlarını mevcut çevrenin kabul edeceği türde şekillendirmeyi seçtiği belirtilmektedir (Alpay ve diğerleri, 2018: 41). Bahsedilen kaçınma bir sosyal kaçınma belirtisi olarak kabul edilebilir ve sosyal kaçınma sosyal kaygı ile ilişkilidir. Sosyal kaygı ile sosyal kaçınma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, sosyal durumlar için kaygı ne kadar çoksa sosyal durumlardan kaçınmaya çalışmanın da o kadar fazla

olduğu görülmüştür (Miers ve diğerleri, 2014: 191). Mevcut çevrenin kabul edeceği davranışları gözetme tutumu ise sosyal kaygıdaki ‘hayır diyememe’, duruma yoğun sıkıntı ile katlanma gibi çeşitli belirtilerle ilişkili olabilir. Çocuklukta onaylamayan çevreyi sıkça deneyimlemenin uyumsuz başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Sturrock ve diğerleri, 2009: 48). Örneğin bu kişilerin onaylanmama sebebiyle uyarılma yaşayacağı ortamlardan, durumlardan kaçınmayı öğrendikleri ve kaçınmadıkları takdirde mevcut ya da beklenen duyguyla nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri söylenebilir. Diğer bir deyişle kaçınma, onaylamayan çevre ile psikopatoloji arasında aracı bir rol üstlenmektedir (Sturrock ve diğerleri, 2009: 48). Bunun yanı sıra onaylamayan çevrenin reddedilme duyarlılığına, reddedilme duyarlılığının da deneyimsel kaçınmaya katkı sağladığı ileri sürülmektedir (Stadnik, 2022: 24-30). Ne zaman ve nasıl (eleştiri, küçümseme, yanlışlama, hakaret, cezalandırma vb) onaylamayacağı belirsiz ama sık olan bir çevre deneyimi, kişilerde reddedilme duyarlılığı oluşturmakta, bu durum ise beraberinde deneyimsel kaçınmayı getirmekte, yani kişi bu şekilde uyarılmaktansa kaçınmayı tercih etmektedir (Stadnik, 2022: 24-30). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler de duygusal kontrolün önemli olması ya da duyguları ifadenin zayıflık göstergesi olması algısıyla olumlu veya olumsuz duygularını bastırma girişiminde olabilmekte, duygusal kaçınmanın yanında sıklıkla sosyal kaçınmalar da sergileyebilmektedir (Asher ve diğerleri, 2021: 7-9). Özetle, kişiler yoğun kaygı veya korku duymak istemedikleri, baş edemeyeceklerini düşündükleri, onaylanmadıkları sosyal ortamlardan kaçınmaları beklendiktir.

Onaylamayan bir çevrede kişi bazen mevcut çevrenin istediği şekilde davranışlar sergilemeyi öğrenebilir. Örneğin bir çocuk ebeveyni ile yürürken bir lokanta görüp acıktığını belirttiğinde, ebeveyn ‘‘Hayır aç değilsin.’, ‘Sen bunu sevmezsin.’, ‘Her zaman bir şeyler istiyorsun, seni nankör.’ gibi ifadelerle çocuğu onaylamadığında ve çocuk bu onaylamayan ortama sıkça maruz kaldığında; ya duygularını bastırabilir ya bu diyalogu canlandıran ortamlardan kaçınabilir ya da o an yoğun bir sıkıntı ile ebeveynin istediği şekilde davranarak dışarıdayken o verene kadar açlığını dile getirmeyebilir (Fruzzetti ve diğerleri: 2005: 1018-1019). Mevcut çevrenin isteyeceği şekilde davranma biçiminin sosyal kaygıda da gözlenmesi dikkat çekicidir. Örneğin kişi reddedilme duyarlılığı ya da olumsuz değerlendirilmekten duyduğu

yoğun korku veya kaygı nedeniyle, hayır diyemez ve çevresindekilerin isteklerine uyum sağlar.

Çocuklukta onaylamayan çevre kavramının şimdiye değin genellikle yeme bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğu üzerinden incelendiği ve onaylanmayan çevre özelliklerinin bu bozukluklara özgü belirtilerdeki artışla bağlantılı bulunduğu görülmektedir (Haslam ve diğerleri, 2008: 315-317; Gonçaves ve diğerleri, 2021: 5483-5486; Sturrock ve diğerleri, 2009: 45-49; Stadnik, 2022: 20-26). Çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin ise birlikte birebir incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bir çalışmada (Ross, 2016: 37-64) çocuklukta onaylamayan çevre ile yetişkinlikteki genel psikopatolojinin niteliksel bir sorunun yanıtlarına göre incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada bir tanı almış ama o şekilde hissetmediğini söyleyen katılımcılar analizlere dahil edilmemiş, birden fazla tanı belirtenler ise birden fazla bulguda yer almıştır. Bu durum çalışmanın önemli bir sınırlılığıdır. Elde edilen sonuçlar çocuklukta onaylamayan çevre düzeyi ne kadar yüksekse kişinin psikopatolojiye sahip olma olasılığının da o kadar yüksek olduğuna işaret etmektedir (Ross, 2016: 37-64). Bu çalışma sosyal kaygı ve onaylamayan çevre ilişkisi açısından net bir bilgi vermemekle birlikte, katılımcılar arasında sosyal kaygı bozukluğu tanısı olduğunu belirten kişiler de olduğundan, iki kavram arasında bir ilişki olabileceğine yönelik bir öngörü de sunabilmektedir.

Özetle, alanyazında yer alan araştırmalarda aralarındaki ilişki birebir olarak henüz desteklenmiş olmasa da çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygının ortak değişkenlerle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, sosyal kaygının çevresel etiyojisinde önemli bir yeri olan ebeveynle ilgili bir faktör olarak çocuklukta onaylamayan çevrenin, sosyal ortamlarda yaşanan kaygıyı açıklayıcı bir unsur olarak incelemeye alınabileceği düşünülmektedir.

1.3. İÇSELLEŞTİRİLMİŞ UTANÇ

Bazı çocukluk yaşantılarının, ebeveyn davranışlarının, utanmaya dayalı bir benlik gelişimi oluşmasına katkı sağladığı, çocukluktan itibaren tekrarlı ve yoğun bir şekilde utanç duymanın da yaşanan duygunun içselleşerek sosyal kaygıya zemin hazırladığı bilinir (Mills, 2005: 29; Swee ve diğerleri, 2021: 9). Peki utancın

içselleştirilmesi ne demektir? Utanç çevre tarafından kişinin benliğinin aşağılandığını, olumsuz değerlendirildiğini algıladığında ortaya çıkan bir deneyim olarak tanımlanır (Lewis'ten aktaran Schoenleber ve diğerleri, 2014: 300). Bununla birlikte utanç olumsuz öz değerlendirme, yetersizlik, aşağılık, zayıflık, yararsızlık, değersizlik, kusurluluk ve dışlanmışlıkla, ayrıca yalnızlık, kopukluk gibi duygularla bağlantılıdır (Claesson ve Sohlberg, 2002: 277; Nyström ve diğerleri, 2018: 140; Gilbert'ten aktaran Ferreira ve diğerleri, 2020: 1892). Nelerin utandırıcı olduğu ise kişinin kültürel değerleri ile yakından ilişkilidir (Fessler, 2007: 184).

Utancın iki türü vardır. İlkinde kişi, utancı bazı durumlarda geçici bir duygu olarak deneyimler ve durum utancı yaşar. İkincisinde ise kişi, utancı genelleştirilmiş, içselleştirilmiş bir şekilde deneyimler ve içselleştirilmiş utanca sahip olur (Goss ve diğerleri, 1994: 713). Bunun yanı sıra Andrew (1998), 'çok utanan' insanların üçe ayrıldığını ileri sürer. Birinci türde kişiler, genellikle utanç uyandıran durumlarda ve diğerlerinden daha fazla utanç hissederler. İkinci türde kişiler, sürekli ve genelleştirilmiş bir şekilde 'içselleştirilmiş utanç' olarak tanımlanan utancı yaşarlar. Üçüncü türdeki kişiler ise kişisel yönlerinin/davranışlarının bazılarında utanırlar (aktaran Leeming ve Boyle, 2004: 376). Kaufman (1989) içselleştirilmiş utancı 'utanmaya dayalı kimlik' olarak tanımlamıştır (aktaran Leeming ve Boyle, 2004: 376). Böylece kişi hem daima utancı deneyimlemeye hazırdır hem de utancı yoğun olarak hisseder (Leeming ve Boyle, 2004: 377). Özellikle çocuklukta yaşanan utanç deneyimleriyle beraber kişi ihtiyaçlarını, yetkinliklerini utanç duymadan hissedemez hale gelir ve yetişkinliğe kadar süren yaygın değersizlik, aşağılık duyguları geliştirir (Leeming ve Boyle, 2004: 377).

1.3.1. İçselleştirilmiş Utanç ve Sosyal Kaygı

Bireylerin çocukluktan itibaren potansiyel olarak acı verici bir duygu olan utancı tekrarlı, yoğun ve yaygın bir biçimde hissetmeleri, yaşadıkları duyguyu içselleştirmelerine neden olur ve böylece utanca dayalı olumsuz kimlik oluşumunun şekillenmesi daha olası hale gelir (Lee ve diğerleri, 2014: 65). Yüksek düzeyde utanç yaşayan insanların ise diğer kişilerden daha fazla olumsuz değerlendirilme beklentisinde olduğu ve bunun sonucunda hem daha fazla sosyal kaygı duydukları hem

de kaçınmaya daha fazla teşvik oldukları bildirilmiştir (Harder ve Lewis'ten aktaran Lee ve diğerleri, 2014: 67). Utançtaki ve sosyal kaygıdaki olumsuz değerlendirilme beklentisi, bu iki kavramın ortak yönlerinden biridir (Gilbert ve diğerleri, 1994: 27; Weeks ve diğerleri, 2010: 91). Alan yazın incelendiğinde de içselleştirilmiş utancın, sosyal kaygıyı etkileyen ve aralarında anlamlı ilişki görülen kritik bir değişken olarak birçok araştırmada sosyal kaygı ile beraber yer aldığı gözlenmiştir (Matos ve diğerleri, 2013: 343; Swee ve diğerleri, 2021: 9).

Örneğin, ergenlerde içselleştirilmiş utanç, deneyimsel kaçınma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ve içselleştirilmiş utancın sosyal kaygıyı doğrudan mı yoksa deneyimsel kaçınma yoluyla dolaylı olarak mı etkilediğini inceleyen bir çalışma yapılmıştır (Lee ve diğerleri, 2014: 74). Buna göre içselleştirilmiş utanç ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak içselleştirilmiş utancın sosyal kaygıyı doğrudan etkilemediği, deneyimsel kaçınma yoluyla dolaylı olarak etkilediği görülmüş ve bu etkiyi daha iyi açıklayabilecek farklı aracı değişkenlerin de olabileceği vurgusu yapılmıştır (Lee ve diğerleri, 2014: 74).

Emekli subaylardaki travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), içselleştirilmiş utanç, sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiyi ve içselleştirilmiş utancın aracılığını inceleyen bir başka çalışmada (Shehzad ve diğerleri, 2020: 568-569), içselleştirilmiş utancı yüksek olan emekli subayların daha fazla sosyal kaygı yaşama eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu utancı duyan emekli subayların, stresli olabilecek ve insanlardan eleştiri alabilecek sosyal ortamlara girmeye daha az cesaret ettiği de görülmektedir. Ayrıca içselleştirilmiş utancın TSSB ve SKB arasında tam aracılık rolü üstlendiği, içselleştirilmiş utancın bu iki bozukluk arasındaki eş zamanlılığı açıkladığı gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, TSSB belirtileri yaşayan emekli subaylar yüksek düzeyde içselleştirilmiş utanç deneyimlemekte ve sonucunda daha fazla sosyal kaygı belirtileri sergilemektedir (Shehzad ve diğerleri, 2020: 568-569).

İçselleştirilmiş utancın ebeveynle iletişim, öz-yeterlilik, benlik saygısı ve sosyal kaygı ile arasındaki ilişkileri inceleyen bir diğer çalışmada, içselleştirilmiş utanç ile pozitif yönde en en güçlü anlamlılığı veren değişken sosyal kaygı olmuştur (Asgariyan ve Rezaei Kheirabadi, 2021:110). Regresyon bulgularında da içselleştirilmiş utanç varyansının %23'ünü tek başına sosyal kaygının açıkladığı, tüm değişkenler analiz edildiğinde ise sosyal kaygı, ebeveynle iletişim, öz yeterlilik ve

benlik saygısı değişkenlerinin içselleştirilmiş utancın %33'ünü yordadığı görülür. Üniversite öğrencilerinde olumlu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygı, içselleştirilmiş utanç ve olumsuz benlik kavramı arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada ise, içselleştirilmiş utancın yüksek düzeylerinin sosyal kaygı düzeyindeki artışla bağlantılı olduğu gözlenmiştir (Hee ve Nam, 2020: 211). Ayrıca olumlu değerlendirilme korkusu yaşayan kişilerin daha fazla içselleştirilmiş utanç deneyimledikleri ve bunun da sosyal kaygı düzeyini artırdığı görülmüştür (Hee ve Nam, 2020: 211). Güvensiz bağlanma ve bağlanmadan kaçınma değişkenleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç ve öz-şefkatin aracılığını inceleyen bir başka çalışmada, içselleştirilmiş utancın sosyal kaygıdaki artışı yordadığı ve güvensiz bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bildirilmiştir (Jung ve Yang, 2019: 39-43).

1.3.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve İçselleştirilmiş Utanç

Ebeveyn tutumlarının, utanmaya dayanan bir benlik gelişimini nasıl desteklediğine yönelik birçok araştırma vardır (Mills, 2005: 29; Wells ve Jones, 2000: 20). Bir ebeveynin çocuğun duygusuna, düşüncesine verdiği tepkiler çocuğun kendi deneyimleri için aldığı bir referans olur. Bu tepkiler ne kadar duyarlı ve olumlu olursa çocuk kendini o kadar güvende hisseder. Çocuğun duygularını devamlı reddetme, uygunsuz görme, cezalandırma ve yanlışlama güvensiz bağlanma ile, güvensiz bağlanma ise utanç duyguları ile bağlantılı bulunmuştur (Gross ve Hansen, 2000: 903). Onaylanmamanın bir diğer hissettirdiği şey ise çocuğun deneyiminin, duygularının bir başkası için geçerli ve önemli olmadığıdır ve bu da çocuğa değersiz ve yetersiz hissetmeyi aşılayabilir (Trepal'den aktaran Reim, 2018: 24). Bu hisler ise yine utanç duygusunun ortaya çıkmasında etkilidir (Lewis'ten aktaran Reim, 2018: 24). Bununla birlikte başka bir çalışmada, çocuğun birincil duygularının sık sık onaylanmamasının bir sonucu olarak, birincil duygu ifadesinin daha ön planda olacağı bir durumda ikincil duyguların, yani mevcut durumda haklı veya uygun olmayan sorunlu duyguların ortaya çıkabildiği belirtilmiştir. Örneğin üzüntü gibi bir duygunun sık sık onaylanmaması, üzüntünün daha birincil olabileceği durumlarda kişinin öfkeli ya da utanmış hissetmesine (ikincil duygular) neden olabilmektedir. Bu durum kişideki

duygu ifadesi ve duygu düzenleme becerisindeki eksikliklere de katkı sunabilir (Fruzzetti ve diğerleri, 2005: 1023). Krause ve arkadaşlarının (2003: 209) yaptıkları bir çalışmada ebeveyn sıkıntısının kaygı ile yüksek korelasyona sahip olduğu görülmüş. Bahsedilen ebeveyn sıkıntısı, kişilerin çocukluklarındaki olumsuz duygusal ifadelerine ebeveynlerinin sıkıntıyla yanıt vermelerini hatırlama dereceleri olarak ifade edilir. Başka bir deyişle ebeveyn sıkıntısı, kişinin çocukluğunda ebeveynleri tarafından duyguları hakkında yanlışlama veya cezalandırma gibi deneyimlerle karşılık verilmesidir. Bu durumun çocuğun gelişim dönemlerinden yetişkinliğe sürebilecek suçluluk, utanç veya daha fazla sıkıntı hissetmesine neden olabileceği belirtilmiştir. Peters ve Geiger'in (2016: 303-304) yaptığı çalışmada onaylanmadıkları, duygularının yanlışlandığı ya da küçümsendiği bir ortamda, çocukların olumsuz duygulanım yaşadıkça utandıkları belirtilir. Yani bu ortamda çocuk zamanla kendini onaylamamayı da öğrenir ve duygularına tepki olarak utanç yaşamaya başlar. Bu durum yetişkinlikte daha derin ve fazla utangaçlık şeklinde devam edebilir. Özetle; çocuğun duygularının onaylanmamasının, uygun görülmemesinin ve cezalandırılmasının, çocuğun utanç duygusu yaşamasına neden olabildiği bildirilmiştir (Krause ve diğerleri, 2003: 209).

1.4. ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat hem zorluklar ve stres karşısında hem de psikopatoloji belirtileri açısından dayanıklılığı artıran koruyucu bir faktör olarak kabul edilir (Muris ve diğerleri, 2016: 787). Öz şefkat kişinin kendine olan merhametini, yargılayıcı olmayan anlayışını, kendi acısına, başarısızlığına, yanlışlarına ve yetersizliklerine nezaketle yaklaşmasını içerir (Neff, 2003: 87; Barnard ve Curry, 2011: 289; Germer ve Neff, 2013: 856). Ayrıca kişinin kusurlarını affetmesini, kendine bir insan olarak saygı duymasını, kendini sert şekilde eleştirmemesini gerektirir (Neff, 2003: 87; Neff ve diğerleri, 2007: 140; Germer ve Neff, 2013: 856). Öz şefkatli olmak hakkında bazen bencilce, pasifleştiren veya kendine acıyan etiketlemeleri yapılabilir (Neff, 2003: 87). Ancak tam aksine, öz şefkatli olmak tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmek, en mümkün işlev için gerekli hareketin teşvik edilmesi, kişinin kendine acıyarak ve kendi dertleriyle zaman doldurması yerine yaşadığı sorunların başkalarının da yaşamış olduğu sorunlar olduğunu kendine hatırlatmasıdır (Neff, 2003: 87). Neff

(2003: 89) öz şefkatin üç ana bileşenden oluştuğunu tanımlar: öz sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık. Öz sevecenlik kişinin tüm yönlerine empati göstermesi, küçümseyici bir iç sestən ziyade cesaret verici, destekleyici, yatıştırıcı bir iç ses barındırması, yetersiz veya başarısız yönlerine anlayışlı, sabırlı olması, kendine karşı nezaketli davranmasıdır (Neff, 2003: 89; Barnard ve Curry, 2011: 290; Neff, 2011: 4; Germer ve Neff, 2013: 856). Ortak insanlık tüm insanların kusurlu olabildiğini, zorluklarla karşılaşabildiğini, üzülebildiğini, acı çekebildiğini kabul etmektir (Barnard ve Curry, 2011: 290; Neff, 2011: 4; Germer ve Neff, 2013: 857). Bunu kabul eden kişi yaşadığı acı gereği kendini daha az izole, yalnız, anormal, diğerlerinden kopuk hisseder (Barnard ve Curry, 2011: 290; Neff, 2011: 4; Germer ve Neff, 2013: 857). Farkındalık ise mevcut anın açık ve dengeli bir şekilde farkındalığını, kabulünü içerir (Neff, 2011: 4; Barnard ve Curry, 2011: 290). Bu durum aşırı özdeşleşme ve kaçınma ile zıttır (Barnard ve Curry, 2011: 290). Acıyla aşırı özdeşleşme ya da acıdan kaçınma bireylerin duygularını, düşüncelerini, deneyimlerini fark etmelerine ve onlardan öğrenmelerine neden olan dikkatliliği yani farkındalığı engelleyen durumlardır (Barnard ve Curry, 2011: 290).

1.4.1. Öz Şefkat ve Sosyal Kaygı

Öz şefkatin sosyal kaygı belirtileri açısından mantıklı bir ‘panzehir’ olduğu söylenir (Neff’ten aktaran Werner ve diğerleri, 2012: 544). Öz şefkat düzeyi daha yüksek kişilerin daha doğru öz değerlendirme yapabildikleri ve daha düşük olasılıkla yetersizlik duygularına odaklandıkları bulunmuştur (Leary ve diğerleri, 2007: 887; Neff, 2003: 87). Bu durum öz şefkatin, sosyal kaygıyla birlikte oluşacak olumsuz değerlendirilme korkusunun daha az ortaya çıkmasını veya bu korkuyla daha iyi başa çıkılmasını sağladığını destekler niteliktedir (Gill ve diğerleri, 2018: 164). Sosyal kaygı durumunda öz şefkat, sosyal başarısızlık, olumsuz değerlendirilme, yüz kızarması gibi fizyolojik belirtiler, uyumsuz bir davranış sergileme korkusu gibi durumlar karşısında kişinin kendine daha nazik olmasını vurgular, bu durumları çoğu insanın yaşayabildiğini hatırlatır (Werner ve diğerleri, 2012: 544). Alan yazında araştırmaların birçoğunda da öz şefkat düzeyindeki düşüşün sosyal kaygı düzeyindeki artışla bağlantılı olduğu gözlenmiştir.

Örneğin, bir ergen örnekleminde öz-şefkat ve sosyal kaygı ilişkisini inceleyen bir çalışma öz-şefkatin sosyal kaygı ile büyük bir etki büyüklüğü ile negatif yönde anlamlı ilişki sergilediğine işaret etmiştir (Gill ve diğerleri, 2018: 167-169). Öz-şefkat, sosyal kaygı ve olay sonrası işleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yüksek düzeyde öz-şefkati olanların daha düşük düzeyde olay sonrası işleme ve sosyal kaygı belirtisi yaşadığı gözlenmiştir (Blackie ve Kocovski, 2018: 675-682). Üniversite öğrencilerinde baş etme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı etkisini boylamsal olarak inceleyen bir araştırmada üniversitenin ilk döneminin başlangıcından sonra ve birinci dönemin sonunda sınavlardan önce olmak üzere iki ayrı ölçüm yapılmıştır. Bulgular öz şefkat ile sosyal kaygı arasında beklenen negatif yöndeki bağlantıyı desteklemiş ve öz şefkatin baş etme ile sosyal kaygı arasındaki boylamsal dolaylı etkisine işaret etmiştir (Ştefan, 2019: 125-126). Öz-şefkatin ebeveyn eleştirisi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştıran bir çalışmada ebeveyn eleştirisinin düşük öz-şefkat yoluyla sosyal kaygıyı etkilediği bildirilmiştir (Yar ve diğerleri, 2014: 37-39). Öz-şefkat ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün düzenleyici etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada ise yine düşük öz-şefkat ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Ayrıca öz-yansıtma ve içgörünün bu ilişkiyi düzenlediği de çalışma bulguları arasındadır (Stefan ve Cheie, 2022: 7-8).

1.4.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Öz Şefkat

Onaylamayan çevre ile öz şefkatin zıt çıktıları vardır. Onaylamayan çevre çocuğa, çocuğun aktardığı duygunun, deneyimin kesinlikle çok yanlış olduğunu, toplum tarafından hiçbir yönden kabul edilemez olduğunu ve cezayı hak ettiğini söyleyerek bu tutumu çok sık ve yaygın bir şekilde sürdürür. Öz şefkatli olmak ise kişiye hatalarını kabullenmesini, kendisine destekleyici tavırla yaklaşmasını, herkesin hata yapabildiğine inanarak kendine daha nazik davranmasını söylemektedir. Çocuklukta onaylamayan çevre geçmişi olan bireylerin kendilerine şefkat göstermedikleri bildirilmiştir (Neff ve McGehee, 2010: 236). Bu durumun çocuğun bulunduğu çevrenin öz şefkat becerisinden yoksun olabilmesi ya da öz şefkatli olmayı çevrenin bir zayıflık olarak görmesi ile açıklanabileceği ifade edilmiştir (Loess, 2019:

44). Öz şefkatin öz eleştirel değerlendirmeyi ve utancı azaltarak olumsuz ebeveyn faktörlerine karşı bir tampon olabildiği, ancak tam aksine duyguların onaylanmamasının öz eleştirel tutumları ve utancı arttırabildiği bildirilmiştir (Westphal ve diğerleri, 2016: 187). Bu doğrultuda yapılan bir araştırmada da onaylanmamanın artmasının öz şefkati düşürdüğü gözlenmiştir (Westphal ve diğerleri, 2016: 11-14). Bahsedilen araştırmanın temel amacı ebeveyn kayıtsızlığı ve psikopatoloji arasındaki ilişkide öz-şefkat ve duygusal onaylanmamanın aracılık etkisini incelemektir. Buna göre, daha fazla ebeveyn kayıtsızlığı bildiren kişiler daha düşük öz-şefkat ve daha fazla algılanan onaylanmama bildirme eğiliminde olmuştur. Bulgulara ilişkin yapılan değerlendirmede, ebeveyn kayıtsızlığının, kişide diğer kişilerin acı verici duygularını onaylamayacağına yönelik bir beklenti oluşturarak bir duygusal onaylamama biçimi olabileceği ileri sürülmüştür (Westphal ve diğerleri, 2016: 11-14). Singapurlu üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme çocuklukta onaylamayan çevre, öz-şefkat ve borderline kişilik bozukluğu arasındaki ilişkileri inceleyen bir başka çalışmada da öz-şefkat ve onaylamayan çevre arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Keng ve Wong, 2017: 4-6). Ebeveynlerin olumsuz duyguları onaylamamaları ile öz-şefkat ilişkisini üniversite örnekleminde inceleyen bir çalışmada ise (Taylor, 2012: 34-39), ebeveynlerin onaylamasının deneyimsel kaçınma ve algılanan önem değişkenlerinin aracılığıyla öz-şefkati arttığı bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkati yüksek olanların ebeveynlerinden daha fazla onay aldıklarını hatırladıkları gözlenmiştir (Taylor, 2012: 34-39).

Çocuklukta onaylamama ve duygu düzenlemede sıkıntı ile borderline kişilik bozukluğu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve şefkat korkusunun rolünü inceleyen bir çalışma yapılmıştır (Loess, 2019: 42-43). Yapılan inceleme sonucunda öz-şefkat ve şefkat korkusunun çocuklukta onaylamama ile duygu düzenlemede sıkıntı arasında, ayrıca çocuklukta onaylamama ile borderline kişilik bozukluğu arasında dolaylı bir etkiye sahip olduğu desteklenmiştir. Bunun yanı sıra çocuklukta onaylamamanın öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu da gözlenmiştir (Loess, 2019: 42-43).

1.5. ZITLIKTAN KAÇINMA MODELİ

Zıtlıktan kaçınma için ani olumsuz zıtlıklarla başa çıkmak adına başvurulanan bir başa çıkma mekanizması denilebilir. Zıtlıktan kaçınmanın olumsuz çocukluk

yaşantıları ve sosyal kaygı belirtileri açısından da başa çıkma adına başvurulması önemli olabilecek bir faktör olduğu düşünülür. ‘Zıtlıktan kaçınma tam olarak nedir ve modeldeki bağımlı-bağımsız değişkenlerle nasıl bir ilişkide olabilir?’ sorularının yanıtları bu bölümde açıklanacaktır. Zıtlıktan kaçınma modeli yaygın kaygı bozukluğunun (YKB) açıklanmasına katkı sunmak için Newman ve Llera (2011: 374) tarafından oluşturulan bir modeldir. Görece yeni bir model olması dolayısıyla temel, tanımlayıcı ve açıklayıcı çalışmaların uluslararası alanyazında henüz çoğunlukla Newman ve Llera tarafından yapılmış olduğu dikkat çekmektedir. Modele göre yaygın kaygı bozukluğundaki patolojik endişeyi açıklayan mekanizmalardan birinin zıtlıktan kaçınma olduğu söylenir. Modele göre YKB’li kişilerin temel korkusu olumsuz duygusal zıtlık yaşamaktır (olumlu/ötimik bir durumdan sonra gelen olumsuz bir durum). Bu bireyler olumsuz bir duygusal zıtlığa karşı savunmasız kalmaktan korkarlar ve olumsuz zıtlıktan kaçınmak isterler. Bunun için de endişeyi ve düşünce ile bağlantılı olumsuz bir duyguyu kronik olarak deneyimlemeyi tercih ederler (Newman ve Llera, 2011: 375). Her ne kadar YKB’de görülen endişeyi ve endişe ile bağlantılı duygular olan korku ve kaygıyı ele alarak oluşturulmuş olsa da bu modelin endişenin yerine farklı düşünceler ve bu düşüncelerle bağlantılı duygular getirilerek, farklı bozukluklar için de açıklayıcı olabileceği ileri sürülmüştür. Başka bir deyişle zıtlıktan kaçınma modelinin tanımlar üstü (transdiagnostic) bir model olabileceği vurgusu dikkat çekmektedir (Rashtbari ve Saed, 2020: 3).

Modelde YKB’si olan bireylerin, olumlu/ötimik bir durumun ardından olumsuz bir duruma geçmek yerine, olası en kötü sonuca hazır olmak için kronik olarak sıkıntılı hissetmeyi tercih ettikleri ve bunun için endişeyi bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları ifade edilir (Newman ve Llera, 2011: 375). Bir başka deyişle bireylerin endişeyi ve bununla bağlantılı olumsuz duyguyu, olumsuz bir zıtlıktan (olumlu/ötimik duygudurumundan olumsuz duygudurumuna geçiş) kaçınma işlevi için kullandıkları öne sürülür (Newman ve Llera, 2011: 375). “En kötüsünü beklersem, hayal kırıklığına uğramam ve daha hazırlıklı olurum.” ifadesi olumsuz zıtlık kavramına örnek gösterilebilir (Borkovec ve Roemer, 1995: 26). Olası bir tehdit gerçekleştiğinde halihazırda endişeli/olumsuz duyguda olan bireylerin, endişesiz/ötimik/olumlu duygudaki bireylerden daha az fizyolojik ve duygusal değişim bildirdikleri bulunmuştur (Llera ve Newman, 2010: 645). Böylece

endişeyi/olumsuz duyguyu sürdürme durumu olumsuz olarak pekiştirilmiş olur. Duygusal zıtlık teorisinde, bir durumla ilgili duygusal deneyimin bir önceki duygusal deneyimle oluşturulan zıtlıktan etkilendiği bildirilir. Örneğin, hoş bir deneyimin etkisi, öncesinde olan tatsız bir deneyimle artırılabilir. Benzer şekilde hoş olmayan bir deneyimin etkisi de öncesindeki hoş bir deneyimle artabilir. Ya da kendi başına hoş olmayan bir deneyim, öncesinde daha hoş olmayan bir deneyimin varlığı sonucu kişiye hoş görünebilir (Newman ve Llera, 2011: 375). Bunlarla birlikte kişi her zaman olası bir tehdide hazırlıklı olduğunda olumlu bir zıtlık (olumsuz bir durumun arkasından gelen olumlu bir durum) yaşama ihtimalini de artırmış olur (Newman ve Llera, 2011: 375). Böylece bu kişiler beklenmedik bir üzüntü yaşamaktansa (olumsuz bir duygusal zıtlık), hoş bir şaşkınlık gibi olumlu bir duygusal zıtlık yaşamayı tercih etmiş olurlar (Newman ve Llera, 2011: 376). Genel olarak ise korkulan sonuçlar meydana gelmediği (Borkovec ve diğerleri, 1999: 133) için olumsuz duygularda bir azalma ve rahatlama yaşanır (Newman ve Llera, 2011: 376) ve olumlu duygusal zıtlık, olumsuz olarak pekiştirilir (Rashtbari ve Saed, 2020: 3). Böylece endişe/olumsuz duygu güçlenir ve kronikleşir (Newman ve Llera, 2011: 376).

Kaygı bozukluklarında temel korkuları tanımlamanın ve bunlara yönelik özellikle maruz bırakma çalışmalarının yürütülmesinin önemli olduğu vurgulanır (Newman ve Llera, 2011: 376). Bu bakımdan olumsuz zıtlıktan kaçınmanın da temel bir korku olduğu, bu tür zıtlıklarla nasıl başa çıkılacağını öğrenmenin gerekli olduğu ve bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Newman ve Llera, 2011: 376).

1.5.1. Zıtlıktan Kaçınma ve Sosyal Kaygı

Genel olarak kaçınma sosyal kaygı belirtilerinde kritik bir yere sahiptir. Alan yazında araştırmaların çoğunda kaçınma ve sosyal kaygı arasında anlamlı pozitif ilişkiler aktarılmıştır (Rinck ve diğerleri, 2010: 1273; Kashdan ve diğerleri, 2014: 777). Sosyal kaygı DSM-5-TR tanımında da kişilerin kaygı ya da korku duyduğu sosyal durumdan kaçındığı ya da duruma yoğun kaygıyla katlandığı ifade edilmiştir (APA, 2022: 230). Bununla birlikte yüksek düzeyde zıtlıktan kaçınma daha düşük kalp hızı değişkenliği (KHD) ile ilişkili bulunmuştur (Rashtbari ve Saed, 2020: 4). Pitting

ve arkadaşlarının (2013: 25) yaptığı bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin de sağlıklı kontrollere göre daha düşük KHD gösterdikleri gözlenmiştir. Bu bulgu SKB'nin etiyolojisinde zıtlıktan kaçınma eğilimlerinin rolü olabileceğini gösterebilir. Ayrıca sosyal kaygı belirtilerine sahip kişiler başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten aşırı korku veya kaygı duymaktadır (Kirkwood, 2017: 2). Bu olumsuz değerlendirilme beklentisi, sosyal kaygı ve utancın ortak mekanizmalarından biridir (Gilbert ve diğerleri, 1994: 24; Weeks ve diğerleri, 2010: 87). Yani bu kişiler bir yandan utanç verici bir duruma düşmekten (örn. olumsuz değerlendirilme) yoğun şekilde kaygı duyarken bir yandan da genel bir utanç duygusu içinde olabilirler (Swee ve diğerleri, 2021: 7). Zıtlıktan kaçınmadaki olumlu ya da ötimik bir durumdan olumsuz bir duruma geçmek yerine olası tehditlere hazırlanmak için olumsuz bir duyguyu bir başa çıkma stratejisi olarak sürekli şekilde kullanma mekanizması (Newman ve Llera, 2011: 375), sosyal kaygıdaki bu utanç mekanizmasını ya da aynı şekilde, sosyal durumlara karşı duyulan sürekli kaygıyı açıklar nitelikte olabilir. Bunlara ek olarak SKB'li kişilerin olumsuz duygulardaki ani veya yoğun artışlara, tehdit edici uyaranlara karşı beyin bölgelerinin güçlü tepkiler gösterdiği bulunmuştur (Goldin ve diğerleri, 2009: 176). Olumsuz duygusal tepkilere karşı bu duyarlılık YKB'deki gibi olumsuz duygusal zıtlığa karşı yatkınlık oluşturuyor olabilir. Ayrıca YKB'li kişilerde olduğu gibi SKB'li kişilerde de yoğun ve sık olay sonrası işleme görülür (Wong ve Rapee, 2016: 106). Ve kişiler bu süreçte olumsuz duygu ve düşüncelerle daha çok meşguldür. Endişede olduğu gibi bu tekrarlayan olumsuz olay sonrası işleme de olumsuz duyguları üretir ve sürdürür (Stopa ve Clark, 2000: 282). Bunun sonucunda endişenin YKB'deki mekanizmasına benzer şekilde, SKB'de de olumsuz duygusal zıtlıktan kaçınmak için bir mekanizma mevcut olabilir.

Alan yazında zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygının bir arada olduğu sadece tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Newman ve arkadaşları (2023: 15-22) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, zıtlıktan kaçınma modeli YKB, MDB ve SKB arasında incelenerek tanımlar üstü bir değerlendirme yapılmaktadır. Elde edilen bulgular zıtlıktan kaçınmanın YKB, MDB, SKB'nin her biri ile pozitif anlamlı ilişkide olduğunu desteklemiştir (Newman ve diğerleri, 2023: 15-22).

1.5.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ve Zıtlıktan Kaçınma

Ebeveynleri tarafından duyguları onaylanmayan, uygunsuz görülen, cezalandırılan bir çocuğun kendi duygularını tanımlaması veya düzenlemesi zorlaşır (Newman ve diğerleri, 2014: 158). Böylece çocuk duygusal değişimler karşısında aşırı duyarlı olabilir (Newman ve diğerleri, 2014: 158). Ayrıca yaygın bir şekilde onaylanmamak bir sonraki ebeveyn etkileşim zamanı için öngörülemezlik oluşturmaları nedeniyle çocukta duygusal zıtlığa karşı rahatsızlık hissinin gelişmesine katkı sunabilir (Newman ve diğerleri, 2013: 10). Yani çocuk sürekli olumsuz bir duyguda olmayı, ötimik bir durumdan olumsuz duyguya geçişe göre daha rahat bulabilir (Newman ve diğerleri, 2013: 10). Onaylamayan bir çevrede yetişmiş bir kişi zamanla ya onaylanmama durumuyla karşılaşmamak için kaçınma davranışları sergiler ya da sıkıntı ile mevcut çevrenin istediği şekilde davranmayı öğrenir. Bu kişilerin çoğu ebeveynin duyguya sürekli yanlışıyla karşılık vermesinden veya problem çözme basitleştiren tutumlarından ve sıkıntısının yok sayılmasından dolayı, birçok duygusunu itici olarak deneyimleyebilir. Dolayısıyla duygularını kontrol etmeye başlar. Örneğin bir mutluluk ya da üzüntü yaşadığında onaylanmamayı öğrendiyse bu duyguyu tehdit olarak algılayabilir ve ani yoğun bir sıkıntı yaşamaktansa sürekli olacak şekilde belli bir seviyede olumsuz bir duyguyu sürdürmeyi tercih edebilir. Özetle, bazı ebeveyn davranışlarının, tutarsız tepkiler, onaylanmama gibi çocukta duygusal zıtlığa karşı bir korku ve kaçınma gelişmesini desteklediği bildirilmiştir (Newman ve diğerleri, 2014: 158).

1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ

Alan yazın incelendiğinde sosyal kaygı bozukluğunun doğası gereği işlevselliği önemli derecede bozduğu ve meydana gelen belirgin sıkıntıyla baş etmenin özellikle zor olduğu anlaşılmaktadır (McNeil ve Randall, 2014: 3). Sosyal kaygının önlenmesine ve sağaltılmasına yönelik araştırmalar klinik psikoloji alanına çok değerli katkılar sunmuş olmakla birlikte, bu bozukluğun etiyolojisini daha iyi anlamaya, böylece psikoterapisini daha etkin kılmaya yönelik araştırmalara halen ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda çocuklukta onaylamayan bir çevrede büyümenin yetişkinlikte sergilenen sosyal kaygı belirtileri ile bağlantısının geriye dönük

(retrospektif) bir araştırma çerçevesinden incelenmesi ve içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın bu ilişkiyi daha iyi anlamamızı ve açıklamamızı sağlayacak birer aracı değişken olup olmadığının ele alınması bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. İlgili alan yazın doğrultusunda çocuklukta onaylamayan bir çevrede büyümenin hem içselleştirilmiş utançta artışa hem de öz şefkat düzeyinde azalmaya yatkınlık oluşturabileceği ve bu durumun bireylerin zıtlıktan kaçınma eğilimini de arttırarak sosyal kaygı belirtilerini açıklıyor olabileceği öngörülebilir. Diğer bir deyişle bu çalışmanın amacı çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin birbirine paralel aracılık, zıtlıktan kaçınmanın ise bunları takip eden sıralı aracılık rolünü incelemektir. Ayrıca çalışma kapsamında ele alınan bu değişkenlerin katılımcıların bazı demografik özelliklerine duyarlı olup olmadığı betimsel olarak incelenecek ve çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal kaygı düzeyini etkileyebileceği belirlenen katılımcı özellikleri model analizlerine kontrol değişkeni olarak dahil edilecektir. Kontrol değişkenleri konu dışı değişkenlerin etkisini sınırlandırarak, araştırmanın iç geçerliliğini arttıran önemli değişkenlerdir (Campbell, 1957: 297-311).

Bu araştırma kapsamında paralel ve seri aracılıkları bir araya getirerek sosyal kaygı belirtilerinin etiyolojisini açıklamak üzere önerilen model Şekil 6'de verilmiştir. Bununla birlikte bu çalışma kapsamında daha önce ele alınmamış olan çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı ilişkisi incelenmiş olacak, ayrıca zıtlıktan kaçınma modeli çerçevesinde bu kavramın içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve sosyal kaygı ile ilişkileri de ortaya konulacaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırma kapsamında sınanması hedeflenen hipotezler şunlardır:

1. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi sosyal kaygı düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

2. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyinin sosyal kaygı düzeyini yordadığı ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma düzeyleri aracı role sahiptir.

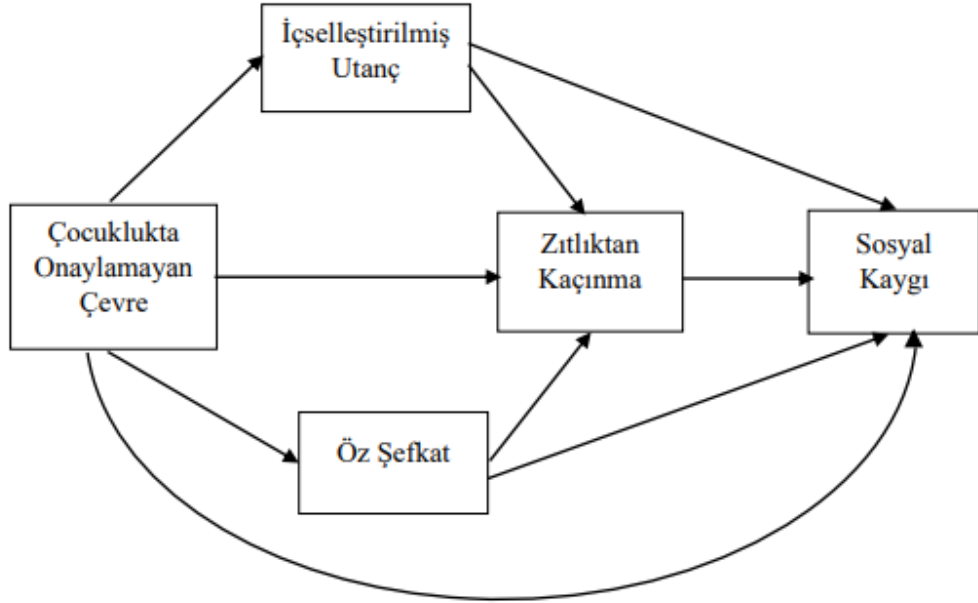
2.1. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış içselleştirilmiş utançtaki artış, öz şefkat düzeyindeki azalma ya da zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış bireysel aracılıklarıyla ortaya çıkacaktır.

2.2. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, sırasıyla içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.

2.3. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, sırasıyla öz şefkat düzeyindeki azalma ve zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.

2.4. Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, içselleştirilmiş utançtaki artış ve öz şefkat düzeyindeki azalmanın ardından, zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.

Şekil 6: Araştırma Modeli



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

1.7. ARAŞTIRMANIN ÖZGÜN DEĞERİ

Alan yazındaki araştırmalar doğrultusunda, çalışmada yer alacak değişkenlerin hem birbiri ile hem de sosyal kaygı ile bağlantılı olacağı beklenmektedir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin bazıları ilk kez bu araştırmada birlikte analiz edilmiş olacaktır. Bunun yanı sıra ulusal alan yazında ölçek geliştirme hariç hiç kullanılmamış zıtlıktan kaçınma kavramı da araştırmanın değişkenleri arasındadır. Bu açıdan mevcut araştırmanın, sosyal kaygı ile ilişkili olan ve sosyal kaygıya aracılık eden faktörlerin

daha iyi anlaşılması adına alan yazına ve klinik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazın taramalarında çocuklukta onaylamayan çevrenin genellikle borderline kişilik bozukluğu ve yeme bozuklukları çerçevesinde ele alındığı görülmüştür. Buna ek olarak Mountford ve arkadaşlarının (2007: 56) bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi ve tanılar üstü (transdiagnostik) bir doğaya sahip olup olmadığının ortaya konulabilmesi adına farklı psikopatolojiler özelinde de çalışmalar yapılması gerektiği vurgusu vardır. Alanyazın incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrenin sosyal kaygı ile ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışma olmadığı görülür. Çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişki doğrudan ilk kez mevcut araştırma ile incelenmiş olacaktır. Dolayısıyla, sosyal kaygının etiyolojisine yönelik ve çocuklukta onaylamayan çevre kavramının tanılar üstü bir model olma yolunda açıklanması adına bir katkı sunulması hedeflenmektedir.

Psikopatoloji için içselleştirilmiş utançın tetikleyici ve sürdürücü önemli faktörlerden, öz şefkatin ise önemli koruyucu faktörlerden olduğu bildirilir (Pinto-Gouveia ve Matos, 2011: 281-282; Muris ve diğerleri, 2016: 787). Ancak bu iki kavramın da psikolojik bozukluklarla potansiyel ilişkisi ve rollerinin daha iyi belirlenebilmesi adına daha fazla ve çeşitli araştırma desteğine ihtiyaç duyduğu söylenebilir. İçselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin ilk kez bu modelle beraber zıtlıktan kaçınma ile ilişkileri incelenecektir. Bu nedenle içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin psikolojik bozukluk ve belirtiler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasını kolaylaştıracak, yeni bulgularla alanyazını destekleyecek, kurulan modelde yer alması kritik olacak faktörler olduğu düşünülmektedir.

Yapılan alan yazın taramasında zıtlıktan kaçınma modeli ve sosyal kaygı bozukluğu ilişkisine dair yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada zıtlıktan kaçınma ile YKB, MDB ve SKB ilişkisi incelenerek, bağlantılı oldukları görülmüştür. Çalışma sonucunda bu bozuklukların her biri için zıtlıktan kaçınmanın bağlamının da araştırılıyor olmasının önemli olduğu ifade edilmiştir. Buna bağlı olarak, mevcut çalışmada içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat değişkenlerinin zıtlıktan kaçınma ile bağlantısının ilk kez incelenerek zıtlıktan kaçınmanın gelişimindeki faktörlerin belirlenecek olması, farklı psikopatolojilere ait etiyolojik modelleri bilgilendirebilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın, zıtlıktan kaçınmanın tanılar üstü bir çerçeve

sunabileceği (Rashtbari ve Saed, 2020: 3) varsayımının sosyal kaygı bağlamında sınanmasına yönelik olarak da alan yazına katkı sağlaması söz konusudur. Ayrıca zıtlıktan kaçınma değişkeni ulusal alan yazında Türkçe ölçek uyarlaması hariç ilk kez araştırılmış olacaktır. Böylece mevcut araştırmanın zıtlıktan kaçınma kavramının kültürümüzdeki geçerliğine dair ampirik destek sağlanması beklenmektedir.

Modelde aracı değişkenler olacak içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma değişkenlerinin çocuklukta onaylamayan çevre ile ilişkisi bakımından yordanan sonuçlar olarak, sosyal kaygı ile ilişkileri bakımından yordayıcı kavramlar olarak, çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasındaki rolleri açısından ise bir değişim mekanizması olarak incelenmesiyle, hem kavramların klinik ve araştırma bağlamlarına hem de çalışmanın özgün bir model olmasına katkı sunulacağı söylenebilir.

Sonuç olarak mevcut araştırma sosyal kaygı belirtilerinin daha iyi açıklanabilmesi amacıyla çocuklukta onaylamayan çevre, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma kavramlarını bir arada ele alarak, bu değişkenler arasındaki olası bağlantıları öngören özgün bir modelin (Bkz. Şekil 6) sınanmasını içermektedir. Ayrıca bu araştırma çocuklukta onaylamayan çevre ve zıtlıktan kaçınma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin yanı sıra, içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat ile zıtlıktan kaçınma arasındaki ilişkilerin ilk kez incelenecek olması nedeniyle alanyazına özgün bir katkı sağlayacaktır. Mevcut araştırmanın bu kavramlara dikkat çekmesi ve bu konuda gelecekte planlanacak araştırma sayısının artmasına etki etmesi hedeflenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırma için veri toplama işlemi klinik olmayan bir popülasyon üzerinden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılma ölçütleri 18-65 yaş aralığında, internete erişebiliyor ve okuma yazma biliyor olmak şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini 288'i (56.8) kadın, 219'u (43.2) erkek olmak üzere toplam 507 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalaması 37.79 ($SS = 12.98$) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların çoğunluğu üniversite mezunu, tam zamanlı çalışan, evli, orta gelir düzeyinde, yaşamının önemli bölümünü büyükşehirde geçirmiş, çocuk sahibi, araştırma zamanında ya da öncesinde herhangi bir fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı olmayan, anne-babası halen sağ olan bireylerdir. Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili detaylı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Yaş	Ortalama	SS	Aralık
Kadın	288	56.8		37.79	12.98	18-65
Erkek	219	43.2				
Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde	Çalışma Durumu	Frekans	Yüzde	
Okuryazar	1	0.2	Çalışmıyor ve iş aramıyorum.	18	3.6	
İlkokul Mezunu	6	1.2	Çalışmıyor ve iş arıyorum.	33	6.5	
Ortaokul Mezunu	8	1.6	Öğrenciyim.	73	14.4	
Lise mezunu	53	10.5	Ev hanımıyım.	50	9.9	
Üniversite Mezunu	262	51.7	Yarı zamanlı çalışıyorum.	19	3.7	
Üniversite Öğrencisi	78	15.4	Tam zamanlı çalışıyorum.	282	55.6	

Yüksek Lisans Öğrencisi	42	8.3	Emekliyim.	31	6.1		
Yüksek Lisans Mezunu	39	7.7	Diğer	1	0.2		
Doktora Öğrencisi	10	2.0					
Doktora Mezunu	8	1.6					
Medeni Durumu	Frekans	Yüzde	Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde		
Bekar/İlişkisi yok	133	26.2	Çok düşük	22	4.3		
Bekar/İlişkisi var	37	7.3	Düşük	37	7.3		
Evli	327	64.5	Düşük-orta	65	12.8		
Boşanmış/Ayrılmış	10	2.0	Orta	245	48.3		
			Orta-yüksek	115	22.7		
			Yüksek	23	4.5		
Yaşamını Geçirdiği Yer	Frekans	Yüzde	Çocuk var mı?	Frekans	Yüzde		
Büyükşehir	348	68.6	Hayır	190	37.5		
Şehir	82	16.2	Evet	317	62.5		
İlçe	53	10.5					
Kasaba	2	0.4					
Köy	22	4.3					
Herhangi bir fiziksel rahatsızlık varlığı (şimdi veya geçmişte)	Frekans	Yüzde	Herhangi bir psikolojik rahatsızlık varlığı (şimdi veya geçmişte)	Frekans	Yüzde		
Hayır	437	86.2	Hayır	449	88.6		
Evet	70	13.8	Evet	58	11.4		
Anne-Baba Sağlık Durumu	Frekans	Yüzde	Anne-Baba Medeni Durumu	Frekans	Yüzde		
İkisi de sağ	354	69.8	Evliler ve birlikte yaşıyorlar	484	95.5		
Annem sağ değil	14	2.8	Evliler ve ayrı yaşıyorlar	4	0.8		
Babam sağ değil	80	15.8	Boşandılar ve birlikte yaşıyorlar	1	0.2		
İkisi de sağ değil	59	11.6	Boşandılar ve ayrı yaşıyorlar	18	3.6		
Kaçıncı Çocuk	Ortalama	SS	Aralık	Kardeş Sayısı	Ortalama	SS	Aralık
	2,32	1.51	1-9		3.76	1.82	1-13

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ), İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği (İÜÖ), Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) ve Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu (ZKÖ-GD) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların temel demografik özellikleri ve araştırma değişkenleri ile ilgili olabilecek diğer bazı ailesel özellikleri hakkında bilgi almak için hazırlanmış olan bu form toplam 40 sorudan oluşmaktadır. Soruların 22 tanesi tüm katılımcılar tarafından yanıtlanması gereken sorulardır, kalan 18 soru ise kendilerinden bir önce gelen soruların yanıtına bağlı olarak cevaplanmaktadır (Örneğin ‘Anne-babanız sağ mı?’ sorusunun yanıtına göre ‘Anneniz vefat ettiğinde siz kaç yaşındaydınız?’ sorusu görünmekte ve zorunlu hale gelmektedir). Bu form aracılığı ile katılımcılara cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu, çocuk sahibi olup olmadığı, gelir düzeyi, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, anne ve babasının eğitim durumu-mesleği-sağ olup olmadığı-medeni durumu, vefat ettiler, ayrıldılar ya da boşandıysa katılımcı kaç yaşındayken bunun gerçekleştiği, katılımcının kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, 18 yaşına kadar çoğunlukla kimlerle yaşadığı, şu an kimlerle yaşadığı ve şu an ya da geçmişte kendisinde ve ailesinde fiziksel, nörolojik, psikolojik bir rahatsızlık ya da bedensel engel olup olmadığı sorulmuştur. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği kişinin 18 yaşına kadarki deneyimini ölçen anne ve baba formlarına sahiptir. Demografik bilgi formundaki bazı sorulara, anne veya baba formunu doldurmayanlara ait kayıp verilerin nedenini anlayabilmek amacıyla yer verilmiştir. Bu sorular anne-babanın sağ olup olmadığı, vefat durumu varsa bu durum gerçekleştiğinde katılımcının yaşı, anne-babanın medeni durumu, boşanma ya da ayrılma varsa bu durum gerçekleştiğinde katılımcının yaşı ve katılımcının 18 yaşına kadar çoğunlukla kim ya da kimlerle yaşadığı ile ilgili sorulardır. Böylelikle, boş bırakılan formların nedeni anlaşılabilmiş ve katılımcının kayıp veriye mi yoksa bu formu boş bırakmak için makul bir gerekçeye mi sahip olduğu değerlendirilerek, örneklem grubuna dahil edilip edilemeyeceğine ilişkin uygun bir karar verilebilmiştir.

Demografik bilgi formunda yer alan sorulardan bazılarını içeren bir örneğine EK 1’de yer verilmiştir.

2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Performans ve başarı durumlarında sosyal kaygı yaşayan bireylerin korku/kaygı veya kaçınma davranışlarını belirlemek amacıyla Liebowitz (1987: 141-169) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 24 maddeden ve ‘sosyal etkileşim’ (11 madde) ve ‘performans’ (13 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan bir önceki haftayı düşünerek, yaşanmış veya yaşanmış olduğu varsayılan her durumda deneyimlediği korku/kaygı ve kaçınma düzeyini ayrı ayrı 4’lü birer Likert ölçek üzerinden (Korku/Kaygı: 0 = *Yok*, 1 = *Hafif*, 2 = *Orta*, 3 = *Şiddetli*; Kaçınma: 0 = *Asla*, 1 = *Ara Sıra*, 2 = *Sıkça*, 3 = *Genellikle*) değerlendirmesi istenir. Ölçekten alınan toplam puan 0-144 arasında değişmekte ve alınan puanlar yükseldikçe, sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için 0.96, korku/kaygı alt ölçekleri için 0.92 olarak bulunmuştur (Heimberg ve diğerleri, 1999: 205).

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003: 1062-1065) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında 88 katılımcı sosyal kaygı bozukluğuna sahip, 40 katılımcı sosyal kaygı hariç herhangi bir kaygı bozukluğu almış, 40 katılımcı ise sağlıklı kontrol katılımcılardan oluşmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçek deneyimli klinisyenler tarafından uygulanmış ve değerlendiriciler arası güvenilirliği incelemek için, ikinci değerlendiriciler yalnızca sosyal kaygı tanısı alan hastaların yanıtlarını değerlendirmiştir. Yakınsak geçerlik için ölçeğin Beck Kaygı Envanteri (BKE) ile korelasyonu hesaplanmış ve SKB tanısı almış 88 kişide yüksek korelasyon beklenmiştir. Bu beklentiyle tutarlı olarak sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerde BKE puanları LSKÖ Korku/Kaygı ve Kaçınma puanları ve toplam puanı ile pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlar göstermiştir (sırasıyla $r = .26, .21, \text{ve } .25, p < .05$). Cronbach alfa katsayısı ise tüm ölçek için 0.98, korku/kaygı ölçeği için 0.96, kaçınma ölçeği için 0.95 olarak bulunmuştur. Ayrıca bir hafta ara ile yapılan uygulamada test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.97, değerlendiriciler arası güvenirlik katsayıları ise korku/kaygı ölçeği ve tüm ölçek için

0.96, kaçınma ölçeği için 0.95 olarak bulunmuştur. SKB tanısı alan katılımcıların ortalama puanlarının yaklaşık bir buçuk standart sapma altı dikkate alınarak, ölçeğin kesme puanları, korku/kaygı ve kaçınma ölçekleri için 25, toplam ölçek puanı için 50 olarak önerilmiştir. Ek olarak Türkçe LSKÖ, sosyal kaygı bozukluğunun değerlendirilmesinde kendini-bildirim formunda da çok sayıda çalışmada kullanılmış ve psikometrik açıdan yeterli bulunmuştur (Apak ve Yaman, 2019: 614; Bayramkaya, 2009: 71; Birtürk, 2021: 45). Yapılan bu çalışmalarda LSKÖ için iç tutarlılık kat sayılarının tüm ölçek için .93-.96 arasında, korku/kaygı alt boyutu için .89-.94 arasında, kaçınma alt boyutu için ise .88-.93 arasında olduğu gözlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise LSKÖ için iç tutarlılık kat sayıları, tüm ölçek için .97, korku/kaygı alt boyutu için .94, kaçınma alt boyutu için de .95 olarak hesaplanmıştır. Forma ilişkin örnek sorular EK-6'da verilmiştir.

2.2.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ)

Mountford ve arkadaşları (2007: 48-58) tarafından çocuklukta ebeveynler tarafından onaylanmama deneyimlerini geriye dönük şekilde değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 18 maddeden, tek boyuttan ve iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümü (14 madde) anne ve babayı ayrı ayrı değerlendirmektedir. Bu bölümden alınan puan anne ve baba için ayrı ayrı 14-70 arasında değişmekte, anne ve baba formları birleştirilerek toplam puan alınamamakta ve ölçekten alınan puanların yükselmesi, yüksek düzeyde onaylamayan anne veya babayı göstermektedir. Maddelerin değerlendirmesi 5'li likert tipi (1 = *Hiçbir zaman*, 2 = *Nadiren*, 3 = *Bazen*, 4 = *Çoğu zaman*, 5 = *Her zaman*) bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin bu bölümünde 5, 8, 12 ve 14 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü (son 4 madde) Linehan tarafından belirtilen aile tiplerine denk gelmektedir. Bu aile tiplerinin üçü onaylamayan aile özelliklerini (tipik, mükemmel ve kaotik), biri ise onaylayan aile özelliklerini taşır. Bu kısımda katılımcılardan kendi ailelerine benzerlik yönlerini 5 dereceli bir ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenir. Ölçeğin bu ikinci kısmı puana dâhil edilmemektedir. Ölçeğin yeme bozukluğu tanısı alan klinik grup için anne alt boyutunda Cronbach alfa kat sayısı 0.77, baba alt boyutunda Cronbach alfa kat sayısı

0.87; klinik olmayan grupta ise anne alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0.66, baba alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0.59 bulunmuştur.

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Alpay, Bellur ve Aydın (2018: 41-47) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı anne formu için 0.84, baba formu için ise 0.87 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte anne formundan elde edilen iki yarım (split-half) güvenilirlik kat sayısı 0.75, baba formundan elde edilen iki yarım güvenilirlik kat sayısı 0.81'dir. ÇOÇÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliği için anne baba formlarının Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile korelasyonları hesaplanmıştır. ÇOÇÖ anne formu ile KAET-Ç'nin anneden algılanan duygusal sıcaklık alt ölçeği arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r = -0.58, p < 0.01$), KAET-Ç'nin aşırı koruyuculuk alt boyutu arasında ($r = 0.34, p < 0.01$) ve reddedicilik alt boyutu arasında ($r = 0.31, p < 0.01$) pozitif yönde ve düşük düzeyde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r = 0.34, p < 0.01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. ÇOÇÖ baba formu ile KAET-Ç'nin babadan algılanan duygusal sıcaklık alt boyutu ile arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde ($r = -0.67, p < 0.01$), KAET-Ç'nin aşırı koruyuculuk alt boyutu ile arasında pozitif yönde ($r = 0.44, p < 0.01$) ve orta düzeyde, KAET-Ç'nin reddedicilik alt boyutu ile arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = 0.71, p < 0.01$), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r = 0.30, p < 0.01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ek olarak bizim çalışmamızda ÇOÇÖ için iç tutarlılık kat sayılarının ÇOÇÖ-Anne formu için .88, ÇOÇÖ-Baba formu için ise yine .88 olduğu görülmektedir. Forma ilişkin örnek sorular EK-2'de verilmiştir.

2.2.4. İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği (İÜÖ)

Bireylerin yaşadıkları acı verici içselleştirilmiş utanç duygularının yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla Cook (2004) tarafından geliştirilmiştir (aktaran Masaracı, 2020: 48). Toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Sırasıyla 24 ve 6 maddeden oluşan utanç ve benlik saygısı olmak üzere iki alt boyutu vardır. Benlik saygısı alt ölçeğinin maddeleri psikometrik amaçlı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınmış ve toplam puana dâhil edilmemiştir. Ölçekten alınan toplam puan

24-120 arasında değişmekte ve alınan puanlar yükseldikçe, içselleştirilmiş utanç düzeyi de yükselmektedir. Maddeler 5’li likert tipi (1 = *Hiçbir Zaman*, 2 = *Nadiren*, 3 = *Bazen*, 4 = *Sık Sık*, 5 = *Hemen Hemen Her Zaman*) ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı utanç alt ölçeği için klinik olmayan örnekleme .95, klinik örnekleme .96; benlik saygısı için klinik olmayan örnekleme .90, klinik örnekleme .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 7 hafta arayla yapılan ölçümler sonucu utanç ve benlik saygısı alt ölçekleri için test-tekrar-test güvenilirlik kat sayıları sırasıyla .84 ve .69’dur (Cook’tan aktaran Rosario ve White, 2006: 98).

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Akçiçek (2019: 44) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, iki dil bilen üç kişi tarafından önce Türkçeye çevrilmiş, ardından orijinal diline geri çevrilmiştir. 111’i kadın (%66.9) ve 55’i erkek (%33.1) toplam 166 kişiden toplanan verilerle, Türkçe İÜÖ’nün geçerli bir ölçüm aracı olduğu bildirilmiş ve Cronbach iç tutarlılık güvenirliliği tüm ölçek için 0.86 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda İÜÖ için iç tutarlılık kat sayısı değeri ise tüm ölçek için .87 olarak bulunmuştur. Forma ilişkin örnek sorular EK-3’te verilmiştir.

2.2.5. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Bireylerin öz şefkat düzeylerini değerlendirilmek amacıyla Neff (2003: 223-250) tarafından geliştirmiştir. Raes ve arkadaşları (2011: 251-254) tarafından ise bu öz şefkat ölçeğinin 11 maddeden oluşan kısa formu oluşturulmuştur. Kısa form 5’li likert tipi (1 = *Hiçbir zaman*, 2 = *Nadiren*, 3 = *Bazen*, 4 = *Sık Sık*, 5 = *Daima*) ile değerlendirilmektedir. Ölçek genel bir faktöre sahiptir ve bu genel faktör pozitif ve negatif olmak üzere iki alt bileşenden oluşur. Ölçekten alınan toplam puan 11-55 arasında değişmekte, alınan puanlar yükseldikçe, öz şefkat düzeyi de yükselmektedir. Ölçekteki 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach iç tutarlılık kat sayısı 0.87’dir. Öz-şefkat Ölçeğinin Kısa Formu ile uzun Öz-şefkat Ölçeği toplam puanları arasında 0.98’lik yüksek bir korelasyon sağlanmıştır.

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018: 2507-2511) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayıları, pozitif bileşen için 0.73, negatif bileşen için 0.71 ve toplam puan için 0.75 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte 17 gün ara ile yapılan uygulamada belirlenen test-tekrar test güvenilirlik

katsayısı toplam ölçek için 0.84'tür. Ölçüt bağlantılı geçerlik için ÖŞÖ-KF ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır. Buna göre ÖŞÖ-KF ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = 0.43, p < 0.01$), şefkat korkusu ile negatif yönde ve orta düzeyde ($r = -0.41, p < 0.01$) ilişkiler bulunmuştur.

Bunlara ek olarak bizim çalışmamızda croanbach iç tutarlılık kat sayısı .90 değerinde gözlenmiştir. Forma ilişkin örnek sorular EK-4'te verilmiştir.

2.2.6. Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu (ZKÖ-GD)

Olumsuz bir duygunun zıtlıktan kaçınmadaki rolünü değerlendirmek için geliştirilmiş 25 maddeden oluşmaktadır (Llera ve Newman, 2017: 114-127). ZKÖ maddeleri 5'li likert tipi (1 = *Hiçbir zaman doğru değil*, 2 = *Nadiren doğru*, 3 = *Bazen doğru*, 4 = *Sıklıkla doğru* ve 5 = *Her zaman doğru*) bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Genel duygular formu bu ölçekten alınan toplam puanla değerlendirilir. Ölçek iki alt boyuta sahiptir: 'duygusal değişimlerden rahatsızlık' ve 'olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme'. İlk alt boyut için 'Kötü bir şey olma ihtimaline karşı duygusal olarak hazırlıklı olmak için olumsuza odaklanırım', 'İnişler ve çıkışları tecrübe ettiğim bir hayatı yaşamaktansa üzgün hissetmeyi tercih ederim.' maddeleri; ikinci alt boyut için ise 'Duygusal değişimlerden tedirgin olurum.', 'Aniden kötü hissettiğimde gerçekten sarsılırım.' maddeleri örnek gösterilebilir. Ölçekten alınan toplam puan 25-125 arasında değişmekte ve puanlardaki artış zıtlıktan kaçınma düzeyinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin genel duygular formunun Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.95 bulunmuştur. Ayrıca bir hafta ara ile tamamlanan ölçümlerle test-tekrar test güvenirliği genel duygular formu için 0.93 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Cömertoğlu (2020: 39-56) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları, 'duygusal değişimlerden rahatsızlık' alt boyutu için 0.96, 'olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme' alt boyutu için 0.86 ve toplam puan için 0.95 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte dört hafta ara ile yapılan uygulamada tüm ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel duygular formunun yakınsak

geçerliğini belirlemek içinse, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21), Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-II), Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), Belirti Tarama Testi (SCL-90), Endişe ile ilgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ) ve Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Elde edilen yakınsak geçerlik kat sayıları ($p < 0.01$) DASÖ-21 için 0.48, STAI-II için 0.43, PEEÖ için 0.56, SCL-90 için 0.47, EOİÖ için 0.69 ve KEF-II için .50 olarak bulunmuştur.

Bizim çalışmamızdaki Cronbach alfa katsayılarının ise, tüm ölçek için .95, ‘duygusal değişimlerden rahatsızlık’ alt boyutu için 0.95 ve ‘olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme’ alt boyutu için 0.83 olduğu dikkat çekmektedir. Forma ilişkin örnek sorular EK-5’te verilmiştir.

2.3. İŞLEM

Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurulundan araştırmanın yürütülmesi için alınan izni (Etik kurul onay formu EK-7’de mevcuttur) takiben katılımcılardan veri toplanmaya başlanmıştır. Veriler Qualtrics programında hazırlanan form bağlantısı aracılığıyla internet üzerinden çevrim içi toplanmıştır. Veri toplama araçları öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın kapsamı ve süresi, katılımcı hakları, araştırmanın olası riskleri ve gizlilik ilkesine dair detaylı açıklamaların yer aldığı gönüllü onam formu sunulmuş (Ek-8’de mevcuttur) ve katılımcıların onayları alınmıştır. Veri toplama bataryası ise katılımcılara demografik bilgi formu, ÇOÇÖ, İÜÖ, ÖŞÖ-KF, ZKÖ-GD, LSKÖ sıralaması ile sunulmuştur. Formları rastgele dolduran katılımcıları örneklem grubundan ve analizlerden dışlayabilmek amacıyla, ölçek sorularının arasına üç tane kontrol maddesi yerleştirilmiştir. Buna göre İçselleştirilmiş Utanç Ölçeğinin baş kısmına, Zıtlıktan Kaçına Ölçeği-Genel Duygular Formunun orta kısmına, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin ise son kısmına birer tane olacak şekilde yerleştiren dolgu maddelerinde katılımcılara ‘Bu maddeyi okuyorsanız ‘...’yı işaretleyiniz’ yönergesi verilmiştir.

2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER

Fritz ve MacKinnon (2007: 233-238) basit aracılık analizinde küçük (.14) etki büyüklüğü için örneklem sayısını 462 olarak önerir. Bu doğrultuda araştırma

kapsamında sınanması düşünölen model için kadın-erkek sayısı dengeli tutularak en az 500 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiş ve araştırmada analize katılacak veri sayısı 507 olmuştur. Katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle verinin normallik dağılımı incelenmiş ve ölçeklerin iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır. Ardından araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistiklerin belirlenmesi ve analizlerin gerçekleştirilmesi için ölçeklerin ve alt boyutlarının toplam, ortalama puanları ve standart sapma değerleri tüm örneklem için hesaplanmıştır. Değişkenlerden elde edilen ortalama değerlerde alanyazın bulguları ışığında cinsiyete, yaşa, gelir düzeyine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı MANOVA analizi ile belirlenmiştir. Araştırmanın temel hipotezlerinin test edilmesi için ise SPSS için geliştirilen Process Macro programı 4.1 sürümü kullanılmış ve analizler Model 80, paralel ve seri değişkenler harmanlanmış (blended) çoklu aracılık modeli kapsamında yürütölmüştür (Hayes ve Rockwood, 2020: 31). Aracılık analizinde bireysel ve toplam dolaylı etkilerin anlamlılığı Bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bootstrapping örnekleme 5000 olarak belirlenmiştir. Her dolaylı etki için %95 anlamlılık düzeyinde Yanlılık Düzenlemeli (Bias Corrected-BC) Bootstrap güven aralığı hesaplanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan veriler kullanılarak gerçekleştirilen istatistiksel analizden elde edilen bulgulara yer verilecektir. İlk olarak araştırma değişkenlerinin betimleyici istatistikleri, ardından değişkenler arası korelasyon analizleri sonuçları ve son olarak ise araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan aracılık analizi sonuçları aktarılacaktır.

İstatistiksel analizler yapılmadan önce veri temizleme işlemi yapılmıştır. Veri temizleme işlemine 680 katılımcı ile başlanmıştır. Buna göre 4 katılımcı verisi yaşları 18-65 yaş aralığında olmadığı için, 101 katılımcı verisi ölçek ifadelerini rastgele doldurduğu belirlendiği için, 59 katılımcı verisi ise Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğindeki sorunlu yanıtları nedeniyle analize dâhil edilmemiştir. Sorunlu yanıtlara karar verilirken, ÇOCÖÖ anne ve baba formuna hem ölçeğin kendi sorularını hem de kayıp veriyi anlamak için eklenen ‘Yeterince birlikte yaşamadığım için yanıt veremiyorum. (Birlikte yaşandığı halde hatırlamama varsa bu seçenek yerine diğerlerinden size en yakın geleni işaretleyiniz)’ ifadesinden yararlanılmış, bu seçeneği işaretlediği halde sorulara yanıt veren 59 katılımcının verisi analizlere dâhil edilmemiştir. Diğer 9 katılımcının verisi ise Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin anne ya da baba formlarından en az birini tamamen boş bıraktıkları için analizde yer almamıştır. Geriye kalan 507 katılımcı verisi analizlere hazır hale getirilerek normallik analizine geçilmiştir.

Verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamamaları değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.00 ile +2.00 arasında olması normal dağılımın bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2012). Buna göre, araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.00 ile +2.00 arasında yer alarak normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüştür.

3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

3.1.1. Ana Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

İlk olarak araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda hesaplanan iç tutarlılık katsayıları göz önüne alındığında araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 2). Ardından araştırmadaki temel değişkenler olan çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba alt boyutları (ÇOÇÖ-A ve ÇOÇÖ-B), içselleştirilmiş utanç (İÜÖ), öz şefkat (ÖŞ-KF), zıtlıktan kaçınma-genel duygular (ZK-GD) ve alt boyutları (ZK-GD duygusal değişimden rahatsızlık ve olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme boyutları), sosyal kaygı (LSKÖ) ve alt boyutları (LSKÖ korku/kaygı ve kaçınma boyutları) ranj, ortalama ve standart sapma değerleri açısından gözden geçirilmiştir. Katılımcıların bu değişkenlerden elde ettiği puanların ortalamaları ve standart sapmaları tüm örneklem, kadın ve erkekler için ayrı ayrı hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 2). Ayrıca bu değişkenlerin tüm örneklem adına en küçük ve en büyük değerlerine de Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları, Puan Aralıkları, Puan Ortalamaları, Standart Sapmalar

Değişkenler	İç Tutarlılık Katsayıları	En küçük ve en büyük değerler	Ort. (SS)	Kadın (n = 288) Ort. (SS)	Erkek (n = 219) Ort. (SS)
ÇOÇÖ					
ÇOÇÖ-A	.88	14-70	27.35 (9.58)	28.37 (10.72)	26.01 (7.67)
ÇOÇÖ-B	.88	14-70	28.36 (9.59)	28.68(10.03)	27.94(8.99)
İÜÖ	.87	39-102	64.78 (13.68)	67.56(14.22)	61.11(12.01)
ÖŞ-KF	.90	14-55	35.90 (8.88)	34.21(8.88)	38.13(8.39)
ZK-GDF	.95	25-107	53.05 (18.26)	52.45(18.19)	53.83(18.37)
Duygusal Değişimden Rahatsızlık Olumsuz Duygulardan Kaçınmak için Olumsuz Zıtlık Üretme	.95	18-80	34.28 (14.12)	33.32(14.08)	35.55(14.11)
LSKÖ	.83	7-34	18.76 (5.82)	19.13(5.90)	18.28(5.69)
Korku/Kaygı	.97	0-141	48.65 (28.43)	51.40(28.46)	45.04(28.05)
Kaçınma	.94	0-70	24.96 (14.90)	26.45(14.97)	23.00(14.62)
	.95	0-71	23.69 (14.63)	24.94(14.72)	22.04(14.37)

Not: (1) Cronbach Alfa katsayıları bu çalışma örnekleminde hesaplanan değerlerdir, (2) Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOÇÖ) anne-baba formları birleştirilerek toplam puan alınamamaktadır, (3) ÇOÇÖ-A: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Anne Alt Boyutu, ÇOÇÖ-B: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Baba Alt Boyutu, İÜÖ: İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği, ÖŞ-KF: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, ZK-GDF: Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği. (4) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te ise Sosyal kaygı bozukluğu belirti şiddetini değerlendiren Türkçe Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği için belirlenen ve klinik olmayan örneklem için kullanılması önerilen kesme puanının (≥ 50) (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003: 1062-1065) üzerinde ve altında kalan katılımcılara ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Buna göre, bu çalışma kapsamında ulaşılan örneklemin %45.56'sı ($n = 231$) sosyal kaygı bozukluğu kesme puanı üzerinde kalmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı

alma ihtimali olan bu katılımcıların %27.42'si ($n = 139$) yaş ortalaması 32.61 olan kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kesme Puanına Göre Dağılımı

Sosyal Kaygı Şiddeti		<i>N</i>	%	Yaş Ortalama (SS)
Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek	Kadın	139	27.42	32.61 (10.75)
	Erkek	92	18.14	45.37 (13.34)
	Toplam	231	45.56	37.69 (13.37)
Sosyal Kaygı Düzeyi Düşük	Kadın	149	29.39	33.25 (10.48)
	Erkek	127	25.05	43.28 (12.90)
	Toplam	276	54.44	37.86 (12.67)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.1.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Bu kapsamda araştırmanın ana değişkenleri olan çocuklukta onaylamayan çevre, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeylerinin alanyazında önemli yeri olan demografik özelliklerden cinsiyet, yaş, gelir, çalışma durumu ve çocuk sahibi olmaya bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA analizleri aracılığıyla incelenecektir.

Cinsiyetin kadın ve erkek grupları arasında anne ve baba açısından çocuklukta onaylamayan çevre algısı, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı MANOVA ile test edilmiştir. Analize çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne ve baba alt boyutları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı değişkenleri bağımlı değişkenler olarak, cinsiyet durumu ise iki düzeyi olan (kadın ve erkek) bir bağımsız değişken olarak atanmıştır. Bulgular cinsiyet kategorilerinin bağımlı değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir [Pillai's Trace = .14, $F(6, 500) = 13.78$, $p < .001$, $\eta^2 = .14$]. Cinsiyet durumunun çocuklukta onaylamayan çevre anne boyutu [$F(1, 505) = 7.67$, $p = .006$, $\eta^2 = .015$], içselleştirilmiş utanç [$F(1, 505) = 29.17$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$], öz şefkat [$F(1, 505) = 25.53$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$], sosyal

kaygı [$F(1, 505) = 6.29, p < .01, \eta p^2 = .01$] değişkenlerini etkilediği bulunmuştur. Bulgulara göre çocuklukta onaylamayan çevre anne alt boyutu puanları kadınlarda ($X = 2.03, SS = .77$) erkeklere ($X = 1.86, SS = .55$) oranla anlamlı olarak daha yüksektir. İçselleştirilmiş utanç puanları da kadınlarda ($X = 2.82, SS = .59$) erkeklere ($X = 2.55, SS = .50$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Öz şefkat puanları farklı olarak erkeklerde ($X = 3.47, SS = .77$) kadınlara ($X = 3.11, SS = .81$) oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Sosyal kaygı puanları ise kadınlarda ($X = 1.07, SS = .59$) erkeklere ($X = .94, SS = .58$) oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Cinsiyetin çocuklukta onaylamayan çevre baba alt boyutu [$F(1, 505) = .75, p = .38, \eta p^2 = .001$] ve zıtlıktan kaçınma [$F(1, 505) = .71, p = .40, \eta p^2 = .001$] değişkenlerini ise etkilemediği görülmektedir.

Tablo 4: Cinsiyete Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	F	p	ηp^2	Gruplar Arası Fark
ÇOC-Anne	1. Kadın	288	2.03	.77	7.67	.006*	.015	1>2
	2. Erkek	219	1.86	.55				
ÇOC-Baba	1. Kadın	288	2.05	.72	.75	.39	.001	-
	2. Erkek	219	1.99	.64				
İU	1. Kadın	288	2.82	.59	29.17	.000***	.055	1>2
	2. Erkek	219	2.55	.50				
ÖŞ	1. Kadın	288	3.11	.81	25.53	.000***	.048	1<2
	2. Erkek	219	3.47	.77				
ZK	1. Kadın	288	2.09	.72	.71	.40	.001	-
	2. Erkek	219	2.15	.73				
SK	1. Kadın	288	1.07	.59	6.29	.012**	.02	1>2
	2. Erkek	219	.94	.58				

Not: (1) ÇOC-Anne: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Anne Alt Boyutu, ÇOC-Baba: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Baba Alt Boyutu, İU: İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ: Öz Şefkat, ZK: Zıtlıktan Kaçınma, SK: Sosyal Kaygı. (2) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırma değişkenlerinden elde edilen puanların farklı demografik özelliklere sahip gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin incelenmesine yaş değişkeni ile başlanmıştır. Buna göre yaş öncelikle kategorik değişken haline getirilmiş, her biri 12'şer yaş içermek üzere dört grup altında toplanmıştır (18-29, 30-41, 42-53, 54-65). Ardından bu yaş grupları arasında anne ve baba açısından çocuklukta onaylamayan çevre algısı, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı MANOVA ile test edilmiştir. Yapılan analizlere çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne ve baba alt boyutları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı değişkenleri bağımlı değişkenler olarak, yaş grubu ise dört düzeyi olan bağımsız değişken olarak atanmıştır. Bulgular yaş kategorilerinin bağımlı değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir [Pillai's Trace = .17, $F(6, 500) = 4.884$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$]. Yaşın etkisinin içselleştirilmiş utanç [$F(3, 503) = 10.05$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$], öz şefkat [$F(3, 503) = 17.35$, $p < .001$, $\eta^2 = .09$] ve zıtlıktan kaçınma [$F(3, 503) = 3.90$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$] için mevcut olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre içselleştirilmiş utançın 18-29 yaş grubunda ($X = 2.85$, $SS = .58$) 42-53 yaş grubuna ($X = 2.59$, $SS = .54$) ve 54-65 yaş grubuna ($X = 2.48$, $SS = .38$) göre anlamlı daha yüksek düzeyde olduğu, 30-41 yaş grubunun ($X = 2.73$, $SS = .62$) 54-65 yaş grubuna ($X = 2.48$, $SS = .38$) göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öz şefkat puanlarının ise 18-29 yaş grubunda ($X = 3.01$, $SS = .76$) 42-53 yaş grubuna ($X = 3.44$, $SS = .78$) ve 54-65 yaş grubuna ($X = 3.69$, $SS = .61$) kıyasla, 30-41 yaş grubunda ($X = 3.18$, $SS = .86$) 54-65 yaş grubuna ($X = 3.69$, $SS = .61$) kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu gözlenmiştir. Zıtlıktan kaçınma düzeylerinin 18-29 yaş grubunda ($X = 2.27$, $SS = .74$) 30-41 yaş grubuna ($X = 2.01$, $SS = .77$) oranla daha yüksek puanlar gösterdiği belirlenmiştir. Yaş gruplarının çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne [$F(3, 503) = .79$, $p = .50$, $\eta^2 = .005$] ve baba [$F(3, 503) = .43$, $p = .73$, $\eta^2 = .003$] alt boyutları ve sosyal kaygı [$F(3, 503) = 2.35$, $p = .07$, $\eta^2 = .01$] değişkenlerini ise etkilemediği görülmüştür.

Tablo 5: Yaşa Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş	N	X	SS	F	P	ηp^2	Gruplar Arası Fark
ÇOC-Anne	1. 18-29	180	1.93	.65	.79	.50	.005	-
	2. 30-41	117	2.02	.83				
	3. 42-53	133	1.97	.66				
	4. 54-65	77	1.88	.54				
ÇOC-Baba	1. 18-29	180	2.06	.66	.43	.73	.003	-
	2. 30-41	117	2.03	.74				
	3. 42-53	133	2.02	.70				
	4. 54-65	77	1.95	.63				
İU	1. 18-29	180	2.85	.58	10.05	.000***	.057	1>3
	2. 30-41	117	2.73	.62				1>4
	3. 42-53	133	2.60	.54				2>4
	4. 54-65	77	2.48	.38				
ÖŞ	1. 18-29	180	3.01	.76	17.35	.000***	.094	1<3
	2. 30-41	117	3.18	.86				1<4
	3. 42-53	133	3.44	.78				2<4
	4. 54-65	77	3.69	.61				
ZK	1. 18-29	180	2.27	.74	3.90	.009**	.023	1>2
	2. 30-41	117	2.01	.77				
	3. 42-53	133	2.06	.74				
	4. 54-65	77	2.06	.58				
SK	1. 18-29	180	1.10	.59	2.35	.071	.014	-
	2. 30-41	117	.97	.58				
	3. 42-53	133	.94	.63				
	4. 54-65	77	.99	.53				

Not: (1) ÇOC-Anne: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Anne Alt Boyutu, ÇOC-Baba: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Baba Alt Boyutu, İU: İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ: Öz Şefkat, ZK: Zıtlıktan Kaçınma, SK: Sosyal Kaygı. (2) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Örneklemin gelir düzeyine ilişkin frekans dağılımı birbirinden çok farklı olduğu için gruplar birleştirilmiştir. ‘Çok düşük’, ‘Düşük’, ‘Düşük-orta’ grupları ‘Düşük’ olarak, ‘Orta-yüksek’, ‘Yüksek’, ‘Çok-yüksek’ grupları ‘Yüksek’ olarak birleştirilmiş olup, gelir düzeyi değişkeni düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Bu gelir düzeyleri arasında anne ve baba açısından çocuklukta onaylamayan çevre algısı, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı MANOVA ile test edilmiştir. Analize çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne ve baba alt boyutları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı değişkenleri bağımlı değişkenler olarak, gelir grubu ise üç düzeyi olan bir bağımsız değişken olarak

atanmıştır. Gelir düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen modelin anlamlı olduğu görülmüştür [Pillai's Trace = .05, $F(6, 500) = 2.19$, $p < .05$, $\eta^2 = .03$]. Gelir düzeylerinin çocuklukta onaylamayan çevre anne alt boyutu [$F(2, 504) = 6.37$, $p < .01$, $\eta^2 = .03$] ve baba alt boyutunu [$F(2, 504) = 5.29$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$], içselleştirilmiş utancı [$F(2, 504) = 6.44$, $p < .01$, $\eta^2 = .03$], öz şefkati [$F(2, 504) = 8.82$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$], zıtlıktan kaçınmayı [$F(2, 504) = 3.91$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$] ve sosyal kaygıyı [$F(2, 504) = 5.35$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$] etkilediği belirlenmiştir. Bulgulara göre çocuklukta onaylamayan çevre anne alt boyutu düzeyi düşük gelir grubunda ($X = 2.14$, $SS = .72$); orta ($X = 1.92$, $SS = .69$) ve yüksek ($X = 1.86$, $SS = .61$) gelir gruplarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre baba alt boyutunun düşük ($X = 2.19$, $SS = .72$) gelir grubunda; orta ($X = 1.96$, $SS = .67$) ve yüksek ($X = 1.98$, $SS = .66$) gelir gruplarına oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir. İçselleştirilmiş utanç açısından da benzer şekilde düşük ($X = 2.85$, $SS = .61$) gelir grubunun; orta ($X = 2.67$, $SS = .55$) ve yüksek ($X = 2.61$, $SS = .54$) gelir gruplarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Öz şefkat düzeyinde ise orta ($X = 3.30$, $SS = .81$) gelir grubunda düşük ($X = 3.02$, $SS = .77$) gelir grubuna kıyasla daha yüksek puanlara, ek olarak yüksek ($X = 3.42$, $SS = .78$) gelir grubunda düşük ($X = 3.02$, $SS = .77$) gelir grubuna oranla daha yüksek puanlara rastlanmaktadır. Bir diğer bağımlı değişken olan zıtlıktan kaçınmanın düşük ($X = 2.27$, $SS = .78$) gelir düzey grubunda yüksek ($X = 2.03$, $SS = .69$) gelir düzeyine kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Son olarak sosyal kaygı değişkeninin de düşük ($X = 1.15$, $SS = .59$) gelir grubunda yüksek ($X = .92$, $SS = .59$) gelir grubuna oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Tablo 6: Gelir Düzeyine Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Gelir Düzeyi	N	X	SS	F	p	ηp^2	Gruplar Arası Fark
ÇOC-Anne	1. Düşük	124	2.14	.72	6.37	.002**	.025	1>2
	2. Orta	245	1.91	.69				1>3
	3. Yüksek	138	1.86	.61				
ÇOC-Baba	1. Düşük	124	2.20	.72	5.29	.005**	.021	1>2
	2. Orta	245	1.96	.67				1>3
	3. Yüksek	138	1.98	.66				
İU	1. Düşük	124	2.85	.61	6.44	.002**	.025	1>2
	2. Orta	245	2.67	.55				1>3
	3. Yüksek	138	2.61	.54				
ÖŞ	1. Düşük	124	3.02	.77	8.82	.000***	.034	2>1
	2. Orta	245	3.30	.81				3>1
	3. Yüksek	138	3.42	.78				
ZK	1. Düşük	124	2.27	.78	3.91	.021*	.015	1>3
	2. Orta	245	2.10	.72				
	3. Yüksek	138	2.03	.69				
SK	1. Düşük	124	1.15	.59	5.35	.005**	.021	1>3
	2. Orta	245	.99	.57				
	3. Yüksek	138	.92	.61				

Not: (1) ÇOC-Anne: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Anne Alt Boyutu, ÇOC-Baba: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Baba Alt Boyutu, İU: İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ: Öz Şefkat, ZK: Zıtlıktan Kaçınma, SK: Sosyal Kaygı. (2) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma durumuna ait frekanslar da birbirinden çok farklı olduğu için gruplar birleştirilmiştir. Buna göre ‘Çalışmıyor ve iş aramıyorum.’, ‘Çalışmıyor ve iş arıyorum.’, ‘Öğrenciyim.’, ‘Ev hanımıyım.’ ve ‘Emekliyim.’ grupları ‘Şu an çalışmıyorum.’ ($n = 205$) ve ‘Yarı zamanlı çalışıyorum.’ ve ‘Tam zamanlı çalışıyorum.’ grupları ‘Şu an çalışıyorum.’ ($n = 301$) olmak üzere iki grup altında tanımlanmıştır. Bu çalışma durumları arasında anne ve baba açısından çocuklukta onaylamayan çevre algısı, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı MANOVA ile test edilmiştir.

Analize çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne ve baba alt boyutları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı değişkenleri bağımlı değişkenler olarak, çalışma durumu grupları ise iki düzeyi olan bir bağımsız değişken olarak atanmıştır. Çalışma durumunun bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen modelin anlamlı olduğu bulunmuştur [Wilks' $\lambda = .97$, $F(6, 499) = 2.43$, $p < .05$, $\eta^2 = .03$]. Analiz sonuçlarına göre çalışma durumu içselleştirilmiş utanç puanları [$F(1, 504) = 5.00$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$] ve sosyal kaygı puanları [$F(1, 504) = 8.26$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$] üzerinde etkilidir. Bulgulara göre içselleştirilmiş utanç puanları şu an çalışmayan kişilerde ($X = 2.77$, $SS = .60$) şu an çalışan kişilere ($X = 2.65$, $SS = .54$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Sosyal kaygı puanları da benzer şekilde şu an çalışmayan kişilerde ($X = 1.11$, $SS = .60$) şu an çalışan kişilere ($X = .95$, $SS = .58$) oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Çalışma durumunun çocuklukta onaylamayan çevre anne alt boyutu [$F(1, 504) = .47$, $p = .49$, $\eta^2 = .001$] ve baba alt boyutu [$F(1, 504) = .05$, $p = .82$, $\eta^2 = .000$], öz şefkat [$F(1, 504) = 3.33$, $p = .07$, $\eta^2 = .01$] ve zıtlıktan kaçınma [$F(1, 504) = .39$, $p = .53$, $\eta^2 = .001$] değişkenlerini ise etkilemediği görülmektedir.

Tablo 7: Çalışma Durumuna Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	X	SS	F	p	ηp^2	Gruplar Arası Fark
ÇOC-Anne	1. Şu an çalışmıyorum	205	1.98	.71	.47	.49	.001	-
	2. Şu an çalışıyorum.	301	1.94	.67				
ÇOC-Baba	1. Şu an çalışmıyorum	205	2.02	.71	.05	.82	.000	-
	2. Şu an çalışıyorum.	301	2.03	.67				
İU	1. Şu an çalışmıyorum	205	2.77	.60	5.00	.03*	.01	1>2
	2. Şu an çalışıyorum.	301	2.65	.54				
ÖŞ	1. Şu an çalışmıyorum	205	3.19	.85	3.33	.07	.01	-
	2. Şu an çalışıyorum.	301	3.32	.78				
ZK	1. Şu an çalışmıyorum	205	2.15	.75	.39	.53	.001	-
	2. Şu an çalışıyorum.	301	2.11	.72				
SK	1. Şu an çalışmıyorum	205	1.11	.60	8.26	.004**	.02	1>2
	2. Şu an çalışıyorum.	301	.95	.58				

Not: (1) ÇOC-Anne: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Anne Alt Boyutu, ÇOC-Baba: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Baba Alt Boyutu, İU: İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ: Öz Şefkat, ZK: Zıtlıktan Kaçınma, SK: Sosyal Kaygı. (2) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çocuk sahibi olma ve olmama durumları arasında anne ve baba açısından çocuklukta onaylamayan çevre algısı, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı MANOVA ile test edilmiştir. Analize çocuklukta onaylamayan çevre algısı anne ve baba alt boyutları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat, zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı değişkenleri bağımlı değişkenler olarak, çocuk sahibi olma durumu grupları ise iki düzeyi olan bir bağımsız değişken olarak atanmıştır. Bulgular çocuk sahibi olma kategorilerinin bağımlı değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir [Pillai's Trace = .10, $F(6, 500) = 9.72$, $p < .001$, $\eta p^2 = .10$]. Çocuk sahibi olma durumunun içselleştirilmiş utanç [$F(1, 505) = 30.54$, $p < .001$, $\eta p^2 = .06$], öz şefkat [$F(1, 505) = 37.50$, $p < .001$, $\eta p^2 = .07$], zıtlıktan kaçınma [$F(1, 505) = 20.60$, $p < .001$, $\eta p^2 = .04$] ve sosyal kaygı [$F(1, 505) = 5.18$, $p < .05$, $\eta p^2 = .01$]

değişkenlerini etkilediği bulunmuştur. Bulgulara göre içselleştirilmiş utanç puanlarının çocuk sahibi olmayan kişilerde ($X = 2.87$, $SS = .59$) çocuk sahibi olan kişilere ($X = 2.59$, $SS = .53$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz şefkat puanları çocuk sahibi olmayan kişilerde ($X = 2.99$, $SS = .77$) çocuk sahibi olanlara ($X = 3.43$, $SS = .79$) oranla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Zıtlıktan kaçınma değişkeni açısından ise çocuk sahibi olmayan kişilerde ($X = 2.31$, $SS = .74$) çocuk sahibi olan kişilere ($X = 2.01$, $SS = .70$) kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlara rastlanmıştır. Benzer şekilde sosyal kaygı değişkeninde çocuk sahibi olmayan kişiler ($X = 1.09$, $SS = .58$) çocuk sahibi olan kişilere ($X = .97$, $SS = .60$) oranla anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır. Çocuk sahibi olma durumu çocuklukta onaylamayan çevre anne [$F(1, 505) = .05$, $p = .83$, $\eta^2 = .000$] ve baba [$F(1, 505) = .89$, $p = .35$, $\eta^2 = .002$] alt boyutları üzerinde etkili değildir.

Tablo 8: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ana Değişkenlere İlişkin MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	X	SS	F	p	η^2	Gruplar Arası Fark
ÇOC-Anne	1. Çocuk yok.	190	1.95	.65	.05	.83	.000	-
	2. Çocuk var.	317	1.96	.71				
ÇOC-Baba	1. Çocuk yok.	190	2.06	.65	.89	.35	.002	-
	2. Çocuk var.	317	2.00	.70				
İU	1. Çocuk yok.	190	2.88	.59	30.54	.000***	.06	1>2
	2. Çocuk var.	317	2.59	.53				
ÖŞ	1. Çocuk yok.	190	2.99	.77	37.50	.000***	.07	2>1
	2. Çocuk var.	317	3.43	.79				
ZK	1. Çocuk yok.	190	2.31	.74	20.60	.000***	.04	1>2
	2. Çocuk var.	317	2.01	.70				
SK	1. Çocuk yok.	190	1.09	.58	5.18	.02*	.01	1>2
	2. Çocuk var.	317	.97	.60				

Not: (1) ÇOC-Anne: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Anne Alt Boyutu, ÇOC-Baba: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Baba Alt Boyutu, İU: İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ: Öz Şefkat, ZK: Zıtlıktan Kaçınma, SK: Sosyal Kaygı. (2) * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.1.3. Ana Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırmanın temel hipotezleri test edilmeden önce araştırma kapsamında ele alınan ana değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize ana araştırma değişkenlerinin toplam puanlarının yanı sıra, alt boyutları da dahil edilmiştir. Değişkenler arasında elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 9’da sunulmuştur. Bu tabloya ve Cohen’in (1992: 99) sınıflandırmasına göre değişkenler arasındaki ilişkilerin tümünün zayıf, orta, güçlü olmak üzere farklı düzeylerde anlamlı oldukları tespit edilmiştir. Cohen’in bu sınıflandırmasına göre etki büyüklüğü $r < .30$ ise zayıf, $.30 \leq r < .49$ ise orta, $r \geq .50$ ise güçlü olarak kabul edilmektedir.

Çocuklukta onaylamayan çevre-annenin (ÇOCÖ-A) çocuklukta onaylamayan çevre-baba (ÇOCÖ-B) ile arasında güçlü ve pozitif yönde; içselleştirilmiş utanç (İU), zıtlıktan kaçınma-genel duygular (ZK-GD) ve zıtlıktan kaçınma-genel duyguların duygusal değişimden rahatsızlık (ZK-GD-DDR) alt boyutu ile arasında orta ve pozitif yönde; öz şefkat (ÖŞ-KF) ile arasında orta ve negatif yönde; zıtlıktan kaçınma-genel duyguların olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme (ZK-GD-ODKOZÜ) alt boyutu, sosyal kaygı (LSKÖ) ve alt boyutları (LSKÖ korku/kaygı ve LSKÖ kaçınma) ile arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir.

Çocuklukta onaylamayan çevre-babanın ise içselleştirilmiş utanç, zıtlıktan kaçınma-genel duygular ve zıtlıktan kaçınma-genel duyguların duygusal değişimden rahatsızlık alt boyutu ile orta ve pozitif yönde; öz şefkat ile orta ve negatif yönde; zıtlıktan kaçınma-genel duyguların olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme alt boyutu, sosyal kaygı ve alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu gözlenmiştir.

İçselleştirilmiş utanç öz şefkat ile güçlü ve negatif; zıtlıktan kaçınma ve alt boyutları (duygusal değişimden rahatsızlık ve olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme), sosyal kaygı ve alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile orta ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Öz şefkatin zıtlıktan kaçınma ve alt boyutları (duygusal değişimden rahatsızlık ve olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme), sosyal kaygı ve alt

boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile orta derece ve negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir.

Zıtlıktan kaçınma toplam puanı zıtlıktan kaçınma alt boyutları (duygusal değişimden rahatsızlık ve olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme) ile güçlü ve pozitif yönde; sosyal kaygı ve alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile orta derecede ve pozitif yönde ilişkiler sergilemektedir. Zıtlıktan kaçınma duygusal değişimden rahatsızlık alt boyutunun zıtlıktan kaçınma olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme alt boyutu, sosyal kaygı toplam puanı ve alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile arasında orta büyüklükte ve pozitif ilişkiler hesaplanmıştır. Zıtlıktan kaçınma olumsuz duygulardan kaçınmak için olumsuz zıtlık üretme alt boyutu ile sosyal kaygı ve alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) arasında da orta büyüklükte ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Son olarak, sosyal kaygı toplam puanı sosyal kaygı alt boyutları (korku/kaygı ve kaçınma) ile güçlü ve pozitif yönde ilişkilere sahipken, sosyal kaygı korku/kaygı alt boyutunun sosyal kaygı kaçınma alt boyutu ile de güçlü ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9: Araştırmanın Ana Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (N = 507)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.ÇOÇÖ-A	1									
2.ÇOÇÖ-B	.71**	1								
3.İÜÖ	.51**	.46**	1							
4.ÖŞ-KF	-.45**	-.45**	-.78**	1						
5.ZK-GD	.41**	.38**	.60**	-.63**	1					
6.ZK-GD-DDR	.39**	.36**	.51**	-.56**	.97**	1				
7.ZK-GD-ODKOZÜ	.34**	.34**	.63**	-.63**	.79**	.61**	1			
8.LSKÖ	.28**	.27**	.45**	-.42**	.47**	.42**	.45**	1		
9.LSKÖ-KORKU/KAYGI	.28**	.28**	.48**	-.43**	.45**	.40**	.45**	.96**	1	
10.LSKÖ-KAÇINMA	.26**	.23**	.38**	-.38**	.45**	.42**	.41**	.96**	.85**	1

Not: (1) ÇOÇÖ-A: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Anne Alt Boyutu, ÇOÇÖ-B: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Baba Alt Boyutu, İÇÖ: İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği, ÖŞ-KF: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, ZK-GDF: Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu, ZK-GDF-DDR: Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu Duygusal Değişimden Rahatsızlık, ZK-GDF-ODKOZÜ: Zıtlıktan Kaçınma Genel Duygular Formu Olumsuz Duygulardan

Kaçınmak için Olumsuz Zıtlık Üretme, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, LSKÖ-Korku/Kaygı: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Korku/Kaygı Alt Boyutu, LSKÖ-Kaçınma: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu.

(2) * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.2. ARACILIK ANALİZLERİ

Bu bölümde mevcut araştırmanın aracılık hipotezleri incelenecektir. Bunun için çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı belirti düzeyi arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma düzeylerinin aracılık ettiği yönündeki araştırma hipotezlerini incelemek üzere Process Macro analiz yönteminin 4.1. sürümündeki Model 80 (Hayes ve Rockwood, 2020: 31) kullanılmıştır. Bu modelde çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-baba bağımsız değişkenler, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracı değişkenler ve sosyal kaygı bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Alanyazındaki yaygın bir bulguyu destekler şekilde bu çalışmada da sosyal kaygı belirti düzeyi kadın ve erkekler arasında anlamlı olarak farklılaştığından, model testi sırasında cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Öte yandan, test edilecek modele cinsiyet dışında girecek ek kontrol değişkenlerinin analizin istatistiksel gücünü düşürebileceği ve alanyazında sosyal kaygı belirtilerine etkisi açısından daha çok cinsiyet ve yaşa vurgu yapıldığı da göz önünde bulundurulmuştur. Bu doğrultuda, gruplar arası karşılaştırmalarda sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunan gelir düzeyi, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin etkisi test edilen modelde kontrol edilmemiştir. Ayrıca yaş değişkeninin çalışmamızda sosyal kaygı düzeyini etkilemediği görüldüğünden, karıştırıcı etkisi kontrol edilecek bir değişken olarak modele eklenmemiştir. Anne ve baba için ayrı ayrı oluşturulan bu iki model, sırası ile test edilmiştir. Modelde dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için %95 güven aralığı (GA) ile 5000 yeniden örnekleme kullanılmıştır.

3.2.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne Alt Boyutu ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracılık Rolü

Çocuklukta onaylamayan çevre-anne alt boyutunun bağımsız değişken, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın aracı değişken, sosyal kaygının bağımlı değişken ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak ele alındığı ilk aracılık modelinin analiz sonuçları Şekil 7’de ve toplam, doğrudan, dolaylı etkilerin ve ikili karşılaştırmaların yer aldığı sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

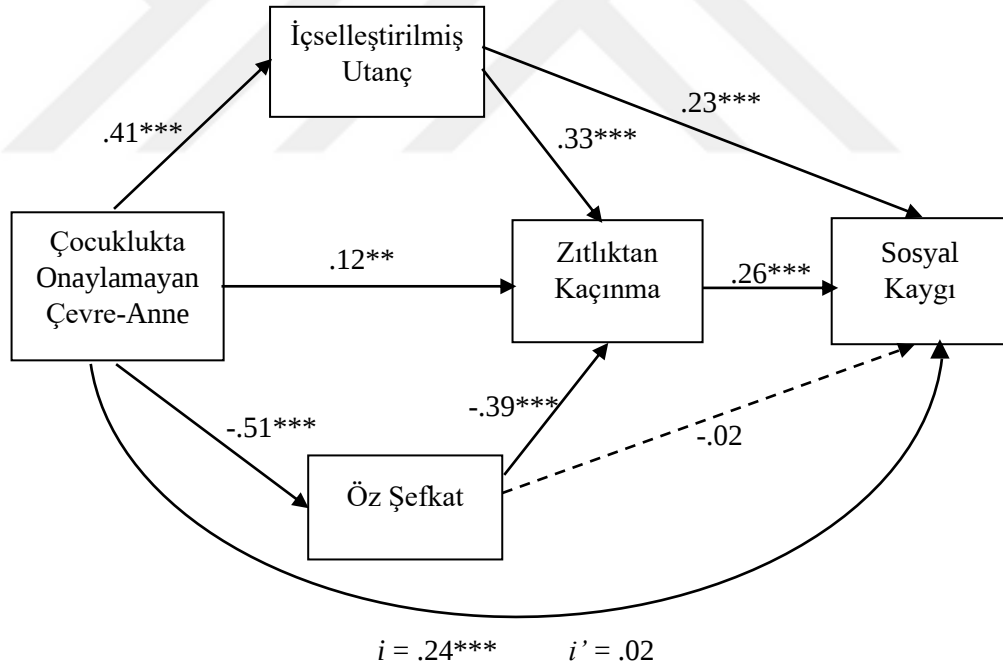
Çocuklukta onaylamayan çevre-annenin bağımsız değişken olarak ele alındığı bu analizde, bu değişkenin sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($B = .24$, $SH = .04$, $t = 6.32$, $p < .001$). Tüm modelin anlamlı olduğu ($R^2 = .27$, $F [5, 501] = 37.32$, $p < .001$) ve çocuklukta onaylamayan çevre-annenin içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma değişkenleri ile birlikte sosyal kaygıya ait varyansın %27’sini açıkladığı belirlenmiştir. Bootstrapping analizi bulguları, çocuklukta onaylamayan çevre-anne değişkeninin içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılıklarıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkiler toplamının anlamlı olduğunu göstermektedir ($B = .22$, %95 GA = .16 ile .28, $SH = .03$). Her bir değişkenin ayrı ayrı aracılık etkisine bakıldığında ise güven aralıkları sıfırı içermediği için içselleştirilmiş utanç ($B = .09$, %95 GA = .03 ile .16, $SH = .03$) ve zıtlıktan kaçınma ($B = .03$, %95 GA = .01 ile .06, $SH = .01$) değişkenlerinin çocuklukta onaylamayan çevre-anne değişkeniyle sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı olarak aracılık ettiği gözlenmiştir. Ayrıca yine güven aralıkları sıfırı içermediği için çocuklukta onaylamayan çevre-annenin içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri ($B = .03$, %95 GA = .02 ile .06, $SH = .01$) üzerindeki dolaylı etkisi ile çocuklukta onaylamayan çevre-annenin öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri ($B = .05$, %95 GA = .03 ile .08, $SH = .01$) üzerindeki dolaylı etkisinin yani sıralı aracılıkların anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak güven aralığı sıfırı içeren öz şefkat ($B = .01$, %95 GA = -.04 ile .06, $SH = .03$) değişkeninin çocuklukta onaylamayan çevre-anne değişkeniyle sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı olarak aracılık etmediği görülmektedir.

Aracı değişkenler analize dahil edildikten sonra çocuklukta onaylamayan çevre-annenin sosyal kaygı belirti düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız hale

geldiği saptanmış ($B = .02$, $SH = .04$, $t = .44$, $p = .66$), böylelikle bu modelde içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma değişkenlerinin çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve sosyal kaygı belirti düzeyi arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği belirlenmiştir.

Öte yandan, sayısı kaç olursa olsun araştırma modelinde yer alan paralel ve seri aracılar için de dolaylı etkileri karşılaştırmanın gerekliliğine yapılan vurgu (Coutts ve Hayes, 2022, 3782) dikkate alınarak dolaylı etkilerde anlamlı ve işaretleri aynı olan aracılık etkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ikili karşılaştırma analizi ile incelenmiştir. İkili karşılaştırmaların analiz sonucunda dolaylı etkiler arasında anlamlı herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.

Şekil 7: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları



Not: Anlamsız olan yollar kesik çizgilerle gösterilmiştir. i' = doğrudan etki, i = toplam etki. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolü

	Bootstrapping BC %95 Güven Aralığı			
	B	SH	Düşük	Yüksek
Toplam Etki				
ÇOÇÖ-A → SK*	.24	.04	.16	.31
Doğrudan Etki				
ÇOÇÖ-A → SK	.02	.04	-.06	.09
Dolaylı Etki				
Toplam Dolaylı Etki*	.22	.03	.16	.28
ÇOÇÖ-A → İU → SK*	.09	.03	.03	.16
ÇOÇÖ-A → ÖŞ → SK	.009	.03	-.04	.06
ÇOÇÖ-A → ZK → SK*	.03	.01	.006	.06
ÇOÇÖ-A → İU → ZK → SK*	.03	.01	.02	.06
ÇOÇÖ-A → ÖŞ → ZK → SK*	.05	.01	.03	.08

Not: Dolaylı etkileri anlamlı olan değişkenler * işareti ile belirtilmiştir. ÇOÇÖ-A = Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Anne, İU = İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ = Öz Şefkat, ZK = Zıtlıktan Kaçınma, SK = Sosyal Kaygı, B = Standardize Edilmemiş Yol Katsayısı, SH = Standart Hata.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.2.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba Alt Boyutu ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracılık Rolü

Çocuklukta onaylamayan çevre-baba alt boyutunun bağımsız değişken, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın aracı değişken, sosyal kaygının bağımlı değişken ve cinsiyetin kontrol değişkeni olduğu bu aracılık modeline ilişkin analiz sonuçları Şekil 8’de ve toplam, doğrudan, dolaylı etkilerin ve ikili karşılaştırmaların yer aldığı sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Çocuklukta onaylamayan çevre-babanın bağımsız değişken rolünü aldığı bu analize bakıldığında, baba onaylamamasının da sosyal kaygı belirtileri üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($B = .23$, $SH = .04$, $t = 6.12$, $p < .001$). Tüm modelin anlamlı olduğu ($R^2 = .27$, $F [5, 501] = 37.41$, $p < .001$) ve çocuklukta onaylamayan çevre-babanın içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma

değişkenleri ile birlikte sosyal kaygıya ait varyansın yine %27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bootstrapping analizi bulguları, çocuklukta onaylamayan çevre-baba değişkeninin içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılıklarıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkiler toplamının anlamlı olduğunu göstermektedir ($B = .20$, %95 $GA = .14$ ile $.26$, $SH = .03$). Her bir değişkenin ayrı ayrı aracılık etkisine bakıldığında ise güven aralığı sıfırı içermediği için içselleştirilmiş utanç ($B = .09$, %95 $GA = .03$ ile $.14$, $SH = .03$) değişkeninin çocuklukta onaylamayan çevre-baba değişkeniyle sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı olarak aracılık ettiği gözlenmiştir. Ayrıca yine güven aralıkları sıfır içermediği için çocuklukta onaylamayan çevre-babanın içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri ($B = .04$, %95 $GA = .02$ ile $.06$, $SH = .01$) üzerindeki dolaylı etkisi ile çocuklukta onaylamayan çevre-babanın öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı belirtileri ($B = .05$, %95 $GA = .03$ ile $.08$, $SH = .01$) üzerindeki dolaylı etkisinin, yani sıralı aracılıkların anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak güven aralığı sıfır içeren öz şefkat ($B = .01$, %95 $GA = -.05$ ile $.06$, $SH = .03$) ve zıtlıktan kaçınma ($B = .02$, %95 $GA = -.003$ ile $.05$, $SH = .01$) değişkenlerinin çocuklukta onaylamayan çevre-baba değişkeni ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı olarak aracılık etmediği görülmektedir.

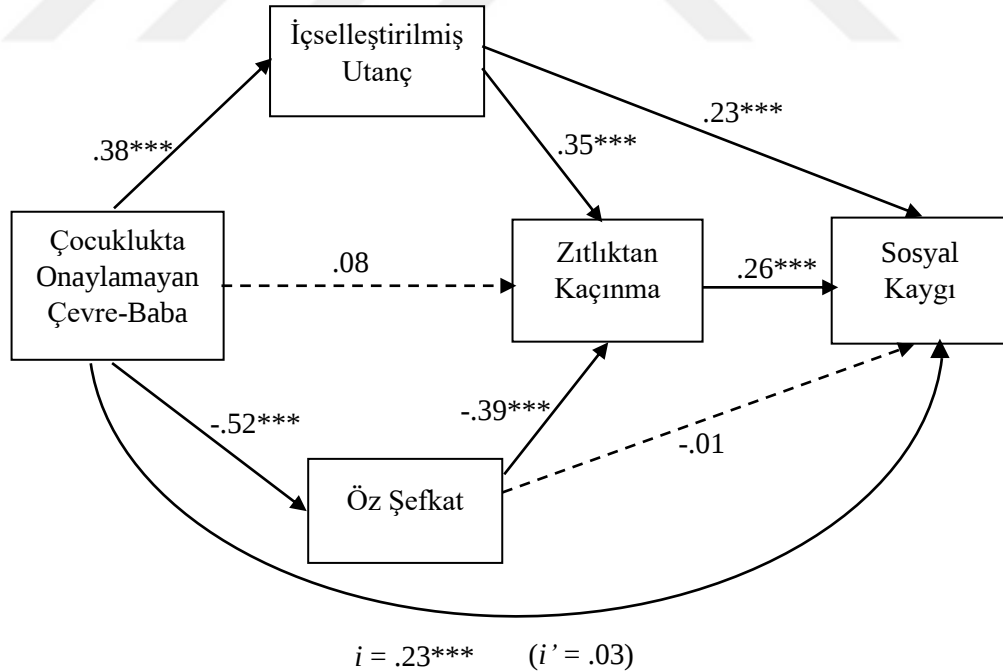
Aracı değişkenler analize dahil edildikten sonra çocuklukta onaylamayan çevre-babanın sosyal kaygı belirti düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız hale geldiği saptanmış ($B = .03$, $SH = .04$, $t = .72$, $p = .47$), böylelikle bu modelde içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma değişkenlerinin çocuklukta onaylamayan çevre-baba ve sosyal kaygı belirti düzeyi arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği belirlenmiştir.

Ek olarak, sayısı kaç olursa olsun araştırma modelinde yer alan paralel ve seri aracılar için de dolaylı etkileri karşılaştırmanın gerekliliğine yapılan vurgu (Coutts ve Hayes, 2022, 3782) dikkate alınarak dolaylı etkilerde anlamlı ve işaretleri aynı olan aracılık etkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı yine ikili karşılaştırma analizi ile incelenmiştir. İçselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma değişkenlerinin ikili karşılaştırmasına göre (C2) iki dolaylı etki istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($B = .07$, %95 $GA = .01$ ile $.14$, $SH = .03$). Başka bir deyişle, çocuklukta onaylamayan çevre-babanın içselleştirilmiş utanç aracılığıyla sosyal kaygı

üzerindeki dolaylı etkisi ile zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkisi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre, içselleştirilmiş utanç aracılığıyla olan dolaylı etki ($B = .10$) zıtlıktan kaçınma aracılığıyla olan dolaylı etkiden ($B = .02$) daha büyüktür.

Zıtlıktan kaçınma ve öz şefkat ile zıtlıktan kaçınma ikili karşılaştırmasına göre (C9) iki dolaylı etki istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($B = -.03$, %95 GA = $-.07$ ile $-.005$, $SH = .02$). Başka bir deyişle, çocuklukta onaylamayan çevre-babanın zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkisi ile çocuklukta onaylamayan çevre-babanın öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma ikili aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkisi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre, zıtlıktan kaçınma aracılığıyla olan dolaylı etki ($B = .02$) öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla olan dolaylı etkiden ($B = .05$) daha küçüktür.

Şekil 8: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları



Not: Anlamsız olan yollar kesik çizgilerle gösterilmiştir. i' = doğrudan etki, i = toplam etki. $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11: Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolü

	Bootstrapping BC %95 Güven Aralığı			
	<i>B</i>	<i>SH</i>	Düşük	Yüksek
Toplam Etki				
ÇOÇÖ-B → SK*	.23	.04	.15	.30
Doğrudan Etki				
ÇOÇÖ-B → SK	.03	.04	-.05	.10
Dolaylı Etki				
Toplam Dolaylı Etki*	.20	.03	.14	.26
ÇOÇÖ-B → İU → SK*	.09	.03	.03	.14
ÇOÇÖ-B → ÖŞ → SK	.007	.03	-.05	.06
ÇOÇÖ-B → ZK → SK	.02	.01	-.003	.05
ÇOÇÖ-B → İU → ZK → SK*	.04	.01	.02	.06
ÇOÇÖ-B → ÖŞ → ZK → SK*	.05	.01	.03	.08
İkili Karşılaştırmalar				
C2 (İU vs. ZK)*	.07	.03	.01	.13
C9 (ZK vs. ÖŞ ve ZK)*	-.03	.02	-.07	-.005

Not: Dolaylı etkileri anlamlı olan değişkenler * işareti ile belirtilmiştir. ÇOÇÖ-B = Çocuklukta Onaylamayan Çevre-Baba, İU = İçselleştirilmiş Utanç, ÖŞ = Öz Şefkat, ZK = Zıtlıktan Kaçınma, SK = Sosyal Kaygı, B = Standardize Edilmemiş Yol Katsayısı, SH = Standart Hata.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın temel amacı sosyal kaygı belirtileri ile çocuklukta onaylamayan çevre arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın aracı rolünü incelemektir. Bu bölümde ise araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ilgili alanyazın eşliğinde tartışılacak ve değerlendirilecektir. İlk olarak katılımcılara ait demografik özelliklere yer verilecek, bu sayede araştırmanın yapıldığı örneklemin genel profili değerlendirilmiş olacaktır. İkinci olarak araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimleyici bulgular, özellikle katılımcıların cinsiyeti ve diğer demografik özelliklerine göre yapılan gruplar arası karşılaştırmalar açısından ele alınacaktır. Ardından çocuklukta onaylamayan çevre değişkenleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma düzeyinin aracı rolü değerlendirilecektir. Bu bölümün sonunda ise sırasıyla araştırmanın klinik doğruları ve araştırmanın güçlü yönleri, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara önerileri içeren tartışmalara yer verilecektir.

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Bu araştırmada yer alan katılımcıların ağırlıklı olarak orta yetişkinlik döneminde (yaş ortalaması 37.79) olduğu gözlenmektedir. Ayrıca klinik olmayan örneklem için sosyal kaygı kesme puanının 50 olduğu ve bu puanın üzerinde kalanların tanı alma ihtimali yüksek grup olarak tanımlandığı (Soykan ve diğerleri, 2003: 1065) düşünüldüğünde, bu çalışmada yer alan örneklemin %45.56'sının tanı alma ihtimali yüksek grupta olduğu söylenebilir. Sosyal kaygının çocukluk veya ergenlik dönemine denk gelecek şekilde erken başlangıçlı (Wittchen ve Fehm, 2001: 622) doğası da göz önünde bulundurulduğunda, örneklemin çoğunluğunun orta yetişkinlik döneminde ve yarıya yakınının tanı riski bulunan grupta yer alması, tanı alma riski bulunan grubun sosyal kaygı belirtilerinin uzun yıllar sürmüş ve kronik hale gelmeye başlamış örüntülere sahip olabileceğini düşündürülebilir.

Örneklemin çoğunluğu üniversite mezunu, tam zamanlı çalışan, evli, çocuk sahibi, ortalama gelir düzeyinde, yaşamının çoğunu büyükşehirde geçirmiş, şu anda

veya geçmişte herhangi bir fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı olmayan, anne babası sağ, evli ve birlikte yaşayan katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklemin %54.44'ünün, yani yarıdan fazlasının, sosyal kaygı puanı için kesme puanının altında kaldığı görülmektedir. Bu iki bulgu, sosyal kaygının daha yüksek olması ile evlenmemiş olma, daha genç yaş, çalışmama, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir, ilçe veya köyde yaşama demografik değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bilgileriyle tutarlılık göstermektedir. Bir başka deyişle çoğunluğu sosyal kaygı puanında kesme noktasının altında kalan örneklemin genel demografik özellikleri, sosyal kaygının daha düşük olmasıyla ilişkili epidemiyoloji çıktılarıyla tutarlı görünmektedir. Bu örneklem profilinin klinik olmayan genel popülasyonda yürütülen, herhangi bir dışlama ölçütü olmayan ve çevrimiçi ortamda araştırılan çalışma örnekleriyle de benzerlik gösterdiği söylenebilir (örn. Stein D. J. ve diğerleri, 2017: 9). Çalışmadaki katılımcıların %56.8'i kadındır. Bu oran yine psikoloji araştırmalarındaki genel katılımcı eğiliminin kadın olması ile tutarlılık göstermektedir (örn. Alkis ve diğerleri, 2017: 297; Asher ve diğerleri, 2017: 3).

4.2. CİNSİYETLER ARASI KARŞILAŞTIRMALAR

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici analizler kapsamında, değişkenlere ait ortalama değerler kadın ve erkekler için ayrı ayrı hesaplanarak cinsiyete göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Cinsiyetin çocuklukta onaylamayan çevre anne formu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çocuklukta onaylamayan çevre değişkeni açısından anne formunda kadınların erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Baba formunda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde çocuklukta onaylamayan çevrenin cinsiyet ekseninde sınırlı araştırma bulgusuna sahip olduğu ve bu nedenle daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmaların bulgularına bakıldığında ise anne veya baba formu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (Born, 2023: 38; Sturrock ve diğerleri, 2009: 46; Yılmaz, 2021: 43). Bu çalışmada baba formundan elde edilen bulgular alanyazın ile uyumludur. Anne formuna ait kadınlarda görülen anlamlı fark ise kültürel farklılıklar nedeniyle gözlemlenmiş olabilir.

Kültürümüzde yaygın bir kabul olarak erkeklerin olumsuz, hassas olarak görülen duyguları (utanç, üzüntü vb.) göstermesi desteklenmez. Duygularını gösterme noktasında var olan böyle bir toplumsal kabul çerçevesinde, duyguların anne tarafından onaylanmama durumunun erkeklerde kadınlar kadar etkili olmaması açıklanabilir. Buna göre, kadınlar duygularını daha fazla göstermek isterken onaylanmama yaşıyor olacakları için bu onaylanmamadan daha fazla etkileniyor olabilirler. Kadınlardaki anlamlı farkın anneden gelen onaylanmamadan kaynaklanmasının, buna karşılık baba açısından herhangi bir farkın olmamasının nedeni de yine kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Alanyazında kadınların daha fazla mutluluk, utanç, aşağılama ve depresif duyguları ifade ettiği, erkeklerin ise öfke duygularının daha fark edilir olduğu belirtilmektedir (Panjwani ve diğerleri, 2015: 125). Bu da annenin bu olumsuz duyguları babalardan daha çabuk fark edip daha çok onaylamamasını sağlıyor olabilir. Bu durumda da kültürden gelen bir kabulle babadan gelen herhangi bir onaylanmama anneden gelen kadar olumsuz olarak fark edilmiyor olabilir. Böylece kadınların anneden onaylanmama durumu daha hassas hale gelerek, anlamlı bir fark oluşturuyor denilebilir.

Cinsiyetin içselleştirilmiş utanç üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. İçselleştirilmiş utanç açısından cinsiyet farklılığına bakıldığında ise yine kadınların erkeklerden anlamlı olarak farklılaştığı ve utancı daha fazla içselleştirdiği görülmektedir. Alanyazında genel olarak cinsiyetler arasında içselleştirilmiş utanca göre anlamlı bir fark belirlenmemektedir (örn. Del Rosario ve White, 2006: 98; Matos ve diğerleri 2012: 1414). Buradaki bulguyla benzer şekilde kadınların erkeklere göre utancı anlamlı olarak daha fazla içselleştirdiği gözlenen tek bir çalışmaya rastlanmıştır (Cook, 1988: 201). Bu çalışma içselleştirilmiş utanç ölçeği geliştirme çalışmasıdır ve içselleştirilmiş utanç cinsiyetler açısından da karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgusunda, bizim çalışmamızdaki bulgularla benzer olarak kadınlar erkeklere göre daha yüksek düzeyde içselleştirilmiş utanç bildirmişlerdir. Cinsiyet karşılaştırmasındaki bu farklılaşmalar araştırmalarda odaklanılan örneklemelerin farklı özellikler sergiliyor olmasından veya yukarıda duygu ifadesi açısından bahsedilen kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bir duygunun içselleştirilmesi o duygunun fark edilmesi, ifade edilmesi ve kabul edilmesi gibi cinsiyetler arasında değişkenlik gösterebilen duygu düzenleme yöntemleri ile açıklanabilir.

Çalışmada incelenen öz şefkat değişkeni üzerinde cinsiyetin etkili olduğu ve cinsiyet karşılaştırmaları açısından değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara kıyasla kendilerine anlamlı olarak daha fazla şefkat gösterdiği gözlenmiştir. Bu bulgu alanyazındaki çalışmaların bulgularıyla uyumludur (örn. Yarnell ve diğerleri, 2015: 507; Soysa ve Wilcomb, 2013: 4-5; Yarnell ve diğerleri, 2019: 7). İlgili çalışmalarda da öz şefkat düzeyi cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa sahiptir ve erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek gözlenir. Kadınların öz şefkat düzeylerinin görece düşük olması, kendilerine erkeklere kıyasla daha fazla öz eleştiride bulundukları ve daha fazla olumsuz içsel konuşma yaptıkları gözlenen araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (DeVore ve Pritchard, 2013: 4). Öz şefkat ve beden tutumlarında yaş ve cinsiyet değişkenlerinin etkilerini inceleyen bir çalışmada, önceki bulgularla benzer şekilde cinsiyetin öz şefkat üzerinde etkisi olduğu ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde öz şefkate sahip olduğu gözlenmiştir (Murn ve Steele, 2020: 7-9). Ayrıca çalışmadaki ikili karşılaştırmaların detayları incelendiğinde, erkeklerin kadınlara göre ortak insanlık boyutunda daha düşük düzeylerde yer aldığı, kadınların ise erkeklere kıyasla kendi sorunlarıyla daha fazla özdeşleşme kurarak farkındalık alt boyutunda daha düşük düzeylerde bulunduğu görülmüştür. Öz şefkatin boyutlarına yönelik bu tür değerlendirmeler alanyazına farklı katkılar sunmaktadır. Mevcut çalışmada öz şefkat boyutlara ayrıştırılamayan bir ölçekle değerlendirildiği için detaylı analizler yapılamamış olup, konunun bu şekilde incelenmesi ileri çalışmalara öneri olarak sunulabilir.

Cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı açısından yapılan cinsiyet karşılaştırması değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Alanyazına bakıldığında sosyal kaygının kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla görülmesi beklenen bir bulgudur (Asher ve diğerleri, 2017: 26; Asher ve Aderka, 2018: 8; Xu ve diğerleri, 2012: 15; Dugyala ve Poyrazlı, 2021: 420). Çalışmada sosyal kaygı düzeyine bağlı olarak tanı alma ihtimali yüksek olanların çoğu da kadın katılımcılardır. Alanyazındaki bulgular bu bulguyla da paraleldir (Asher ve diğerleri, 2017: 26; Asher ve Aderka, 2018: 10). Buna göre kadınlar daha şiddetli belirtiler, daha yüksek ve fazla sayıda sosyal korkular ve kaygılar bildirmektedirler. Sosyal kaygı açısından kadınların anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek ve şiddetli

sonuçlar elde etmesi benlik kurgusu teorisi üzerinden açıklanabilir (Asher ve Aderka, 2018: 10). Bu teoriye göre erkekler ve kadınlar farklı benlik kurgularına sahiptirler (Cross ve Madson, 1997: 6-9; Cross ve diğerkleri, 2011: 144-149). Buna göre iki farklı benlik kurgusu bulunmaktadır: bağımsız benlik kurgusu ve ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu. Erkekler çoğ u zaman bağımsız benlik kurgusuna sahiptir ve benliklerini kendi iç tercihleri, hakları ve hedeflerine vurgu yaparak inşa ederler. Kadınlar ise genellikle ilişkisel-bağımlı benlik kurgusuna sahiptir ve benliklerini başkalarıyla bağılılığı sürdürme ve yakınlarının bakış açısına önem vererek, davranışlarını önem verdiği bu ilişkilerin ihtiyacına göre uyarlamak üzerine inşa ederler. Erkeklerin sahip olduğı bağımsız benlik kurgusunda kişisel hedef ve ihtiyaçlar daha önemliken, kadınların sahip olduğı ilişkisel-bağımlı benlik kurgusunda yakınlarının hedef ve ihtiyaçları kişinin kendi hedef ve ihtiyaçları kadar önemlidir. Bu bilgilerden yola çıkılarak, sosyal ilişkilerin ve bu ilişkiler için gerekli olan beceri düzeyinin kadınlarda dikkat mekanizmalarını erkeklerden daha fazla harekete geçirici olduğı söylenebilir. Bu açıdan kadınlar, bu alandaki herhangi bir beceri eksikliği veya olumsuz belirtiyi erkeklere kıyasla daha fazla fark ediyor ve sosyal kaygı düzeyinde daha yüksek anlamlı sonuçlar elde ediyor olabilir. Bunun yanı sıra kadınların daha az yardım arama davranışında bulunması da yardım ararken kendini açma veya olumsuz değerkendirilme ile ilgili kaygılarını tetiklemek suretiyle sosyal kaygı düzeylerinin şiddetlenmesine yol açıyor olabilir. Öte yandan alanyazında, sosyal kaygı için cinsiyetler açısından bir farklılık bulamayan araştırmalar da mevcuttur (Barnett ve diğerkleri, 2021: 78; Stewart ve Mandrusiak, 2007: 71; Baloğ lu ve diğerkleri, 2018: 6). Sonuçlardaki bu farklılıklar kadınların artık daha fazla eğitime ve iş hayatına katılmasından, örneklem farklılıklarından veya kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Zıtlıktan kaçınma düzeyi açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ulaşılabilen alanyazında bu değışkenin cinsiyete göre ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından, mevcut çalışmadan elde edilen bulgunun bu konudaki ilk göstergelerden biri olduğı söylenebilir. Bu durum, elde edilen sonucun değerkendirilmesini güçleştirmekte ve zıtlıktan kaçınma değışkeninin cinsiyetler arasında nasıl bir örüntü sergilediğini inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğ una işaret etmektedir. Gelecekte kişilerin hangi duyguları kullanarak

(utanç, gerginlik vb.) zıtlıktan kaçınmaya başvurduklarının da test edildiği daha spesifik çalışmalarla beraber, cinsiyetler arasında zıtlıktan kaçınma açısından farklılıklar beklenebilir. Çünkü alanyazında da sıkça incelendiği gibi utanç gibi duygusal deneyimler cinsiyetlere göre genelde farklılık göstermektedir (Ferguson ve diğerleri, 2000: 133-157).

4.3. DİĞER DEMOGRAFİK GRUPLAR ARASI KARŞILAŞTIRMALAR

Bu araştırma kapsamında diğer bir dizi demografik değişkenin ana değişkenler üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Bulgular alanyazındaki ilgili çalışmalar doğrultusunda değerlendirilecektir.

Yaşın çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba algısı üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur. Buna dair direkt bir bulguya alanyazında rastlanmasa da daha çok borderline kişilik bozukluğunu (BKB) açıklamak için yer verilen çocuklukta onaylamayan çevre için BKB ile ilgili çalışma bulguları takip edilebilirse daha genç yaşlarda daha fazla BKB görüldüğü gözlenir (Sturrock ve diğerleri, 2009: 46). Dolayısıyla daha genç yaşlarda çocuklukta onaylamayan çevre anne veya baba algısına daha fazla rastlandığı çıkarımı yapılabilir. Ancak çocuklukta onaylamayan çevrenin ölçümü geriye dönük bir öz bildirim ölçeğiyle gerçekleşir. Bu nedenle daha ileri yaşlarda kişilerin geriye dönük raporlar vermesi daha zor olabilir (Sturrock ve diğerleri, 2009: 49). Bu açıdan ve bulguların tartışılması açısından daha farklı bir yöntemle ve daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Yaşın, içselleştirilmiş utanç puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre kişinin ait olduğu yaş dilimi yükseldikçe içselleştirilmiş utanç düzeyi azalmaktadır. Alanyazındaki çalışmalarda ise bu bulgudan farklı sonuçlar gözlenmiş ve genellikle yaşın içselleştirilmiş utanç deneyimini etkilemediği bildirilmiştir (Orth ve diğerleri, 2010: 1064; Woodward ve diğerleri, 2019: 8). Bulgular arasındaki farklılıklar katılımcıların içinde bulunduğu yaş diliminin özellikleri ile bağlantılı olabilir. Daha genç yaşlardaki kişilerde kimlik oluşumu, grupla özdeşleşme gibi gelişimsel değişikliklerin önemi daha fazladır (Cunha ve diğerleri, 2012: 212). Bu özelliklerin ise kişiyi olumsuz veya utanç verici deneyimlere karşı savunmasız hale getirebileceği ifade edilmiştir. Bu açıdan yaşın artmasıyla gelişimsel dönemlerin yoğunluğunun azalması içselleştirilmiş utancın da azalmasında

etkili olabilir. Başka bir deyişle bu çalışmadaki yaş ortalamasının orta yetişkin dönemine isabet ettiğine dikkat edilirse, bu yaş dönemi için gelişimsel olarak utancı tetikleyebilecek özelliklerden daha uzak olunabileceği söylenebilir ve bu nedenle de yaşın artması daha düşük içselleştirilmiş utanç düzeyleri açısından etkili olmuş olabilir.

Çalışma bulgularında yaşın öz şefkat puanları üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Şöyle ki 42-53 ve 54-65 yaş grupları 18-29 yaş grubundan, 54-65 yaş grubu ise 30-41 yaş grubundan anlamlı olarak daha fazla öz şefkat puanları göstermiştir. Alanyazında bu bulgu ile benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur (Bluth ve diğerleri, 2016: 7; Murn ve Steele, 2020: 10). Bu çalışmalarda yaş ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Örneğin Murn ve Steele (2020: 9) çalışmalarında öz şefkat ve boyutları (öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık) açısından yaşın ne kadar önemli olabileceğine dair bir değerlendirmede bulunabilmek adına bir analiz yürütmüştür. Bu analiz için yaş 25 üstü ve altı olarak iki ayrı gruba bölünmüş ve analiz sonuçlarında ortak insanlık ve farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yaşın öz şefkat değişkenine ve her iki boyuta etkisi genç katılımcılarda daha düşük öz şefkat düzeyleriyle ölçülmüştür. Başka bir deyişle 25 yaş altı kişiler 25 yaş üstü kişilere göre daha düşük öz şefkat düzeylerine sahip olmuştur. Bu durum daha ileri yaşlarda eş zamanlı zorlukların daha fazla olabilmesi, bu açıdan hem yeni durumlara yaklaşım hem de acılarla başa çıkmada öz şefkati kullanma lehine oluşan geçmiş deneyimlerin bulunabilmesi ile biraz açık hale gelebilir. Ayrıca orta yaşlarda hayattaki değişim konusunda risk alma davranışı daha az olabilir. Bu açıdan kabul ve öz şefkatin daha önemli, kullanılması gereken bir beceri olduğu söylenebilir. Bu nedenle daha ileri yaşlarda bağlamın gerekliliği ile de öz şefkat becerisi artıyor olabilir. Ancak bu bulgunun daha iyi aydınlatılabilmesi için boylamsal ve daha spesifik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde zıtlıktan kaçınmanın herhangi bir demografik değişken açısından incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Zıtlıktan kaçınma modeli görece yeni bir modeldir. Yaş için ve diğer incelenen demografik değişkenler açısından (gelir düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu) zıtlıktan kaçınmanın farklılaşması bu çalışmayla ilk kez değerlendirilecektir. Yaşın zıtlıktan kaçınma üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Gruplar arası fark değerlendirildiğinde

18-29 yaş grubunun 30-41 yaş grubundan anlamlı olarak daha yüksek zıtlıktan kaçınma puanları sergilediği görülür. Alanyazında ise bu iki değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Zıtlıktan kaçınma olumsuz duygusal zıtlık yaşamamak için belli bir düzeyde ve sürekli şekilde olumsuz bir duyguyu gündemde tutmaktır. 18-29 yaş grubu aralığı düşünüldüğünde zıtlıktan kaçınmayla başa çıkmanın daha kolay olabileceği düşünülebilir. Örneğin, bu yaş aralığında daha ileri yaş gruplarına göre genelde kişi çocuk sahibi değildir, düzenli bir işi olmayabilir, evli olmayabilir dolayısıyla direkt sorumlu olduğu bir ev yoktur. Tüm bunlar olumsuz bir duygusal zıtlıkla başa çıkmak için zıtlıktan kaçınmayı kullanmayı kolaylaştıran durumlar olabilir. Çünkü örneğin kişi bir işte çalışmaya başladığında olumsuz duygusal zıtlık yaşamaktan daha az kaçabilmeye başlar, sevmediği bir iş arkadaşıyla aynı odada tüm gününü geçirmesi gerekebilir ve bunu yaparken işini iyi yapması, performansının kabul edilir seviyede olması gerekir. Bu açıdan iş sahibi olan kişi muhtemelen çoğunlukla 30-41’li yaşlar zıtlıktan kaçınmanın pek gerçekleşmeyeceği bir yaş grubu olabilir.

Alanyazında yaş ile sosyal kaygının ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Buna ek olarak ergen yaş gruplarıyla yapılan araştırmalar çok daha fazladır. Yetişkin yaş grubu ve sosyal kaygı arasındaki etkiyi inceleyen görece az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Alanyazındaki bu çalışmalarda genel olarak bakıldığında ise sonuçlarda farklı etki büyüklükleri mevcuttur. Anlamsız ve küçük etki gösteren çalışmalarda yaşlar çoğunlukla 18 yaşından küçük örneklemde oluşmuştur (Lynch ve diğerleri, 2021: 4; Jore ve diğerleri, 2020: 4; Chiu ve diğerleri, 2021: 658). Anlamlı etki gösteren ve yetişkin örneklemde gerçekleşen çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan biri yaş değişkenini, örneklemin ortalama yaşı olması nedeniyle, 21 yaş üstü ve altı olarak iki kategoriye bölmüş ve 21 yaşından küçük olanların 21 yaşından büyük olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Alsudais ve diğerleri, 2022: 8192-8197). Anlamlı etki görülen bir başka çalışmada ise yaş değişkeni 16-17, 18-24 ve 25-29 olmak üzere üç kategoriye ayrılmış ve sırasıyla 18-24 yaşındakiler, hem 25-29 yaşındakilerden hem de 16-17 yaşındakilerden; 25-29 yaş aralığı ise 16-17 yaş aralığından anlamlı olarak daha fazla sosyal kaygı puanları almıştır (Jefferies ve Ungar, 2020: 6). Mevcut çalışmamızın bulgularında ise yaşı sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Yaş ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair böyle farkı

sonuçlara ulaşılması, araştırmalarda sosyal kaygı düzeylerini ölçmek için farklı veri toplama araçları kullanılması, incelenen yaş aralıklarının farklı olması, katılımcı sayısı ve özellikleri gibi karıştırıcı etkilere kaynaklanıyor olabilir.

Gelir düzeyi çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba algısı üzerinde etkili olmuştur. Hem anne hem baba algısı için düşük gelir düzeyine sahip olanlarda orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek onaylanmama görülmüştür. Düşük gelir düzeyinin erken yaşlarda da mevcut olduğunu varsayarsak bu durumun doğurduğu ekonomik baskı ebeveynlerde daha fazla stres, kaygı gibi olumsuz belirtilere neden olmuş olabilir (Mistry ve diğerleri, 2008: 206). Dolayısıyla ebeveynler düşük gelirin ortaya çıkarmış olduğu sorunlarla ilgilenirken diğer yandan çocuğunda meydana gelen olumsuz duyguların hemen hallolmasını, çocuğunun yaşadığı bir problemi kendinin hemen çözmesini isteyecek duruma gelebilir. Tüm bunlar onaylamayan çevrenin uyguladığı davranışlardır. Böylece düşük gelir düzeyi onaylanmamayı artırıyor olabilir.

Gelir düzeyi içselleştirilmiş utanç üzerinde etkili bulunmuş ve daha düşük gelir düzeyi daha yüksek içselleştirilmiş utanç ile birlikte görülmüştür. Bu bulgu alanyazınla da benzerlik gösterir (Bosma ve diğerleri, 2015: 312). Alanyazına bu uyumla birlikte, utancın içselleştirilmesinde asıl kritik olan çocuklukta daha düşük gelir düzeyine sahip olmaktır (Bosma ve diğerleri, 2015: 312). Kişi çocuklukta değil de yalnızca yetişkinlikte bir dönem düşük gelir düzeyini deneyimliyorsa, içselleştirilmiş utanç ile direkt bir ilişki kurulamayacağı belirtilir (Bosma ve diğerleri, 2015: 312). Ancak kişi çocukluğunda düşük gelir düzeyine sahip bir ortamda yetiştiyse kişide içselleştirilmiş utanç belirtilerinin görülmesi daha beklendiği olur. Bu durumda gelecekteki araştırmalarda kişilerin bugünkü gelir düzeyinin yanında çocukluklarında yetiştikleri ortamdaki gelir durumunu sorgulamak da bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesine katkı sunabilir. Ayrıca alanyazında bir çalışmada düşük gelirin savaş ya da kaç tepkisini tetikleyebileceği (Bosma ve diğerleri, 2014: 237) ve eğer kişi orta yaşlı veya yaşlı ise kaçma tepkisinin savaş tepkisinden daha yaygın olabileceği (Klabbers ve diğerleri, 2009: 776) ifade edilir. Yani bu durum kişide boyun eğme, utanç gibi tepkilere yol açabilir. Bizim çalışmamızdaki yaş ortalaması da orta yetişkinlik döneminin yoğunlukta olduğu katılımcılardan oluşmakta olup, gelir düzeyi düşüklüğünde kaçma tepkisine

yaklaştıkları ve dolayısıyla bu durumun utanç deneyimini artırdığı değerlendirilmesi yapılabilir.

Çalışma bulgularında daha düşük gelir düzeyi daha düşük öz şefkat düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu alanyazın çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir (Bekircan ve Usta, 2023: 19). Bununla birlikte alanyazın çalışmalarında gelir düzeyinin ve sosyoekonomik statünün öz şefkatle ilişkilerinin boylamsal ve daha çeşitli örneklem gruplarıyla araştırılmasının faydalı olacağına ve ihtiyaç olduğuna dair de vurgu yapılmıştır (Pullmer ve diğerleri, 2019: 216). Gelir düzeyinin öz şefkat ile bağlantısının gösterildiği bir çalışmada düşük gelir düzeyine sahip bireylerdeki öz şefkat oranının orta gelir düzeyine sahip bireylere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir; sosyal statünün veya ekonomik durumun getirdiği sonucun öz şefkat düzeyini etkileyebildiği, dolayısıyla gelir dağılımının daha adil yapılmasının öz şefkat ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkili olabileceği belirtilmiştir (Bekircan ve Usta, 2023: 19).

Yapılan demografik incelemelerde ayrıca daha düşük gelir düzeyine sahip olan kişilerde zıtlıktan kaçınma eğiliminin daha az ortaya çıktığı görülmüştür. Ancak gelir düzeyi ile zıtlıktan kaçınma ilişkisini inceleyen bir çalışmaya da alanyazında rastlanmamıştır. Gelir düzeyinin suçluluk, kaygı, saldırganlık, somatik şikayetler, evlilik çatışmaları, dikkat sorunları, olumsuz duygulanım, düşük yaşam doyumu gibi değişkenlerle anlamlı ilişkide olduğu, psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği gözlenmektedir (Santiago ve diğerleri, 2011: 227). Diğer bir deyişle, gelir düzeyinin psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemesi, zıtlıktan kaçınma ile arasındaki anlamlı ilişkiyi açıklamaya da yardımcı olabilir. Zıtlıktan kaçınmada kişi olumsuz herhangi bir zıtlıkla karşı karşıya kalmaktan korkar ve kaçınmak için asgari düzeyde ve sürekli bir olumsuz duygu hisseder. Gelir düzeyinin düşük olmasının beraberinde getirdiği fiziki ve psikolojik sorunlar, kişide olumsuz zıtlıklara karşı bir seçici dikkat oluşturmuş olabilir. Bunun sonucunda kişi ani bir olumsuz zıtlıktan ziyade daha az bir düzeyde ama sürekli bir şekilde olumsuz duygu hissetmeyi tercih ediyor olabilir.

Alanyazında gelir düzeyinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin hem olduğu hem de olmadığı yönünde çeşitli bulgular mevcuttur. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ise düşük gelir düzeyine sahip olanların daha şiddetli sosyal kaygı belirtileri sergilediğini destekler niteliktedir. Alanyazında gelir düzeyinin sosyal kaygı

üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını gösteren çalışmalardan biri Malezyanın tüm illerinde öğrenci katılımcılarda sosyal kaygı ve demografik değişkenlerin ilişkisine odaklanmaktadır (Al-Naggar, 2012: 114-116). Çalışmada gelir düzeyi ailenin aylık kazancının belli bir sınırın altında ve üstünde olması şeklinde iki kategoride analiz edilmiş ve içinde bulunulan gelir düzeyinin sosyal kaygı değişkeninin açıklanmasına herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Alanyazında gelir düzeyinin sosyal kaygı değişkeninin açıklanmasına katkıda bulunduğunu gösteren örnek bir çalışmada ise sosyal kaygı bozukluğunun epidemiyolojisi incelenmiş ve gelir düzeyi ‘düşük, düşük-orta, orta-yüksek ve yüksek gelirli’ olarak dört grupta ele alınmıştır (Stein D. J. ve diğerleri, 2017: 114). Sonuçlara göre daha düşük hane gelirine sahip olmanın sosyal kaygı belirtileri üzerinde daha fazla etkili olduğu ve belirtileri artırdığı görülmüştür. Gelir düzeyine yönelik farklı bulgular farklı ülkelerde yapılan çalışmalar olması sebebiyle alım gücünün farklı olabilmesine, katılımcıların gelir düzeyinden etkilenme özelliklerine ve kültürel faktörlere (maddi açıdan sosyal destek varlığı veya yokluğu, sosyal devlet politikaları vb.) bağlı değişkenlik göstermiş olabilir.

Çalışma durumunun çocuklukta onaylamayan çevre anne veya baba algısı üzerindeki etkisi anlamsızdır. Bu karşılaştırmaya dair alanyazında herhangi bir incelemeye rastlanmamıştır. Kişinin çalışıyor olup olmamasının geçmişte anne veya babası tarafından onaylanıp onaylanmamasından etkilenmediği görülür. Bu bulguya dair daha sağlıklı bir tartışma için gruplar arası etkinin incelendiği ek çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Çalışma durumu içselleştirilmiş utanç üzerinde etkili bulunmuştur. Çalışmayan kişilerde içselleştirilmiş utanç düzeyleri çalışan kişilere oranla daha yüksektir. Çalışmamızdaki katılımcılar çoğunlukla orta yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Ve toplum bu yaş grubundaki kişilerden genellikle artık bir işte çalışıyor olmasını bekler. Henüz çalışmayan kişileri çeşitli yollarla damgalayabilirler, bu kişilere zorbalıkta bulunabilirler. Eğer kişide daha içselleştirilmiş bir utanç varsa durumları kendi karakteri üzerinden algılaması muhtemeldir (Leeming ve Boyle, 2004: 377). Yani kişi, toplumun eleştirisine maruz kaldıkça daha çok kendi kişiliğine olumsuz atıfta (örn. tembelsin, başarısızsin, beceriksizin tekisin gibi) bulunarak utanç duygusunu besleyebilir. Çalışmayan kişilerde utanç duygusunun daha fazla olmasının

diğer bir nedeni şu olabilir: çalışma ortamları zor duyguların deneyimlendiği ve bir şekilde başa çıkılması gerektiği ortamlar olabiliyor. Örneğin kişi işinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için toplantıda bir sunum yapması gerekiyorsa o sunumu yapmanın yollarını bulur ve bu durumu birçok kez deneyimleme imkanıyla birlikte utanç verici duruma maruz kalarak utanç duygusunu düzenleyebilir bir hale gelebilir. Alanyazında bu konuya dair iş yerinde utandırılma, iş yerinde zorbalığa uğramayla ilgili makaleler mevcuttur. İşsizliğin meydana getirdiği utanç durumuyla ilgili bilgilerin daha sağlıklı tartışılabilmesi için bu konuyla ilgili de daha spesifik araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

İlgili alanyazında çalışma durumu ile öz şefkat değişkenlerinin birlikte ele alındığı görece az çalışma mevcuttur. İncelenen bulgularda da anlamsız etki gösterdiği gözlenmektedir (López ve diğerleri, 2018: 329). Başkalarına şefkatin ve öz şefkatin demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir çalışmada, çalışma durumu ‘ücretli bir işte çalışan, emekli ve diğer faaliyetlerle uğraşan (gönüllülük, ev işi vb.)’ olmak üzere üç kategoride analiz edilmiştir (López ve diğerleri, 2018: 329). Analiz sonucunda başkalarına şefkatin de öz şefkatin de çalışma durumu değişkenince etkilenmediği görülmüştür. Mevcut çalışmada da çalışma durumu ve öz şefkat gruplarının birbirini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma durumu ve öz şefkat değişkenlerinin birbirlerine etkisini daha sağlıklı değerlendirebilmek adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Çalışma durumunun zıtlıktan kaçınma puanlarını etkilemediği görülür. Alanyazında da bu bulguya dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bulgu açısından kişinin şu an çalışıp çalışmamasının olumsuz duygusal zıtlık için zıtlıktan kaçınarak başa çıkma durumunu etkilemediği söylenebilir. Ancak bu sonucu daha iyi tartışmak adına bu grupların karşılaştırıldığı ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir.

Çalışan bireylerin daha düşük düzeyde sosyal kaygı belirtilerine sahip oldukları da belirlenmiştir. Bu bulgu bir işte çalışanların daha düşük, çalışmayanların daha yüksek sosyal kaygı puanlarına sahip olduğuna işaret eden önceki araştırma bulgularıyla uyumludur (örn. Jefferies ve Ungar, 2020: 7; Moitra ve diğerleri, 2011: 211). Sosyal kaygı bozukluğu ve diğer kaygı bozuklukları için işsiz kalma olasılıklarını karşılaştıran bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerde bu

oranın diğer kaygı bozukluklarına göre iki kattan fazla olduğu gözlenmiştir (Moitra ve diğerleri, 2011: 211). Bu bulgu karşılıklı etkileşim açısından değerlendirilebilir. Buna göre, bir işte çalışmak doğası gereği sosyal kaygı belirtilerini tetikleyebilir ve belirtilerin artmasına neden olabilir. Ya da sosyal kaygı belirtilerine sahip olmanın takip ettiği bir sonuç olarak iş başvuruları, iş deneyimi ve kabulü alanlarında daha başarısız olunabilir. Ayrıca işler nitelik bakımından da karşılaştırıldığında diğer kaygı bozukluklarından herhangi birine sahip bireylerin (travma sonrası stres bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu vb.) sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylere oranla daha kazançlı bir işte çalışma olasılığı daha yüksek bulunmuştur (Moitra ve diğerleri, 2011: 211). Dolayısıyla, sosyal kaygı kişilerin iş arama, bir işe girme ve işi sürdürme yeteneklerini olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

Çocuk sahibi olmanın veya olmamanın çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba algısını etkilemediği bulunmuştur. Alanyazında da bu karşılaştırmaya dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çocuk sahibi olmak, geriye dönük ölçülen çocuklukta onaylanmama durumunu etkilemiyor görünüyor. Ancak kişinin anne veya babası tarafından onaylanmayan bir çocukluk geçirmesi kendi çocuğuna dair tutumunu etkiliyor olabilir. Tüm bu karşılaştırmaların daha sağlıklı değerlendirilebilmesi adına ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir.

Çocuk sahibi olmak içselleştirilmiş utanç üzerinde etkili bulunmuştur. Çocuk sahibi olmayan kişilerde çocuk sahibi olan kişilere oranla daha yüksek içselleştirilmiş utanç puanlarına rastlanmıştır. Alanyazında buna dair herhangi bir karşılaştırma yer almasa da çocuk sahibi olmanın kişiyi utanç verici birçok duruma maruz bıraktığı ve böylece beklenti ihlali veya başa çıkma repertuarının genişlemesiyle utanç duygusunun daha sağlıklı düzenlenebilmesini sağlıyor olabilir. Örneğin bir çocuğa sahip olmak beklenmedik bir ortamda çocuğun altını ıslatması, kusması, olmadık birine kötü bir sözle hitap etmesi gibi durumlarla bir arada olmak dolayısıyla utanç verici çoğu şeyle her an karşılaşabilmek demektir. Buna ek olarak içselleştirilmiş utanç kişinin karakterine yaptığı olumsuz atıflardan oluşur (Leeming ve Boyle, 2004: 377). Çocuk sahibi olmak bu olumsuz atıflarla da sıkça yüzleşmeyi içerebilir. Şöyle ki kişinin yetersiz ve beceriksiz olduğuna dair bir benlik atfı ve derin utancı olsa da düzenli yemek yemeyen, uyumayan, kötü kelimeleri de öğrenen, bazen kibar olmayan bir çocuk gibi çocuk yetiştirme sürecinin spontane ve doğası gereği eksiklikleriyle,

kontrol edilemezlikleriyle karşılaşacaktır. Bu durum kişinin derin bir yetersizlik inancı ve utanç duygusuyla sık bir şekilde yüzleşmesine ve yüzleştikçe baş etme mekanizmalarına veya alışmasına katkı sağlıyor olabilir.

Çalışma bulgularında çocuk sahibi olmanın öz şefkat düzeylerini etkilediği görülür. Çocuk sahibi olan kişilerde çocuk sahibi olmayan kişilere kıyasla daha yüksek öz şefkat puanları gözlenmiştir. Alanyazında bununla ilgili görece az çalışmaya rastlanmış, çocuk sahibi olmanın öz şefkat düzeyine etkisini inceleyen ve çalışmamızdaki bulguyla benzerlik gösteren bir çalışma belirlenmiştir (Souza ve Hutz, 2016: 185). Belirlenen çalışmada öz şefkatin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesine odaklanılmış, çocuk sahibi olmanın öz şefkat düzeyini artırdığı gözlenmiştir. Öz şefkat; öz sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık kavramları üzerinden anlatılır (Neff, 2003: 89). Çocuk sahibi olmak kişinin öz şefkatli tutumunu artırıyor olabilir veya öz şefkati yüksek olan kişiler çocuk sahibi olmayı daha çok tercih ediyor olabilir. Çocuk sahibi olmak birçok yeni deneyimi beraberinde getirir. Öz sevecene sahip bir kişi çocukla yaşadığı bir zorlukta her şeyi bırakmayı ve kaçınmayı seçmek yerine destekleyici bir iç sesle kendine yaklaşacaktır. Diğer bir yönden çocuk sahibi olmak, çocuk bakımı devamlılık isteyen bir durum olduğu için küçümseyici bir tondan ziyade desteklenen tonun gücünün daha yüksek çıkması demek olabilir. Çocukla gelen yeni deneyimlerin çoğu alışması, gerçekleştirmesi zor durumlar olabilir (örn. geceleri uykusuz kalmak, sürekli çocuğu düşünerek harekete geçme gerekliliği gibi). Bu zorluklarla başa çıkabilmenin iyi bir yöntemi yaşanan zorluğu ilk veya tek kişinin kendinin yaşamadığını, o durumun birçok insan tarafından paylaşılageldiğini bilmek olabilir. Veya ortak insanlık yönü kuvvetli olan bir kişi çocuk sahibi olmanın birçok insan için zor ama bir şekilde başa çıkılan bir durum olduğunu düşünerek çocuk sahibi olmayı tercih ediyor olabilir. Farkındalık ise mevcut zor durumla, acıyla aşırı özdeşleşmemektir. Bu açıdan farkındalığı yüksek kişi toplumda duyduğu çocuk yetiştirmeyle ilgili herhangi olumsuz bir hikayeyle aşırı özdeşleşmeyecek, kendi için sağlıklı kararı daha iyi verebilecek ve çocuk sahibi olmayı tercih edebilecektir. Veya çocuk sahibi olan kişi ani ve beklenmedik birçok olumsuzluk yaşayabilir. Bu olumsuz durumlardan herhangi biriyle aşırı özdeşleşmek demek ilerlemeyi sekteye uğratar ve zorlanmayı çok fazla artırabilir. Bu nedenle kişi zamanla daha farkındalığı yüksek bir duruma geçmiş olabilir. İki değişken arasındaki ilişkiyi daha iyi inceleyebilmek ve

tartışabilmek için kültür faktörüne dikkat edilen, gelişimsel değerlendirme sağlaması için boylamsal desen kullanan, daha fazla ve spesifik çalışmaya ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

Çocuk sahibi olma durumunun zıtlıktan kaçınma değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlenmiş, çocuk sahibi olanlarda zıtlıktan kaçınma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Öte yandan ulaşılabilen alanyazında bu iki değişkeni bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Zıtlıktan kaçınma olumsuz zıtlıktan kaçınmak için olumsuz bir duyguyu asgari düzeyde ve sürekli canlı tutmaktır. Çocuk sahibi olmak ise doğası gereği çocuk ile keyifli vakit geçirmek, neşesini paylaşabilmek gibi olumlu duygulara da uyum sağlayabilmeyi ve çocuğun arkadaşıyla kavga etmesi, bir yerleri kirletmesi, hastalanması gibi ani olumsuz durumlarla daha sık karşılaşmayı kabul edebilmeyi gerektirir. Bu açıdan düşünüldüğünde çocuk sahibi kişiler ani olumsuz zıtlıklarla daha sık karşılaşabilecek olması ve bu konuda kaçınma gerçekleştirmenin (yani olumsuz bir zıtlık yaşamamak için davranışları sınırlandırmak, çocukla vakit geçirmemek vb.) pek mümkün olmaması sebebiyle, daha düşük zıtlıktan kaçınma düzeylerine sahip olabilirler. Diğer bir deyişle, çocuk sahibi olmak zıtlıktan kaçınma davranışları için koruyucu bir faktör olabilir. Bu ilişkinin güçlü ve daha genellenebilir olduğunu tartışabilmek için bu iki değişkenin bir arada incelendiği çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi olmak sosyal kaygı puanlarını etkilemiştir. Çocuk sahibi olan kişiler çocuk sahibi olmayan kişilere göre daha düşük düzeyde sosyal kaygı bildirmişlerdir. Alanyazında buna dair herhangi bir incelemeye rastlanmasa da çocuk sahibi olmanın sosyal kaygı için koruyucu bir faktör olduğu tartışılabilir. Sosyal kaygı belirtilerine sahip kişi kaygı duyacağı sosyal ortamlardan kaçınır ya da yoğun bir sıkıntı ve güvenlik davranışlarıyla duruma katlanır. Sosyal kaygıya sahip bir kişinin çocuğu varsa sosyal ortamlardan kaçınması çok daha zor olacaktır. Örneğin çocuğun arkadaşlarıyla yapılan bir doğum günü partisi, çocuk için alışverişe çıkmak bir ürünü iade etmek gibi sosyal durumlarla iç içe olmak gerekecektir. Veya çocuk sahibi olmayan sosyal kaygı belirtilerine sahip bir kişi yanında güvendiği bir arkadaşı olmadan dışarı çıkmayabilir, herhangi bir tartışmaya girmektense genelde onaylayıcı davranışlarda bulunabilir. Ancak çocuğu varsa güvenlik davranışlarını uygulamak da her zaman için sağlanamayabilir. Örneğin arkadaşının olamayacağı bir gün dışarı

çıkması gerekebilir veya çocuğunu korumak için mecburen bir tartışmada kendini bulabilir. Bu açılardan çocuk sahibi olmak sosyal kaygı belirtilerine daha fazla maruz kalmayı içerebildiği için sosyal kaygı açısından koruyucu bir faktör sayılabilir. Daha sağlıklı tartışılabilmesi için alanyazında bu konudaki araştırmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir.

4.4. ARACILIK MODEL TESTİ

Araştırmanın temel hipotezi, çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın aracı rolü olduğu şeklindedir. Aracılık analizlerine bağımsız değişken olarak çocuklukta onaylamayan çevre, paralel aracılar olarak içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat, seri aracı olarak zıtlıktan kaçınma ve bağımlı değişken olarak ise sosyal kaygı yer almıştır. Temel hipotezi test etmek amacıyla incelenen aracı ilişkiler, çocuklukta onaylamayan çevre alt boyutları olan anne ve baba formları için ayrı analiz edilmiştir. Modelin doğrulandığı ve paralel aracılar ve seri aracı değişkenler analize dahil edildiğinde tam aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba alt boyutları açısından yapılan ayrı iki aracılık analizi değerlendirildiğinde, analiz sonuçlarının, toplam etkinin, toplam dolaylı etkinin, direkt yolların, dolaylı etkilerin anne ve baba formunda zıtlıktan kaçınma yolları ve ikili karşılaştırmalar haricinde farklılaşmadığı, anlamlılık bulgularının tümünün aynı olduğu, bu değerlerde yalnızca bazı değerlerde katsayıda .01 gibi bir oynama olduğu dikkat çekmektedir. Analizde anne ve baba açısından çoğu bulgu ve anlamlı yollar aynı olduğu ve alanyazında da anne ve baba formu ayrı ele alınmadığı için tartışmanın devamında bulgular anne ve baba formu ayrımı yapılmadan bir arada değerlendirilip çocuklukta onaylamayan çevre değişkeni açısından tartışılacaktır. Yalnızca zıtlıktan kaçınmada farklılaşan yolların tartışması baba formu açısından eklenecektir. Tüm bulgular ilgili alanyazın bağlamında değerlendirilecektir.

4.4.1. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Sosyal Kaygı Üzerindeki Toplam Etkisi (c yolu)

Araştırmamızın ilk hipotezi olan ‘Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi sosyal kaygı düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.’ (*Hipotez 1*) hipotezinin incelenen analiz sonuçlarına göre doğrulandığı bulunmuştur. Çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelendiğinde hem anne hem de baba açısından onaylamayan çevre algısındaki artışın sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Buna göre, çocuklukta çevrenin onaylamama düzeyindeki artış yetişkinlikte deneyimlenen sosyal kaygı belirtilerindeki artışı açıklamaktadır. Alanyazında spesifik olarak çocuklukta onaylamayan bir çevrede yetişmenin sosyal kaygı ile bağlantısını inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Yalnızca bir çalışmada, çocuklukta onaylamayan çevrenin yetişkinlikte herhangi bir psikopatoloji ile ilişkili olup olmadığı genel olarak incelenmiş ve bu çalışmaya sosyal kaygı belirtilerine sahip kişiler de dahil edilmiştir (Ross, 2016: 37-64). Araştırma, sosyal kaygı ve diğer psikopatoloji belirtilerinin nitel birkaç soru ve öz bildirime dayalı olarak belirlenmiş olması açısından da sınırlılıklara sahiptir. Bu kısıtlılıklara rağmen sözü edilen çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ile psikopatoloji belirtilerine sahip olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiş ve bu nedenle çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olma ihtimali desteklenmiştir denilebilir. Bu doğrultuda, mevcut tez çalışmasında anlamlı bulunan bu toplam etki, Ross (2016: 37-64) çalışmasında elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Çocukluk çağındaki onaylamama dört yolla yetişkinlikteki duygu düzenleme zorluklarına yol açmaktadır (Linehan’dan aktaran Mahtani, Hasking ve Melvin, 2019: 11). Birincisi, kişilerin onaylamayan ortamlarda yaşadıkları duyguları nasıl etiketleyecekleri konusunda bilgileri bulunmamaktadır. İkincisi, çocuk onaylanmadığı ortamdaki sıkıntıya nasıl tahammül edeceğini öğrenememektedir. Üçüncüsü, onaylamayan ortamlar bazen akut duygusal ifadeyi güçlendirirken daha uygun duygusal ifadeyi göz ardı edebilir. Kişi karşılık görmek için daha şiddetli tepkiler kullanabilir. Dördüncüsü ise çocuğun bilişsel duygularına ve tepkilerine güvenmemeyi öğreterek duygularını düzenleyememesine neden olabilmektedir. Bunlar çocukta hem sosyal hem duygusal sorunlarla ilişkili zorluklar ortaya çıkarır. Oluşan zorluklar sosyal

geri çekilme veya akran reddini beraberinde getirebilir. Akran mağduriyeti ise özellikle çocuk ve ergenlerde psikososyal uyumsuzluk riskini artırarak sosyal kaygıya yol açabilir. Özetle çocuklukta onaylamayan çevre yetişkinlikte duyguların düzenlenmesinde zorluklar yaşanmasına ve bu durum da depresyon ve sosyal kaygı da dahil olmak üzere kaygı bozuklukları gibi bir dizi psikiyatrik bozukluğun gelişmesine yol açabilmektedir.

4.4.2. Çocuklukta Onaylamayan Çevrenin Aracı Değişkenler Üzerindeki Doğrudan Etkisi (a yolu)

Modellerdeki doğrudan etkiler çocuklukta onaylamayan çevre açısından değerlendirildiğinde hem anne hem baba tarafından gösterilen onaylamama tutumlarındaki artışın içselleştirilmiş utanç düzeyindeki artışı ve öz şefkat düzeyindeki azalmayı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yalnızca zıtlıktan kaçınma değişkeni için farklı sonuçlar olduğu dikkat çekmektedir. Çocuklukta onaylanmama düzeyinin zıtlıktan kaçınma ile ilişkisinin anne formunda anlamlı, baba formunda ise anlamsız olduğu görülmektedir.

İlk olarak çocuklukta onaylamayan çevre ile içselleştirilmiş utanç değişkeninin ilişkisine değinilecek olunursa aralarında pozitif yönde anlamlı bir bağlantı olduğu görülür. Bu bulgu alanyazında yer alan, çocuklukta onaylanmamanın utanca veya utancın içselleştirilmesine katkı sağlayacağına yönelik bulgularla uyumludur (Mahtani ve diğerleri, 2019: 8). İnsanların utancı deneyimlemesi çok doğal ve yaygın iken, onaylamayan ebeveyn ortamına sahip kişilerde utancın kalıcı ve şematik bir şekilde yaşanma olasılığı çok daha beklendiktir (Mahtani ve diğerleri, 2018: 2). Ebeveynlerle yaşanan olumsuz deneyimlerin içselleştirilmiş utancı tetiklediğine yönelik bulgular mevcuttur (Mahtani ve diğerleri, 2018: 8). Deneyimleri ve duyguları onaylamayan olumsuz ebeveyn tepkileri, çocukta başkalarının kendi içsel deneyimine değer vermediği veya onaylanmadıkça başarısız olduğu hissini canlandırarak, utancın önemli özelliklerinden olan değersizlik (Lewis, 2003: 1187) ve yetersizlik duygusunun oluşumuna ve kendini başarısız biri olarak değerlendirmeye neden olabilir (Trepal ve diğerleri, 2015: 430). Ayrıca onaylanmama, kişide sevinç ve öfke gibi birincil duygular yerine utanç gibi bir ikincil duygunun ortaya çıkmasını da sağlayabilir (Fruzzetti ve diğerleri, 2005: 1023). Birincil bakım verenlerin, anne veya babanın

çocuğu onaylamamasının çocukta gerçekliği yorumlama ve ardından tepki verme durumlarında utanç geliştirmeye sebep olabildiği gözlenmiştir (Mahtani ve diğerleri, 2018: 11-13). Bu ise çocuklarda aşağılık duygusu, doğuştan kötü veya sevilmez olduğu inancı veya reddedilme deneyimleri ortaya çıkarabilmektedir.

Modelin bağımsız değişkeni olan onaylamayan çevre ile içselleştirilmiş utanca paralel olarak modele yerleştirilen diğer bir aracı değişkeni olan öz şefkat arasında da anlamlı bir doğrudan bağlantı görülmüştür. Buna göre çocuklukta çevrenin onaylamama düzeyi arttıkça öz şefkat düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu onaylamayan çocukluk ortamı ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren alanyazın çalışmaları ile de tutarlıdır (örn. Keng ve Wong, 2017: 4-5; Scheibner ve diğerleri, 2017: 8). Öz şefkat erken çocukluk dönemi itibarıyla etkilenmeye başlayan bir deneyim olmakla birlikte, olumsuz etkilendikten sonra geliştirilebilen de bir durumdur (Finlay-Jones, 2017: 97). Borderline kişilik bozukluğunun etiyolojisine yönelik bir açıklama getirmek için tanımlanan çocuklukta onaylanmamanın, bu kişilerde genellikle uzun bir geçmişi vardır (Linehan'dan aktaran Northey, 2017: 35). Borderline kişilik bozukluğuna sahip kişiler, sağlıklı kontrollere göre çok daha düşük düzeyde öz şefkat düzeyi bildirmişlerdir (Salgo ve diğerleri, 2021: 10-11). Uzun süredir onaylanmama ile karşı karşıya kaldıkları için, onaylanmama kalıbını azaltmak ve öz şefkati arttırmak üzere yoğun bir müdahale ve eğitime ihtiyaç duyarlar (Northey, 2017: 35). Yapılan bir çalışmada ise ebeveynlerinin olumsuz duygu ifadelerini doğruladığını ve onaylandığını hatırlayan kişilerin öz şefkat düzeyi daha yüksek görülmüştür (Taylor, 2012: 35). Örneğin, olumsuz duyguları annesi tarafından yatıştırılmış bir kişide başkaları için önemli olduğuna inanma ve duygularını kabul etme olasılığı; olumsuz duygu ifadeleri annesi tarafından daha az onaylanan, genelde onaylanmayan bir kişiye göre daha yüksek bulunmuştur. Duyguları kabul etme ve diğerleri için önemli olduğunu düşünme ise olumsuz durumlarda kişinin kendisine daha nezaketli davranma olasılığını yani kendine karşı daha öz şefkatli yaklaşmasını arttırabilir. Uzun süredir ve tekrarlayan bir şekilde onaylanmama deneyimi yaşayan kişilerin öz şefkatli bir yaklaşım benimsemesi, bu deneyimler sonucu oluşabilecek utanç ve onaylanmama düzeyinin düşmesine de katkı sağlayacaktır (Keng ve Wong, 2017: 1-8). Yüksek düzeyde utanç hisseden ve özeleştiride bulunan kişilerden oluşan ve öz şefkat düzeyini arttırmak için bazı pratik

uygulamaların gerçekleştirildiği bir çalışma sonucunda kişilerde utanç, kaygı ve özeleştiride bir azalma, kendini sakinleştirme becerisinde ise bir artış gözlenmiştir (Gilbert ve Procter, 2006: 368). Bu nedenle çocuklukta onaylanmama yaşayan kişilerde öz şefkat temelli bir çalışma yapılması, onaylanmamanın doğurduğu olumsuz sonuçlar için de özellikle faydalı olabilir.

Model testinden elde edilen doğrudan etkiler, çocuklukta onaylamayan çevrenin içselleştirilmiş utanç ve öz şefkati takiben seri aracılık rolü üstlenen zıtlıktan kaçınmayı da anne formunda pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Başka bir deyişle anne tarafından onaylanmama düzeyindeki artış zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artışla bağlantılıdır. Bu bulgunun alanyazında doğrudan incelendiği bir çalışmaya rastlamasa da mevcut çıkarımlara uyumlu olduğu ve desteklediği görülmüştür. Yaşanılan bir tane olumsuz yaşantı dahi, kişilerin doğası gereği öngörülemeyen olaylara hazırlanmak için sürekli kaygı duymalarına neden olabilir (Newman ve diğerleri, 2013: 283). Bununla beraber çocuklukta yaşanan, tekrarlayıcı onaylanmama deneyimleri kişilerde hayatın öngörülebilirliği algısını, iyi insanların başına iyi şeyler geleceğine yönelik adil dünya görüşünü sarsarak reddedilme duyarlılığını artırır (Newman ve diğerleri, 2013: 283). Böylelikle bu kişiler, yaşadıkları tutarsızlık ve ebeveyn reddi zamanlamasının öngörülemezliği nedeniyle, olumsuz duygusal zıtlıktan kaçınma deneyimi yaşayabilirler. Bu durum sürekli aktif ve belli bir seviyede olan olumsuz duygulanımın, ötimik duygudan olumsuz duyguya geçmeye göre daha rahat olmasına katkıda bulunup, zıtlıktan kaçınma deneyiminin derinleşmesini sağlıyor olabilir. Başka bir deyişle onaylamayan ebeveyn davranışları kişilerin duygusal gelişimini zayıflatarak, duygu düzenleme zorluğuna ve dolayısıyla olumsuz zıtlıktan kaçınmaya ve kaygı belirtilerine yol açabilir. Yine buna benzer başka bir çalışmada onaylamayan ebeveyn sahip kişilerin duygularından korkma, duygularını bastırma ve duygusal açıdan savunmasız olma ihtimallerinin yüksek olduğu, onaylayan ebeveyn sahip kişilerde ise tam tersi ilişkilerin mevcut olduğu yani ebeveyn onaylamamasının kişilerde duyguları kontrol etme ve bastırma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Sauer ve Baer, 2009: 59). Duygulardan deneyimsel olarak kaçınan, bastıran, kontrol etmeye çalışan kişiler olumsuz yaşam olaylarını öyle üzücü bulurlar ki duygulardan kaçınmaya devam ederler. Olumsuz zıtlığı kontrol etmek için de zıtlıktan kaçınma eğilimini artırarak sürekli ve asgari bir duyguyu hep canlı tutabilirler. Newman ve

arkadaşlarının (2013: 13) yaptığı bir çalışmada olumsuz ebeveynlik davranışlarını deneyimleyerek büyümüş kişilerin beklenmedik olumsuz olaylarla başa çıkmakta daha savunmasız olduğu ve böylece zıtlıktan kaçınma ile başa çıkmaya çalışabildiği söylenir. Ebeveynlerin tekrarlayıcı onaylamama davranışları da çocuklar için olumsuz deneyimlerdir. Bu açıdan incelendiğinde de çocuklukta onaylamayan çevre ile zıtlıktan kaçınma arasında ilişki kurulabilir. Yine onaylamayan bir büyüme ortamının yetişkinlikte duyguları düzenleyememe ile ilişkisi yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (Newman ve diğerleri, 2013: 284). Duyguları düzenlemekte güçlük yaşayan bir kişinin olası duygu değişimlerinden rahatsız olması beklenir. Bu nedenle çocuklukta onaylanmama deneyimi duygu düzenlemede güçlüklerle yol açacağı için olumsuz duygulardan kaçınmaya yardımcı olan zıtlıktan kaçınma deneyimini yaşamaya neden olabilir. Çocuklukta onaylamayan çevrenin baba formu için ise zıtlıktan kaçınmayı yordamadağı görülür. Anne formunda bu yolun anlamlı çıkıp baba formunda anlamsız bulunması ise kültürel farklılıklarla açıklanabilir. Kültürümüzde babalar daha sert, otoriterdir ve hassas duyguları daha az yansıtan kişiler olarak kabul edilir (Parkins, 2012: 53). Bu durumda babadan gelecek onaylamama davranışının anneden gelecek onaylamama davranışına göre daha az fark edilmesi ve böylece çocuğu bu anlamda daha az etkilemesi beklenen bir bulgudur. Ayrıca babalar sürekli şekilde olumsuz bir duyguyu canlı tutma deneyimini içeren zıtlıktan kaçınmayı da hassas olarak nitelendirilen duyguları, örneğin utanmayı, üzüntüyü, kaygıyı pek yansıtmadıklarından dolayı tercih etmiyor olabilirler. Bir diğer yandan cinsiyet fark etmeksizin, anneyle olan ilişki daha ön planda ve yoğundur (Umemura, 2013: 112-113). Bebeklikten, emzirme döneminden itibaren bu ilişki çok önemlidir ve birincil bakım veren kişi çoğunlukla annedir. Kurulan bu bağ ise anneden gelen onaylanmamayı daha güçlü hissetmeyi ve onaylanmamanın çıktılarıyla daha fazla baş başa kalarak onlarla mücadele gereksinimini artırabilir. Sonuçta kişi ortaya çıkan belirtilerle (karşılaşılabilecek duyguyla ilgili öngörülemezlik ve duygulara yönelik tehdit algısı) başa çıkmak için zıtlıktan kaçınma mekanizmasını daha çok kullanıyor olabilir. Dolayısıyla baba formunda bu yolun anlamsız olması, çocuklukta onaylamayan babanın zıtlıktan kaçınmayı yordamaması, bu nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.

4.4.3. Aracı Değişkenlerin Sosyal Kaygı Üzerindeki Doğrudan Etkisi (b yolu)

Çocuklukta onaylamayan çevre ve modellerdeki diğer aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde; içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınmanın sosyal kaygıyı doğrudan yordadığı, öz şefkatin ise sosyal kaygı ile ilişkisinin anlamsız olduğu bulunmuştur.

İçselleştirilmiş utanç ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir bağlantı olduğu görülmüştür. Buna göre içselleştirilmiş utanç düzeyindeki artış sosyal kaygı belirtilerindeki artışı yordamaktadır. Bu bulgu alanyazın bulgularıyla uyumludur (Hedman ve diğerleri, 2013: 5; Shahar ve diğerleri, 2014: 5). Utanç ve sosyal kaygı belirtileri düşünüldüğünde bu iki değişkenin çok yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Buna göre, sosyal kaygı değerlendirildiğinde görülür ki utanç duyulduğunda gözlenen bazı davranışlarla sosyal kaygı belirtileri çok benzerdir (Weeks ve diğerleri, 2011: 235; Hedman ve diğerleri, 2013: 2). Örneğin, sosyal kaygıdaki güvenlik davranışları ile utanç duyulduğunda kendini gizlemek için yapılan davranışlar veya sosyal kaygıdaki kendine odaklanmış dikkat ile utançtaki olası kusurları gizlemek için kişinin öz değerlendirmelerde bulunması, sosyal kaygıda sınır koyamama, hayır diyememe ile utanç duyulduğundaki itaatkâr davranışlar genellikle birbiriyle ilişki içerisindedir. Güvensiz bağlanma ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin aracılığını inceleyen bir çalışmada yapılan analiz anlamlı bulunmuştur (Jung ve Yang, 2019: 38-39). Ayrıca içselleştirilmiş utanç ile sosyal kaygı arasındaki doğrudan ilişki de anlamlı bulunmuş, içselleştirilmiş utanç düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise içselleştirilmiş utancın ebeveynlerle iletişim, öz yeterlilik, öz saygı ve sosyal kaygı ile ilişkisi araştırılmıştır (Asgariyan ve Kheirabadi, 2021: 110). Çalışma bulgularına göre içselleştirilmiş utanç ebeveynlerle iletişim, öz yeterlilik ve öz saygı düzeyleri ile negatif yönde ilişki gösterirken, sosyal kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Ayrıca içselleştirilmiş utancın tüm bu değişkenler içinden en yüksek anlamlı ilişkiye sosyal kaygı düzeyi ile sahip olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada test edilen modelde, zıtlıktan kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuş, zıtlıktan kaçınma düzeyi arttıkça sosyal kaygı

düzeyinde de artış görülmüştür. Alanyazında bununla ilgili bir çalışmaya (Newman ve diğerleri, 2023: 1) ve elde edilen bu bulguyu destekleyen açıklamalara rastlanmıştır. Zıtlıktan kaçınma modeli yaygın kaygı bozukluğunda görülen endişeyi açıklamak için oluşturulmuş bir modeldir. Yaygın kaygı bozukluğu ve zıtlıktan kaçınma ilişkilerini inceleyen çalışmalarda zıtlıktan kaçınmanın tanılar üstü bir model olma olasılığına vurgu yapılarak farklı bozukluklarla da ilişkilerinin incelenmesine ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Llera ve Newman, 2017: 30). Öncelikle majör depresif bozukluk ile zıtlıktan kaçınma ilişkisi incelenmiş ve majör depresif bozuklukta ruminasyonun olumsuz zıtlıklardan kaçınmak için işlev gösterdiği, dolayısıyla zıtlıktan kaçınma ile de anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlenmiştir (Kim, 2016: 28). Ardından yaygın kaygı bozukluğu, majör depresif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu ile zıtlıktan kaçınmanın ilişkisini araştıran bir çalışma yapılmıştır (Newman ve diğerleri, 2023: 13-14). Bu çalışmada üç bozukluğun sağlıklı kontrollere göre zıtlıktan kaçınma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve büyük etki düzeyleri gösterdiği görülmüştür. Başka bir deyişle sosyal ortamlarla ilgili olumsuz bir zıtlık deneyimi yaşamaktan korkan kişiler zıtlıktan kaçınmaya başvurmaktadır. Her kaçınma deneyiminde olduğu gibi, kaçınmalar sorunu çözmez ve sosyal kaygı belirtileri mevcut olmaya ve artmaya devam eder. Bu şekilde zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenir. Alanyazındaki çalışma zıtlıktan kaçınmanın tanılar üstü bir model olabileceğine yönelik sunulan ilk kanıtları verir. Yapılan çalışmanın bir sınırlılığı lisans öğrencileriyle yapılmış olması ve bu nedenle örneklemin genellenebilirliğinin kısıtlı olmasıdır. Dolayısıyla bu çalışmamızın yetişkinlerde kısıtlı olmayan bir örnekleme zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı ilişkisini araştıran ve kanıtlar sunan ilk çalışma olduğu söylenebilir.

Öte yandan, öz şefkat düzeyinin sosyal kaygı belirtilerini yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki çalışmalarla uyumsuzdur (Werner ve diğerleri, 2012: 551; Blackie ve Kocovski, 2018: 683; Stefan ve Cheie, 2022: 8-9). Alanyazındaki çalışmalar öz şefkatin sosyal kaygıyı yordadığını, düşük öz şefkat düzeylerinin yüksek sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu bildirir. Sosyal kaygı belirtilerine sahip kişilerin kendi kusurları hakkında daha acımasız ve eleştirel olduğu, ortak insanlıkla daha az bağlantı kurdukları, olumsuz duygulardan daha yüksek etkilenme ve acı verici durumlarda daha fazla izolasyon yaşadıkları bilinir (Blackie ve

Kocovski, 2018: 683). Öz şefkat uygulayabilen kişiler ise kendilerine daha naziktirler, acılarının, başarısızlıklarını veya yetersizliklerinin diğer insanlar tarafından paylaşıldığını bilirler ve olumsuz/zor sosyal yaşantılara daha dengeli bir yaklaşım benimseyebilirler (Barnard ve Curry, 2011: 289; Germer ve Neff, 2013: 856). Düşük öz şefkat düzeyine ve sosyal kaygı belirtilerine sahip kişilerin olumsuz sosyal durumlar hakkında daha dengesiz ve yanlış öz değerlendirme yapma olasılığı daha fazla görülmüştür (Gill ve diğerleri, 2018: 164). Bunlarla beraber öz şefkatin sosyal kaygı belirtilerinin azalmasına katkı sağlaması anlaşılırdır. Bu çalışmada önceki bulguların aksine ortaya çıkan öz şefkat ve sosyal kaygı arasındaki anlamsız ilişki, örneklemin özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca kişinin salt kendine duyduğu öz şefkat düzeyinin değil, aynı zamanda şefkat alma ve diğer insanlara karşı şefkatli davranma kapasitelerini de içeren şefkatli davranış biçimlerinin de araştırmalara dahil edilmesi, bu tür çalışmaları derinleştirerek kapsamını genişletebilir.

4.4.4. Dolaylı Etkiler (Aracı Yollar)

Araştırma modelimizin ikinci hipotezini oluşturan, aracı yolların yer aldığı

‘Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış içselleştirilmiş utançtaki artış, öz şefkat düzeyindeki azalma ya da zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış bireysel aracılıklarıyla ortaya çıkacaktır.’ (Hipotez 2.1.), ‘Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, sırasıyla içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.’ (Hipotez 2.2.), ‘Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, sırasıyla öz şefkat düzeyindeki azalma ve zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.’ (Hipotez 2.3.) ve ‘Çocuklukta çevre tarafından onaylanmama düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde görülen artış, içselleştirilmiş utançtaki artış ve öz şefkat düzeyindeki azalmanın ardından, zıtlıktan kaçınma düzeyindeki artış aracılığıyla ortaya çıkacaktır.’ (Hipotez 2.4.)

hipotezleri analiz sonuçlarına göre doğrulanmıştır. Yalnızca hipotez 2.1’in anne ve baba formunda öz şefkatin bireysel aracılığı açısından doğrulanmadığı, ek olarak baba formu için zıtlıktan kaçınmanın bireysel aracılığının da doğrulanmadığı dikkat çekmektedir. Takip eden kısımda dolaylı etkiler ayrı ayrı değerlendirilecektir.

Analiz sonuçlarına göre, çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba formlarının içselleştirilmiş utanç bireysel etkisi aracılığıyla dolaylı olarak sosyal kaygı düzeyini yordadığı, öz şefkatin bireysel bir aracı değişken olarak bu ilişkiyi yordamadığı, zıtlıktan kaçınmanın ise anne formu için bu ilişkiyi yordarken, baba

formu için yormadığı bulunmuştur. Çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygının aracı değişkenlerle bireysel ilişkisi incelendiğinde anne ve baba her iki form için öz şefkat ile sosyal kaygı, baba formu için ise çocuklukta onaylamayan baba düzeyi ile zıtlıktan kaçınma ilişkisi hariç tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler detaylı olarak bir önceki bölümlerde (a yolu, b yolu) tartışılmıştır. Başka bir deyişle çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı ile ayrı ayrı bireysel etkisi incelenmiş anlamlı ilişkiler neticesinde, çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasında içselleştirilmiş utancın bireysel aracılık analizi anlamlı bulunmuştur. Ancak öz şefkat ile sosyal kaygı arasındaki ilişki anlamsızdır. Dolayısıyla öz şefkatin çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki bireysel aracılığı da anlamsız olmuştur. Bunun yanı sıra anne formu için zıtlıktan kaçınmanın bireysel aracılık analiz sonucu anlamlı, baba formu için zıtlıktan kaçınmanın bireysel aracılık analiz sonucu ise anlamsızdır.

Bununla birlikte çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba formlarının içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma ile öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma değişken setleri aracılığıyla sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordadığı belirlenmiştir. Modelin temel hipotezi olan çocuklukta onaylamayan çevrenin içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygıyı yordaması yani toplam dolaylı etki de anlamlıdır ve aracı değişkenler tam aracılık etkisi göstermiştir. Yani paralel ve seri aracı değişkenler modele birlikte dâhil edildiğinde çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı arasındaki ilişki anlamsız hale gelmiştir.

İlk yol çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma değişkenlerinin incelendiği ve anlamlı bulunduğu analiz setidir. Bu sonuçlara göre çocuklukta anne veya babanın daha fazla onaylamama davranışı sergilemesinin utanç duyumu oluşturduğu, utancın içselleştirildiği ve böylelikle içselleştirilmiş utancın arttığı, ardından hangi tepki ile ne zaman karşılaşacağını bilemeyen, duygularını düzenlemekte ve ifade etmekte güçlük çeken bu kişilerin zıtlıktan kaçınmaya daha fazla başvurduğu, devamında ise sosyal kaygıya yatkınlığın arttığı ifade edilebilir. Bir diğer dolaylı yol olan çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasında öz şefkat ile zıtlıktan kaçınma setinin aracılığının incelendiği yoldur ve anlamlı bulunmuştur. Analiz sonucuna göre çocuklukta daha fazla onaylanmamanın kişinin kendine şefkatli yaklaşımını azalttığı,

beklenmedik, ani ve tekrarlayan onaylanmamalar sonucu duygularla başa çıkma yöntemi olarak zıtlıktan kaçınmaya daha sık başvurulduğu ve sonuçta sosyal kaygı belirtilerinin arttığı görülmektedir. Araştırmanın temel hipotezini içeren üçüncü yolda ise çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin paralel, zıtlıktan kaçınmanın seri aracılıklarının anlamlı olduğu görülmüştür. Bu analiz sonucuna göre kişi çocukluğunda anne veya babasından onaylanmama deneyimledikçe daha fazla içselleştirilmiş utanç, daha düşük öz şefkat ve daha fazla zıtlıktan kaçınma davranışı sonucunda daha fazla sosyal kaygı belirtileri sergilemektedir. Tüm yolları özetlemek gerekirse; öncelikle kişi çocukluğunda anne veya babası tarafından onaylanmadığında, duyguları yanlışlandığında (inaccuracy), yanlış ilişkilendirme (misattribution) yapıldığında, toplum tarafından kabul edilemez biri olduğu aktarıldığında, olumsuz duygusal ifadeye cesareti kırıldığında, üzgünken dahi gülümsemesi beklendiğinde, bir problemle karşı karşıya kaldığında çözümü aşırı basitleştirildiğinde, çözemediğinde nasıl çözemediği, basitçe yapabileceği belirtildiğine (Musser ve diğerleri, 2018: 3), içselleştirilmiş utanca ve öz şefkate giden iki yol meydana gelir. Bunlar iki ayrı şekilde (içselleştirilmiş utanç yolu veya öz şefkat yolu) veya birlikte (içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat seti) giden yollardır. Onaylanmamanın ardından diğerlerinin kişinin içsel deneyimlerini kabul etmediği inancı, doğuştan hatalı, sevilmez bir insan olduğu düşünceleri ve her an reddedilme deneyimi ile karşı karşıya kalabilme belirsizliğiyle beraber kişide utanç duygusu ortaya çıkıyor olması muhtemeldir. Çocukluk çağında başlayan ve tekrarlayan onaylanmama sonucu ortaya çıkarak artan utanma deneyimi içselleştirilerek kronik bir hal alacaktır. Diğer yol olan öz şefkate giden yol ise şu şekilde açıklanabilir. Onaylanmama ile kişi kendini toplumun kabul göstermediği, uygunsuz davranışlar sergileyen, nedenini anlamadığı zaman ve durumlarda reddedilen, yanlışlanan bir kişi olarak deneyimledikçe; yaşadığı zorluğu ortak insanlığın bir parçası olarak görmesi ve yaptığı düşünülen hatalara anlayışla yaklaşması muhtemelen çok daha güç olacak ve dolayısıyla kişinin kendine gösterdiği şefkat azalacaktır. Bu iki yol devam ettiğinde modelde ayrı ayrı (içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma ile öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma) veya birlikte (içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat ardından zıtlıktan kaçınma seti) zıtlıktan kaçınma yoluna gidilir. Kişi çocukluğunda onaylanmama deneyimlediğinde, devamında içselleştirilmiş utanç ve düşük öz şefkat geliştirir.

Kişinin onaylanmaması kişide hayatın kontrol edilemezliği, belirsizliği inancı ve reddedilme duyarlılığı oluşturur. Buna ek olarak içselleştirilmiş utanç ve düşük öz şefkat deneyimleri, kişinin onaylanmama ile yaşadığı sonuçların derinleşmesine katkı sağlamasının yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü, yaşanan zor deneyimle nasıl başa çıkılacağını bilememe gibi çıktıları da beraberinde getirir ve kişi zıtlıktan kaçınarak ani olumsuz zıtlıklarla başa çıkmaya başlar. Başka bir deyişle kişi olumsuz bir duyguyu asgari düzeyde ancak sürekli bir halde aktif tutarak olumsuz duygusal zıtlıktan kendini korumaya çalışır. Tüm bu yollar sonucunda modele göre kişide sosyal kaygı belirtileri artar. Kişinin çocukluğunda onaylanmaması, içselleştirilmiş utanç yaşaması, öz şefkatinin düşük olması ve bunlarla zıtlıktan kaçınarak baş etmeye çalışması yaşanan belirtileri daha ileri taşıyarak sosyal kaygı belirtilerini tetikler ve artırır. Bu belirtilere örnek olarak reddedilme duyarlılığı, olumsuz öz değerlendirme, kendine odaklı dikkat, değersiz, yetersiz, hatalı olduğunu düşünme, hayır diyememe, sınır koyamama, yoğun öz eleştiri verilebilir.

Aracı analizler arasında anlamlı yollardan hangisinin daha etkili olduğu incelendiğinde ise anne formunda ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Baba formunun ikili karşılaştırmaların sonucuna göre ise çocuklukta onaylamayan çevrenin içselleştirilmiş utanç aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığı durum çocuklukta onaylamayan çevrenin zıtlıktan kaçınma yoluyla sosyal kaygıyı yordadığı duruma göre anlamlı olarak daha etkili bulunmuştur. Bu bulgu içselleştirilmiş utancın aracılığının, zıtlıktan kaçınmanın aracılığına göre daha anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Bu durum içselleştirilmiş utanç düzeyi arttıkça zıtlıktan kaçınmanın etkililiğinin azalması ile ilişkilendirilebilir. Yani içselleştirilmiş utanç ile zıtlıktan kaçınma arasında güçlü bir ilişki olmayabilir. İçselleştirilmiş utanca sahip bir kişide duyguların fark edilmesinin ve açığa çıkmasının utanç verici olabileceği göz önünde bulundurulursa, zıtlıktan kaçınmanın da sürekli ve asgari düzeyde olumsuz bir duygunun aktif olmasını gerektirdiği düşünülürse; aralarında güçlü bir ilişki görülmemesi nedeni ve ikili karşılaştırma sonuçları daha anlaşılır olabilir. Dolayısıyla çocuklukta onaylanmama ve sosyal kaygı aracılığında zıtlıktan kaçınma işlevine katkı sağlayan olumsuz duygu içselleştirilmiş utançtan başka bir duygu olabilir. Farklı değişkenlerin alanyazın ışığında araştırılması bu açıdan faydalı olacaktır. Özetle daha sağlıklı bir değerlendirme için kanıta dayalı ve spesifik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bunun yanı sıra çocuklukta onaylamayan çevrenin öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılık seti ile sosyal kaygıyı yordadığı durum çocuklukta onaylamayan çevrenin zıtlıktan kaçınma aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığı duruma göre anlamlı olarak daha etkili bulunmuştur. Bu durum öz şefkatin zıtlıktan kaçınma için iyi bir koruyucu faktör olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Öz şefkati yüksek kişiler yaşanan durumun birçok insan tarafından paylaşıldığına inanarak, hatalarına daha toleranslı davranarak ve aşırı özdeşleşme sağlamayarak olumsuz duyguları veya ani olumsuz duygusal zıtlığı daha az tehdit olarak algılıyor olabilir. Öz şefkatin bu etkisiyle beraber öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma aracılık setinin yalnızca zıtlıktan kaçınmanın aracılığından ziyade daha anlamlı olabileceği söylenebilir.

4.5. KLİNİK DOĞURGULAR

Mevcut çalışma çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bilinen tek çalışmadır. Çocuklukta onaylamayan çevrenin şimdiye kadar çalışılmış olan borderline kişilik bozukluğu ve yeme bozukluğu çalışmaları haricinde bir bozuklukla ilişkisini incelemesi açısından bu çalışma değerlidir. Ayrıca alanyazında zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygının birlikte değerlendirildiği yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Dolayısıyla bu çalışma bu ilişkinin gücüne ve yönüne ilişkin farklı bir kültürden veri sunan yeni bir araştırma olarak, zıtlıktan kaçınmanın tanılar üstü bir model olduğu varsayımını test eder ve destekler nitelikte olmuştur. Bunun yanı sıra sosyal kaygıya yatkınlığı yeni bir model üzerinden araştırması bağlamıyla da çalışma bulgularının alanda önemli bir boşluğu doldurmaya katkı sunduğu düşünülmektedir. Bu modele göre, çocuklukta onaylamayan çevre ile sosyal kaygı ilişkisinde içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat paralel aracı iken, zıtlıktan kaçınma seri aracılık göstermiştir.

Elde edilen bulgular, sosyal kaygıya yatkınlığı artıran bazı yeni yollara işaret etmektedir. Bu yollardaki değişkenleri içeren önleyici müdahaleler, psikoeğitim çalışmaları ve terapötik yaklaşımlar sosyal kaygı belirtilerinin ele alınmasında faydalı olabilir. Modelde sosyal kaygıyla anlamlı yollar gözlenen değişkenler çocuklukta onaylamayan çevre, içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma değişkenleridir. Anne ve babalarla ‘Onaylamama davranışları nelerdir, nelere sebep olabilir, onaylamama davranışları yerine başka nasıl davranışlar sergilenebilir?’ gibi konularla ilgili

farkındalık kazandıracak önleyici müdahale programları gerçekleştirilebilir. Ayrıca içselleştirilmiş utanç, düşük öz şefkat, zıtlıktan kaçınma veya sosyal kaygı değişkenlerinden herhangi biriyle ya da birkaçıyla ilgili belirti yaşayan kişilerde çocuklukta onaylamayan bir çevrede yetişmiş olma durumu incelenerek, bu durumun neleri, nasıl etkileyebileceğine yönelik programlar gerçekleştirilebilir. Bu sayede kişilerin yaşadıkları zorluk, davranışsal aşırılık veya eksikliklere dair bağlamsal faktörler biraz açık hale getirilerek, kararlı eylemleri için destek sağlanabilir. Bunlara ek olarak sosyal kaygı belirtileri yaşayan kişilerle çalışılırken terapide ele alınabilecek konular veya çalışılacak müdahaleler açısından çocuklukta onaylamayan bir çevrede yetişme ihtimali, içselleştirilmiş utanç belirtileri, düşük öz şefkat düzeyleri ve zıtlıktan kaçınma davranışları gündem olarak değerlendirilebilir. Böylece daha etkili müdahaleler sağlanarak sosyal kaygı bozukluğunun önlenmesine ve tedavisine yönelik daha pratik ve kalıcı iyileşmeler için çalışmalar oluşturulabilir.

Mevcut çalışmada farklı çalışmalarda diğer bozukluklar için de önemi gösterilmiş kavramlar olan çocuklukta onaylamayan çevre ve zıtlıktan kaçınmanın sosyal kaygı için de açıklayıcı, dolayısıyla tanılar üstü değişkenler olabileceğine yönelik destekleyici bulgulara ulaşılmıştır. Bu açıdan çocuklukta onaylamayan çevrede yetişmiş olma, onaylamama davranışları sergileme ve zıtlıktan kaçınma davranışlarına başvurma ile ilgili yapılacak olan önleyici, koruyucu veya tedavi edici müdahalelerin şu an bildiğimiz ve gelecekte yapılacak araştırmalarla daha açık hale gelecek psikopatoloji belirtilerine yönelik önemli çalışmalar olacağı düşünülmektedir.

4.6. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ, SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER

Modelde kapsadığı değişkenler, sosyal kaygıya ilişkin yatkınlık faktörleri ve bu yatkınlık faktörleri arasındaki ilişkileri incelemesi gibi pek çok yönü açısından mevcut çalışmanın özgün olduğu ve alanyazına katkı sağladığı söylenebilir. Çocuklukta onaylamayan çevre değişkeni şimdiye dek genellikle yeme bozuklukları, borderline kişilik bozukluğu ile bir arada araştırılmıştır. Zıtlıktan kaçınma modelinin ise genellikle yaygın kaygı bozukluğu, majör depresif bozukluk ve bir çalışmada da sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu yönüyle bu

Çalışma ocuklukta onaylamayan çevrenin sosyal kaygı ile ilişkisinin ilk kez incelendiği, zıtlıktan kaçınmanın ise uluslararası alanyazında ikinci, ülkemizde ilk kez sosyal kaygı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma olmuştur. Ayrıca zıtlıktan kaçınma modelinin ülkemizde kültüre özgü değerlendirilmesi açısından bulguların faydalı olduğu söylenebilir. Bunun yanında zıtlıktan kaçınma ile içselleştirilmiş utanç ve öz şefkat ilişkileri ilk kez bu araştırma ile çalışılmıştır. Ayrıca alanyazında zıtlıktan kaçınmanın demografik değişkenler açısından incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış ve mevcut çalışmada zıtlıktan kaçınma bu açıdan da değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguların zıtlıktan kaçınmanın bağlamına, yatkınlık faktörlerine ve etkileyebileceği değişkenlere dair açıklık getirilmesinde de katkı sağladığı söylenebilir. Öte yandan, çalışma modelindeki aracı yollar ilk kez bu çalışmada mercek altına alınmıştır. Buna göre çocuklukta onaylamayan evre ile sosyal kaygı ilişkisinde içselleştirilmiş utanç, zıtlıktan kaçınmanın bireysel aracılıkları, içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma ikili aracı yolları, içselleştirilmiş utanç, öz şefkat ve zıtlıktan kaçınmanın toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. İlk kez incelenen bu anlamlı yolların, kapsadığı değişkenlerin bağlamına yönelik alanyazına katkı sağladığı söylenebilir. Tüm bu zgn yanlarla alanyazına sağlanan katkıların araştırmanın güçlü yönleri olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmanın alanyazına sunduğu katkıların yanı sıra sınırlılıkları ve dolayısıyla nerileri de vardır. Bunlardan ilki çalışma değişkenlerinin öz bildirim yoluyla değerlendirilmiş olmasıdır. Özellikle içselleştirilmiş utanç ve sosyal kaygı belirtileri ölçümlerinde kişilerin utanç duyduğu veya sosyal açıdan kaygı duyduğu durumları belirtmeleri istenir. Düşünüldüğünde zaten bu kişilerin kaygı veya utanç duymaktan kaynaklanan belirtileri kaçınma, gizleme gibi davranışlar olmaktadır. Bu nedenle bu değişkenlerin doğası gereği öz bildirim araçları yerine kişilerin tepkilerinin görüleceği deneysel yöntemlerle incelenmesinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin deneysel yollar içerecek şekilde değerlendirilmesi yararlı olacaktır. Araştırma deseni ile ilgili bir kısıtlılık ise araştırmanın geriye dönük ölçümlere dayalı bir araştırma olmasıdır. Çocuklukta onaylamayan evre ile ilgili, yetişkinlerden çocukluklarına dair ve anne babaları ile alakalı ebeveynlerinden herhangi bir ölçüm alınmadan tek taraflı değerlendirme sağlanmıştır. Hem geriye dönük hem tek taraflı ölçümler olması hem

de öz bildirim ile ölçülmesi nedeniyle sonuçların yanlı ve sınırlı olduğu düşünülmektedir. Diğer bir yandan araştırmada gelişimsel olarak öncelik sonralık bildiren faktörler kesitsel bir desen içerisinde, aynı anda ölçülmüştür. Bu durum bulgulara dayalı nedensel çıkarımlar yapmayı engellemektedir. Kesitsel desenli araştırmada ele alınan değişkenlerin, doğası gereğince birden fazla ölçüm zamanı içeren boylamsal desenlerde değerlendirilmesi durumunda elde edilen sonuçlar, gerçek durumu daha iyi yansıtacaktır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda hem ebeveynlerden hem çocuklardan ölçüm alınması ve boylamsal araştırma desenleri kullanılması önerilmektedir. Bir diğer sınırlılık araştırmada sosyal kaygı belirtilerine sahip klinik bir örnekleme çalışılmamış ve sosyal kaygı belirtilerinin öz bildirim yoluyla değerlendirilmiş olmasıdır. Sosyal kaygı bozukluğunun etiolojisine dair daha güvenilir sonuçlar elde etmek için klinik örneklemin de dâhil edildiği çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Ek olarak, araştırmada yer alan ana değişkenler ile demografik değişkenlerin daha güvenilir sonuçlarla tartışılabilmesi için daha çeşitli katılımcı profiliyle çalışılabilir.

Gelecek araştırmalar için bir başka öneri zıtlıktan kaçınma modeli ile ilgili verilebilir. Zıtlıktan kaçınma modeli, olumsuz bir durum yaşamının engellenmesini değil de negatif duygusal zıtlık yaşamayı önleyen, olumsuz bir uyarılmanın daha çok artma olasılığına karşı ortaya atılmış bir modeldir. Bu noktada zıtlıktan kaçınmanın üstbilişsel bir yönü olabileceği düşünülmektedir. Üstbilişsel model, örneğin endişenin tehdit ipuçlarına karşı olumlu bir başa çıkma yöntemi olduğunu, düşünmenin ardından olumsuz durumun çözülüp çözülmemesine de bağlı olarak endişenin artması ve kontrolden çıkmasıyla endişe hakkında olumsuz değerlendirmelerin oluştuğu ve endişe ile başa çıkmak için çeşitli işe yaramayan stratejilerin kullanımını içerir (Wells, 2005: 107-119). Zıtlıktan kaçınma modeli de güncel olarak tanılar üstü yaklaşım potansiyeli incelense de, patolojik endişe ile başa çıkmak için ortaya atılmış bir modeldir. Ve ani, aşırı düzeyde bir endişe yaşamaktansa endişeyi sürekli ve belli bir düzeyde canlı tutmayı içerir. Bu anlamda, endişenin (veya başka bir olumsuz durumun) bir düzeyde işe yarar olduğunun varsayılması ve kronik bir düzeye ulaşmaması için başa çıkma mekanizması olarak kullanılması açısından, üstbilişsel model ve zıtlıktan kaçınma modellerinin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gelecek

Çalışmalarda üstbiliş ve zıtlıktan kaçınma modelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, alanyazına değerli katkıları sunulabilir.



SONUÇ

Bu araştırmada, çocuklukta onaylamayan bir çevre varlığının sosyal kaygı belirtilerini yordaması; içselleştirilmiş utanç ve öz şefkatin paralel aracılığı, zıtlıktan kaçınmanın seri aracılığı yolları ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocuklukta onaylamayan bir çevreyi deneyimleyenlerde daha yüksek içselleştirilmiş utanç ve daha düşük öz şefkat düzeyi gözlenmesinin ardından zıtlıktan kaçınma düzeyinin artmasıyla beraber sosyal kaygı belirtilerinin daha çok ortaya çıktığı ve güçlendiği desteklenmiştir. Çocuklukta onaylamayan anne/babanın sosyal kaygı belirtilerine yatkınlığı artırdığı görülmektedir. Ayrıca çocuklukta onaylamayan anne/baba, içselleştirilmiş utanç ve düşük öz şefkatin gelişmesinde de etkili olmaktadır. İçselleştirilmiş utanç ve düşük öz şefkat düzeyi ise zıtlıktan kaçınma davranışını artırmaktadır. Bununla birlikte içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınmanın bireysel aracılıkları da anlamlıdır. Ancak öz şefkatin bireysel aracılığı anlamsız bulunmuştur. Bunun yanı sıra içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınma ile öz şefkat ve zıtlıktan kaçınma ikili aracılıkları da anlamlıdır. Özetle araştırma sonuçları, çocuklukta onaylamayan çevre, içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınmanın doğrudan ve dolaylı olarak, düşük düzeyde öz şefkatin ise dolaylı olarak sosyal kaygının gelişmesine ve sürmesine katkı sağlıyor olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırma sonuçlarına dayanarak; çocuklukta onaylamayan çevre, içselleştirilmiş utanç ve zıtlıktan kaçınmanın sosyal kaygıya yatkınlığı artıran faktörler, öz şefkatin ise sosyal kaygı için koruyucu bir faktör olduğu ifade edilebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırmada sınanan modelin ulusal alanyazında sosyal kaygı ve zıtlıktan kaçınma ile sosyal kaygı ve çocuklukta onaylamayan çevre ilişkilerini ilk kez, uluslararası alanyazında ise zıtlıktan kaçınma ve sosyal kaygı ilişkisini ikinci, çocuklukta onaylamayan çevre ve sosyal kaygı ilişkisini ilk kez ele almış olmasıyla temel bazı özgün tarafları bulunmaktadır. Bu çıktılar, çocuklukta onaylamayan çevre ve zıtlıktan kaçınmanın sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisinde genel bir katkısı olmasının yanı sıra sonuçların Türk örnekleme için de geçerli olabileceğini desteklemektedir.

Çalışmanın sunduğu bütün bulgulara rağmen, sonuçlar değerlendirilirken bu çalışmanın deneysel bir desen kullanılarak yapılmadığı, kesitsel bir desen kullanıldığı

unutulmamalıdır. Bu nedenle, her ne kadar öncelik-sonralık imaları bulunsa da bu değerlendirmelerin kuramsal mantık öncelenerek, alanyazın ışığında araştırmacı tarafından ifade edildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Başka bir deyişle bulgulardan herhangi bir nedensel değerlendirme çıkarsanamaz.

Bu araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki çeşitli ilişkiler ve aracı etkiler alanyazındaki çalışmalar tarafından doğrulanmaktadır. Bazı ilişki ve aracılık etkilerinin ise ilk kez bu araştırmayla ele alınmış olması, alanyazındaki çalışma sayısını arttırarak önemli bir boşluk dolduracaktır. Bu durum araştırmadaki bazı sonuçları değerlendirmeyi zorlaştırmış olsa da gelecek çalışmaların bulgularını değerlendirirken bu çalışmadan destek alacak olması kıymetlidir. Bunlara ek olarak bu çalışmanın; sosyal kaygının yatkınlık faktörleri ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerle ilgili sağladığı bilgiler itibariyle önleme çalışmalarına, klinik alana ve yapılacak müdahalelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, elde edilen bulgular ulusal alanyazında epey az çalışılan çocuklukta onaylamayan çevre ve zıtlıktan kaçınma için kültürel çıkarımlara ulaşılabilmesini daha mümkün kılacaktır. Bunun yanında mevcut çalışma, aslında çok sık çalışılan ama buna rağmen yatkınlık faktörlerinin ve etkili müdahalelerin belirlenebilmesi için çalışma desteğine halen ihtiyaç duyulan sosyal kaygı bozukluğunun daha iyi anlaşılması ve açıklanması açısından alanyazına katkı sunmaktadır.

KAYNAKÇA

Aafjes-van Doorn, K., Kamsteeg, C. ve Silberschatz, G. (2020). Cognitive mediators of the relationship between adverse childhood experiences and adult psychopathology: A systematic review. *Development and Psychopathology*, 32(3), 1017-1029.

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.

Adams, G. C., Balbuena, L., Meng, X. ve Asmundson, G. J. (2016). When social anxiety and depression go together: A population study of comorbidity and associated consequences. *Journal of affective disorders*, 206, 48-54.

Adare, A. A., Zhang, Y., Hu, Y. ve Wang, Z. (2021). Relationship between parental marital conflict and social anxiety symptoms of Chinese college students: mediation effect of attachment. *Frontiers in psychology*, 12, 640770.

Ahmetoğlu, E., Görmez, V., Coşkun, M., Öztürk, M. ve Ögeyik, M. C. (2017). Öğretmen adaylarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığı ve komorbiditesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Akçiçek, I. S. (2019). *The mediating role of narcissistic vulnerability in the relationships between internalized heterosexism, shame, and aggression in gay and lesbian individuals* (Doctoral dissertation, İstanbul Bilgi Üniversitesi).

Akkaya, D. (2011). Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi ve komorbid psikiyatrik bozukluklar. *Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun*.

Alkis, Y., Kadirhan, Z. ve Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.

Al-Naggar, R. A. (2012). Prevalence and associated factors of phobia and social anxiety among university students. *ASEAN journal of psychiatry*, 13(2), 112-21.

Alpay, E. H., Bellur, Z. ve Aydın, A. (2018). The reliability and validity of the Invalidating Childhood Environment Scale (ICES) – Turkish Version. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 40-49.

Alsudais, A. S., Alghamdi, A. S., Alharbi, A. A., Alshehri, A. A., Alzhrani, M. A., Keskin, S., Şahin, M ve Althubaiti, A. M. (2022). Social anxiety in E-Learning: Scale validation and socio-demographic correlation study. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8189-8201.

American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-III. Washington, DC. (3.edition)

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th Edition, text revision,

Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı ve Nomofobi ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).

Arditte, K. A., Morabito, D. M., Shaw, A. M. ve Timpano, K. R. (2016). Interpersonal risk for suicide in social anxiety: The roles of shame and depression. *Psychiatry research*, 239, 139-144.

Arjanggi, R. ve Kusumaningsih, L. P. S. (2016). The correlation between social anxiety and academic adjustment among freshmen. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 104-107.

Asgariyan, Z. ve Rezaei Kheirabadi, M. (2021). Predicting adolescent's internalized shame based on social anxiety, relationship with parent, self-esteem and self-efficacy. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 10(2), 103-112.

Asher, M. ve Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of clinical psychology*, 74(10), 1730-1741.

Asher, M., Asnaani, A. ve Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical psychology review*, 56, 1-12.

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.

Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ. ve Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of medical Internet research*, 20(1), e33.

Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2022). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*.

Barican, J. L., Yung, D., Schwartz, C., Zheng, Y., Georgiades, K. ve Waddell, C. (2022). Prevalence of childhood mental disorders in high-income countries: a systematic review and meta-analysis to inform policymaking. *BMJ Ment Health*, 25(1), 36-44.

Barlow, D. H. (2014). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. New York: The Guilford Press.

Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates ve interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.

Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M. ve Ciepluch, I. (2021). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. *Psychological Reports*, 124(1), 70-87.

Bas-Hoogendam, J. M., van Steenbergen, H., Pannekoek, J. N., Fouche, J. P., Lochner, C., Hattingh, C. J., Cremers, H. R., Furmark, T., Mansson, K. N. T., Frick, A., Engman, J., Boraxbekk, C. J., Carlbring, P., Andersson, G., Fredrikson, M., Straube, T., Peterburs, J., Klumpp, H., Phan, K. L., Roelofs, K., Veltman, D. J., van Tol, M. J., Stein, D. J. ve van der Wee, N. J. (2017). Voxel-based morphometry multi-center mega-analysis of brain structure in social anxiety disorder. *NeuroImage: Clinical*, 16, 678-688.

Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R. ve Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of general psychiatry*, 64(8), 903-912.

Beidel, D.C., Le, T. ve Willis, E.A. (2019). Social Anxiety Disorder: An Update on Diagnostics, Epidemiology, Etiology, Assessment, Treatment, Unanswered Questions, and Future Directions. *Pediatric Anxiety Disorders*.

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.

Birtürk, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Master's thesis, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Blackie, R. A. ve Kocovski, N. L. (2018). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological Reports*, 121(4), 669-689.

Blöte, A. W., Miers, A. C., Heyne, D. A. ve Westenberg, P. M. (2015). Social anxiety and the school environment of adolescents. In *Social anxiety and phobia in adolescents* (pp. 151-181). Springer, Cham.

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853.

Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H. ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 126-138.

Borkovec, T. D. ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics?. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 26(1), 25-30.

Born, C. C. (2023). *Understanding Gender as a Moderator of the Relationship Between Dimensions of Psychopathy and Affective Empathy: The Roles of Alexithymia and an Invalidating Childhood Environment* (Doctoral dissertation, University of Dayton).

Bosma, H., Brandts, L., Simons, A., Groffen, D. ve van den Akker, M. (2015). Low socioeconomic status and perceptions of social inadequacy and shame: findings from the Dutch SMILE study. *The European Journal of Public Health*, 25(2), 311-313.

Bosma, H., Simons, A., Groffen, D. ve van den Akker, M. (2014). The socioeconomic roots of shame and perceptions of social inadequacy. *MaRBL*, 2.

Brook, C. A. ve Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of youth and adolescence*, 44, 1139-1152.

Buzzell, G. A., Troller-Renfree, S. V., Barker, T. V., Bowman, L. C., Chronis-Tuscano, A., Henderson, H. A., Kagan, J., Pine, D. S. ve Fox, N. A. (2017). A neurobehavioral mechanism linking behaviorally inhibited temperament and later adolescent social anxiety. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(12), 1097-1105.

Byrne, S. P., Fogle, B. M., Asch, R., Esterlis, I., Harpaz-Rotem, I., Tsai, J. ve Pietrzak, R. H. (2021). The hidden burden of social anxiety disorder in US military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Journal of Affective Disorders*, 291, 9-14.

Campbell, D. T. (1957). Factors relevant to the validity of experiments in social settings. *Psychological Bulletin*, 54(4), 297–312.

Cândeia, D. M. ve Szentagotai, A. (2013). Shame and psychopathology: From research to clinical practice. *Journal of cognitive and behavioral psychotherapies*, 13(1), 101-113.

Canals, J., Voltas, N., Hernández-Martínez, C., Cosi, S. ve Arija, V. (2019). Prevalence of DSM-5 anxiety disorders, comorbidity, and persistence of symptoms in Spanish early adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 28(1), 131-143.

Chiu, K., Clark, D. M. ve Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 279, 650-661.

Claesson, K. ve Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 9(4), 277-284.

Clark, A. C. ve Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.

Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In Crozier, W. R. and Alden, L. E. (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety* (pp. 193-218). Chichester: Wiley.

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69, 1025.

Clark, J. V. ve Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance. *Psychological reports*, 36(1), 211-221.

Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current directions in psychological science*, 1(3), 98-101.

Cook, D. R. (1988). Measuring Shame: The Internalized Shame Scale. *The Treatment of Shame and Guilt in Alcoholism Counseling*, 4(2), 197.

Coutts, J. J. ve Hayes, A. F. (2023). Questions of value, questions of magnitude: An exploration and application of methods for comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 55(7), 3772-3785.

Cömertoğlu, S. (2020). *Kontrasttan kaçınma ölçeklerinin Türkçe uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilardaga, J. C. P., Arch, J. J., Saxbe, D. E. ve Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: outcomes and moderators. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(6), 1034.

Cross, S. E., Hardin, E. E. ve Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142-179.

Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, 122(1), 5.

Cunha, M., Matos, M., Faria, D. ve Zagalo, S. (2012). Shame memories and psychopathology in adolescence: The mediator effect of shame. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 203-218.

Davila, J. ve Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.

Dell’Osso, L., Abelli, M., Pini, S., Carlini, M., Carpita, B., Macchi, E., Gorrasi, F., Mengali, F., Tognetti, R. ve Massimetti, G. (2014). Dimensional assessment of DSM-5 social anxiety symptoms among university students and its relationship with functional impairment. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1325-1332.

Del Rosario, P. M. ve White, R. M. (2006). The Internalized Shame Scale: Temporal stability, internal consistency, and principal components analysis. *Personality and Individual differences*, 41(1), 95-103.

DeVore, R. ve Pritchard, M. E. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *VISTAS: Effective counseling interventions, tools, and techniques*.

Dugyala, M. ve Poyrazli, S. (2021). Social anxiety, depression, coping self-efficacy, and coping strategies among college students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(3), 411-425.

El Alaoui, S., Hedman, E., Kaldø, V., Hesser, H., Kraepelien, M., Andersson, E., Rück, C., Andersson, G., Ljótsson, B. ve Lindefors, N. (2015). Effectiveness of Internet-based cognitive-behavior therapy for social anxiety disorder in clinical psychiatry. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(5), 902.

Erath, S. A., Flanagan, K. S. ve Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(3), 405-416.

Evans, R., Clark, D. M. ve Leigh, E. (2021). Are young people with primary social anxiety disorder less likely to recover following generic CBT compared to young people with other primary anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(3), 352-369.

Fahlén, T. (1996). Core symptom pattern of social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(5), 223-232.

Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 257-265.

Ferguson, T. J., Eyre, H. L. ve Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42, 133-157.

Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M. ve Galhardo, A. (2020). A new measure to assess external and internal shame: development, factor structure and psychometric properties of the External and Internal Shame Scale. *Current Psychology*, 1-10.

Fessler, D. (2007). From appeasement to conformity. *Self-conscious emotions: Theory and research*, 174-193.

Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 42(3), 291-306.

Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.

Flanagan, K. S., Erath, S. A. ve Bierman, K. L. (2008). Unique associations between peer relations and social anxiety in early adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 759-769.

Fritz, M. S. ve MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological science*, 18(3), 233-239

Fruzzetti, A. E., Shenk, C. ve Hoffman, P. D. (2005). Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model. *Development and psychopathology*, 17(4), 1007-1030.

Garcia-Lopez, L. J., Bonilla, N. ve Muela-Martinez, J. A. (2016). Considering comorbidity in adolescents with social anxiety disorder. *Psychiatry investigation*, 13(5), 574.

Gazelle, H. (2013). Is Social Anxiety in the Child or in the Anxiety-Provoking Nature of the Child's Interpersonal Environment? *Child Development Perspectives*, 7, 221-226.

George, D. ve Mallery, P. (2012). IBM SPSS statistics 19 step by step. *Boston, Mass*, 406.

Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.

Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23-36.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.

Gill, C., Watson, L., Williams, C. ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.

Gonçalves, S., Vieira, A. I., Rodrigues, T., Machado, P. P., Brando, I., Timoteo, S., Nunes, P. ve Machado, B. (2021). Adult attachment in eating disorders mediates the association between perceived invalidating childhood environments and eating psychopathology. *Current Psychology*, 40, 5478-5488.

Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T. ve Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of general psychiatry*, 66(2), 170-180.

Goss, K., Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). An exploration of shame measures—I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual differences*, 17(5), 713-717.

Gk, B. G. ve İnoz, M. (2022). Sosyal Kaygı Bozukluğu: Mevcut yaygınlık, eğtanı ve bozulma durumu. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1-1.

Gross, C. A. ve Hansen, N. E. (2000). Clarifying the experience of shame: The role of attachment style, gender, and investment in relatedness. *Personality and individual differences*, 28(5), 897-907.

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.

Halldorsson, B., Draisey, J., Cooper, P. ve Creswell, C. (2018). Symptoms of social anxiety, depression, and stress in parents of children with social anxiety disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 148-162.

Haslam, M., Mountford, V., Meyer, C. ve Waller, G. (2008). Invalidating childhood environments in anorexia and bulimia nervosa. *Eating Behaviors*, 9(3), 313-318.

Haslam, M., Arcelus, J., Farrow, C. ve Meyer, C. (2012). Attitudes towards emotional expression mediate the relationship between childhood invalidation and adult eating concern. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 510-514.

Hayes, A. F. ve Rockwood, N. J. (2020). Conditional process analysis: Concepts, computation, and advances in the modeling of the contingencies of mechanisms. *American Behavioral Scientist*, 64(1), 19-54.

Hearn, C.S., Donovan, C.L., Spence, S.H. ve March, S. (2017). A worrying trend in Social Anxiety: To what degree are worry and its cognitive factors associated with youth Social Anxiety Disorder? *Journal of affective disorders*, 208, 33-40.

Heckelman, L. R. ve Schneier F. R. (1995). Diagnostic Issues. Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment (pp. 3-387) Guilford Press.

Hedman, E., Ström, P., Stükel, A. ve Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PloS one*, 8(4), e61713.

Hee, K. Y. ve Nam, K. J. (2020). The Relationship between Fear of Positive Evaluation and Social Anxiety of University Student: The Moderating Effects of the Internalized Shame, Negative Self-concept. 유머기반 긍정심리 프로그램이 초등 고학년생의 유머스타일 및 또래애착에 미치는 영향, 28(1), 199-220.

Heimberg, R. G. (Ed.). (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford 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. (1995). An overview of the current status of social phobia. *Applied and preventive Psychology*, 4(1), 39-51.

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.

Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.

Holden, R. R., Lambert, C. E., La Rochelle, M., Billet, M. I. ve Fekken, G. C. (2021). Invalidating childhood environments and nonsuicidal self-injury in university students: Depression and mental pain as potential mediators. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 722-731.

Hur, J., DeYoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G. ve Shackman, A. J. (2020). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine*, 50(12), 1989-2000.

Isomura, K., Boman, M., Rück, C., Serlachius, E., Larsson, H., Lichtenstein, P. ve Mataix-Cols, D. (2015). Population-based, multi-generational family clustering study of social anxiety disorder and avoidant personality disorder. *Psychological Medicine*, 45(8), 1581-1589.

Jefferies, P. ve Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*, 15(9), e0239133.

Jore, T., Oppedal, B. ve Biele, G. (2020). Social anxiety among unaccompanied minor refugees in Norway. The association with pre-migration trauma and post-migration acculturation related factors. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110175.

Jung, J. I. ve Yang, N. M. (2019). The Relationship between College Student's Insecure Attachment and Social Anxiety: The Mediating Sequential Effects of Internalized Shame and Self-compassion. *청소년상담연구* 2019 년제 27 권제 2 호, 27(2), 23-52.

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.

Katzelnick, D. J. ve Greist, J. H. (2001). Social anxiety disorder: an unrecognized problem in primary care. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 11-16.

Keng, S. L. ve Wong, Y. Y. (2017). Association among self-compassion, childhood invalidation, and borderline personality disorder symptomatology in a Singaporean sample. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 4(1), 1-8.

Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J., He, J. P., Koretz, D., McLaughlin, K. A., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Merikangas, K. R. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of general psychiatry*, 69(4), 372-380.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627.

Kim, H. (2016). The Effects of Rumination and Worry on Contrast Avoidance in Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder: An Application of Contrast Avoidance Model of Worry.

Kindred, R., Bates, G. W. ve McBride, N. L. (2022). Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 102640.

Kirkwood, M. J. E. (2017). *Examining the role of extraversion and affiliation motivation as predictors of social anxiety* (Doctoral dissertation, University of Tasmania).

Klabbers, G., Bosma, H., Van den Akker, M., Van Boxtel, M. P. J., Kempen, G. I. J. M., McDermott, M. R. ve Van Eijk, J. T. M. (2009). Measuring rebelliousness and predicting health behaviour and outcomes: An investigation of the construct validity of the social reactivity scale. *Journal of health psychology*, 14(6), 771-779.

Klemanski, D.H., Curtiss, J.E., McLaughlin, K.A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2016). Emotion Regulation and the Transdiagnostic Role of Repetitive Negative Thinking in Adolescents with Social Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 206-219.

Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E. ve Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs in context*, 8.

Krause, E. D., Mendelson, T. ve Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child abuse & neglect*, 27(2), 199-213.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.

Lee, J., Kim, M. ve Park, M. (2014). The Impact of Internalized Shame on Social Anxiety in Adolescence: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 4(1).

Leeming, D. ve Boyle, M. (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(3), 375-396.

Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., Huesing, J., Joraschky, P., Nolting, B., Poehlmann, K., Ritter, V., Strangier, U., Strauss, B., Stuhldreher, N., Tefikow, S., Teismann, T., Willutzki, U., Wiltink, J. ve Leibing, E. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 759-767.

Levinson, C. A., Brosof, L. C., Vanzhula, I., Christian, C., Jones, P., Rodebaugh, T. L., Langer, J. K., White, E. K., Warren, C., Weeks, J. W., Menatti, A., Lim, M. H. ve Fernandez, K. C. (2018). Social anxiety and eating disorder comorbidity and underlying vulnerabilities: Using network analysis to conceptualize comorbidity. *International Journal of Eating Disorders*, 51(7), 693-709.

Lewis, M. (2003). The role of the self in shame. *Social Research: An International Quarterly*, 70(4), 1181-1204.

Li, F., Cui, Y., Li, Y., Guo, L., Ke, X., Liu, J., Luo, X., Zheng, Y. ve Leckman, J. F. (2022). Prevalence of mental disorders in school children and adolescents in China: diagnostic data from detailed clinical assessments of 17,524 individuals. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(1), 34-46.

Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern problems of pharmacopsychiatry*.

Lissek, S., Levenson, J., Biggs, A. L., Johnson, L. L., Ameli, R., Pine, D. S. ve Grillon, C. (2008). Elevated fear conditioning to socially relevant unconditioned stimuli in social anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(1), 124-132.

Liss, M., Schiffrin, H. H. ve Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 1112-1119.

Llera, S. J. ve Newman, M. G. (2010). Effects of worry on physiological and subjective reactivity to emotional stimuli in generalized anxiety disorder and nonanxious control participants. *Emotion*, 10(5), 640.

Llera, S. J. ve Newman, M. G. (2017). Development and validation of two measures of emotional contrast avoidance: The contrast avoidance questionnaires. *Journal of anxiety disorders*, 49, 114-127.

Loess, P. F. (2019). *Self-compassion and Fear of Compassion as Mediators in the Relationships of Childhood Invalidation with Emotion Dysregulation and with Borderline Personality Characteristics* (Doctoral dissertation, University of Montana).

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. ve Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331.

Luis-Joaquin, G. L., Lourdes, E. F. ve José A, M. M. (2020). Behavioral inhibition in childhood as a risk factor for development of social anxiety disorder: A longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3941.

Luoma, J. B. ve Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current opinion in Psychology*, 2, 97-101.

Lynch, H., McDonagh, C. ve Hennessy, E. (2021). Social anxiety and depression stigma among adolescents. *Journal of affective disorders*, 281, 744-750.

Mahtani, S., Hasking, P. ve Melvin, G. A. (2019). Shame and non-suicidal self-injury: Conceptualization and preliminary test of a novel developmental model among emerging adults. *Journal of youth and adolescence*, 48, 753-770.

Mahtani, S., Melvin, G. A. ve Hasking, P. (2018). Shame proneness, shame coping, and functions of nonsuicidal self-injury (NSSI) among emerging adults: A developmental analysis. *Emerging Adulthood*, 6(3), 159-171.

Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of affective disorders*, 211, 44-59.

Marks, I. M. ve Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221.

Marteinsdottir, I., Svensson, A., Svedberg, M., Anderberg, U. M. ve Von Knorring, L. (2007). The role of life events in social phobia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 61(3), 207-212.

Martin, P. (2022). The epidemiology of anxiety disorders: a review. *Dialogues in clinical neuroscience*.

Masaracı, O. (2020). *Separation-individuation, internalized shame and perceived parenting as predictors of relational masochism*. (Yüksek Lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).

Masia Warner, C., Colognori, D., Brice, C., Herzig, K., Mufson, L., Lynch, C., Reiss, P. T., Petkova, E., Fox, J., Mocer, D. C., Ryan, J. ve Klein, R. G. (2016). Can school counselors deliver cognitive-behavioral treatment for social anxiety effectively? A randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(11), 1229-1238.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J. ve Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical psychology & psychotherapy*, 20(4), 334-349.

Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranouzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E. ve Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, C. (2012). When I don't like myself: Portuguese version of the internalized shame scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1411-1423.

McEvoy, P. M., Grove, R. ve Slade, T. (2011). Epidemiology of anxiety disorders in the Australian general population: findings of the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(11), 957-967.

McLafferty, M., Armour, C., Bunting, B., Ennis, E., Lapsley, C., Murray, E. ve O'Neill, S. (2019). Coping, stress, and negative childhood experiences: The link to psychopathology, self-harm, and suicidal behavior. *PsyCh journal*, 8(3), 293-306.

McNeil, D. W. ve Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. In *Social Anxiety* (pp. 3-26). Academic Press.

Miers, A. C., Blöte, A. W., De Rooij, M., Bokhorst, C. L. ve Westenberg, P. M. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relations with cognition, social competence, and temperament. *Journal of abnormal child psychology*, 41(1), 97-110.

Miers, A. C., Blöte, A. W., Heyne, D. A. ve Westenberg, P. M. (2014). Developmental pathways of social avoidance across adolescence: The role of social anxiety and negative cognition. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 787-794.

Mills, R. S. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental review*, 25(1), 26-63.

Mistry, R. S., Lowe, E. D., Benner, A. D. ve Chien, N. (2008). Expanding the family economic stress model: Insights from a mixed-methods approach. *Journal of marriage and family*, 70(1), 196-209.

Mohammadi, M. R., Pourdehghan, P., Mostafavi, S. A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N. ve Khaleghi, A. (2020). Generalized anxiety disorder: Prevalence, predictors, and comorbidity in children and adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 73, 102234.

Moitra, E., Beard, C., Weisberg, R. B. ve Keller, M. B. (2011). Occupational impairment and social anxiety disorder in a sample of primary care patients. *Journal of affective disorders*, 130(1-2), 209-212.

Moreno, A. L., Osório, F. D. L., Martin-Santos, R. ve Crippa, J. A. S. (2016). Heritability of social anxiety disorder: a systematic review of methodological designs. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43, 83-92.

Morrison, A. S. ve Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249-274.

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.

Mountford, V., Corstorphine, E., Tomlinson, S. ve Waller, G. (2007). Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders. *Eating behaviors*, 8(1), 48-58.

Muris, P., Otgaar, H. ve Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology: further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 7, 787-790.

Murn, L. T. ve Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560.

Musser, N., Zalewski, M., Stepp, S. ve Lewis, J. (2018). A systematic review of negative parenting practices predicting borderline personality disorder: Are we measuring biosocial theory's 'invalidating environment'?. *Clinical Psychology Review*, 65, 1-16.

National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2013). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. British Psychological Society.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.

Newman, M. G. ve Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical psychology review*, 31(3), 371-382.

Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M. ve Przeworski, A. (2014). Basic science and clinical application of the Contrast Avoidance model in generalized anxiety disorder. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(3), 155.

Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A. ve Castonguay, L. G. (2013). Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annual review of clinical psychology*, 9, 275.

Newman, M. G., Rackoff, G. N., Zhu, Y. ve Kim, H. (2023). A transdiagnostic evaluation of contrast avoidance across generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 93, 102662.

Nikolić, M., Aktar, E., Bögels, S., Colonnese, C. ve de Vente, W. (2018). Bumping heart and sweaty palms: Physiological hyperarousal as a risk factor for child social anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 119-128.

Northey, L. (2017). Self-compassion and emotional responses to interpersonal rejection in individuals with borderline personality features.

Norton, A. R. ve Abbott, M. J. (2017). The role of environmental factors in the aetiology of social anxiety disorder: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 34(2), 76-97.

Nyström, M. B., Kjellberg, E., Heimdahl, U. ve Jonsson, B. (2018). Shame and interpersonal sensitivity: Gender differences and the association between internalized shame coping strategies and interpersonal sensitivity. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(2), 137-155.

Ohayon, M. M. ve Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 235-243.

Ollendick, T. H. ve Benoit, K. E. (2012). A parent–child interactional model of social anxiety disorder in youth. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 81-91.

Ollendick, T. H., Benoit, K. E. ve Grills-Tauechel, A. E. (2014). Social anxiety disorder in children and adolescents.

Olson, C. M. (2021). Familial Factors in the Development of Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 59(7), 23-34.

Orth, U., Robins, R. W. ve Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1061.

Pallanti, S., Quercioli, L. ve Hollander, E. (2004). Social anxiety in outpatients with schizophrenia: a relevant cause of disability. *American Journal of Psychiatry*, 161(1), 53-58.

Panjwani, N., Chaplin, T. M., Sinha, R. ve Mayes, L. C. (2016). Gender differences in emotion expression in low-income adolescents under stress. *Journal of Nonverbal Behavior*, 40, 117-132.

Parkins, R. (2012). *Gender and emotional expressiveness: An analysis of prosodic features in emotional expression*. Nathan, QLD: Griffith University.

Peters, J. R. ve Geiger, P. J. (2016). Borderline personality disorder and self-conscious affect: Too much shame but not enough guilt?. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 7(3), 303.

Pini, S., Maser, J. D., Dell’Osso, L., Abelli, M., Muti, M., Gesi, C. ve Cassano, G. B. (2006). Social anxiety disorder comorbidity in patients with bipolar disorder: a clinical replication. *Journal of anxiety disorders*, 20(8), 1148-1157.

Pinto-Gouveia, J. ve Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281-290.

Pittig, A., Arch, J. J., Lam, C. W. ve Craske, M. G. (2013). Heart rate and heart rate variability in panic, social anxiety, obsessive-compulsive, and generalized anxiety disorders at baseline and in response to relaxation and hyperventilation. *International journal of psychophysiology*, 87(1), 19-27.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. ve Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(3), 345-365.

Poole, K. L., Van Lieshout, R. J. ve Schmidt, L. A. (2017). Exploring relations between shyness and social anxiety disorder: The role of sociability. *Personality and Individual Differences*, 110, 55-59.

Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S. ve Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of adolescence*, 74, 210-220.

Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S. ve Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 203-215.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in socialphobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.

Rashtbari, A. ve Saed, O. (2020). Contrast avoidance model of worry and generalized anxiety disorder: A theoretical perspective. *Cogent Psychology*, 7(1), 1800262.

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.

Reim, E. (2018). *Daughters' Retrospective Accounts of Paternal Invalidation In Childhood-Links to Connectedness and Disordered Eating in Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, University of Guelph).

Rinck, M., Rörtgen, T., Lange, W. G., Dotsch, R., Wigboldus, D. H. ve Becker, E. S. (2010). Social anxiety predicts avoidance behaviour in virtual encounters. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1269-1276.

Ross, E. (2016). Sensory processing disorder, invalidating childhood environments, and mental health outcomes in adulthood.

Salgó, E., Szeghalmi, L., Bajzát, B., Berán, E. ve Unoka, Z. (2021). Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *Plos one*, 16(3), e0248409.

Salsman, N. ve Linehan, M. M. (2006). Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 13(5), 51.

Santiago, C. D., Wadsworth, M. E. ve Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 218-230.

Sareen, J. ve Stein, M. (2000). A review of the epidemiology and approaches to the treatment of social anxiety disorder. *Drugs*, 59(3), 497-509.

Sauer, S. E. ve Baer, R. A. (2009). Relationships between thought suppression and symptoms of borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, 23(1), 48-61.

Sauer, S. E. ve Baer, R. A. (2010). Validation of measures of biosocial precursors to borderline personality disorder: Childhood emotional vulnerability and environmental invalidation. *Assessment*, 17(4), 454-466.

Scaini, S., Belotti, R. ve Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of anxiety disorders*, 28(7), 650-656.

Scaini, S., Belotti, R., Ogliari, A. ve Battaglia, M. (2016). A comprehensive meta-analysis of cognitive-behavioral interventions for social anxiety disorder in children and adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 42, 105-112.

Scheibner, H. J., Daniels, A., Guendelman, S., Utz, F. ve BERPohl, F. (2018). Self-compassion mediates the relationship between mindfulness and borderline personality disorder symptoms. *Journal of personality disorders*, 32(6), 838-856.

Schneier, F. ve Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety disorders and gender*, 49-67.

Schneier, F. R., Foose, T. E., Hasin, D. S., Heimberg, R. G., Liu, S. M., Grant, B. F. ve Blanco, C. (2010). Social anxiety disorder and alcohol use disorder co-morbidity in the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological medicine*, 40(6), 977-988.

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.

Schoenleber, M., Chow, P. I. ve Berenbaum, H. (2014). Selfi conscious emotions in worry and generalized anxiety disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(3), 299-314.

Schreiber, R. E. ve Veilleux, J. C. (2022). Perceived invalidation of emotion uniquely predicts affective distress: Implications for the role of interpersonal factors in emotional experience. *Personality and Individual Differences*, 184, 111191.

Schwartz, C. E., Snidman, N. ve Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1008-1015.

Shahar, B., Doron, G. ve Szepsenwol, O. (2015). Childhood maltreatment, shame-proneness and self criticism in social anxiety disorder: A sequential mediational model. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 570-579.

Shehzad, G., Ahsan, S. ve Abbasi, S. (2020). PTSD Symptomatology and Social Anxiety Among Retired Army Officers: Mediating Role of Internalized Shame. *Pakistan journal of psychological research*, 35(3).

Sibrava, N. J., Beard, C., Bjornsson, A. S., Moitra, E., Weisberg, R. B. ve Keller, M. B. (2013). Two-year course of generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and panic disorder in a longitudinal sample of African American adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(6), 1052.

Souza, L. K. D. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26, 0181-0188.

Soykan, Ç., Özgüven, H. D., ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scaled: turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.

Soyas, C. K. ve Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217-226.

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.

Stadnik, R. D. (2022). *The Relationship Between Childhood Invalidation and Borderline Personality Disorder Symptoms Through Rejection Sensitivity and Experiential Avoidance*. Xavier University.

Stefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of adolescence*, 76, 120-128.

Stefan, C. A. ve Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222.

Stein, M.B., Chen, C., Jain, S., Jensen, K.P., He, F., Heeringa, S.G., Kessler, R.C., Maihofer, A.X., Nock, M.K., Ripke, S., Sun, X., Thomas, M.L., Ursano, R.J., Smoller, J.W. ve Gelernter, J. (2017). Genetic risk variants for social anxiety. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 174.

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, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., He, Yanling., Hinkov, H., Horiguchi, I., Hu, C., Karam, A., Karam, E. G., Lee, S., Lepine, J. P., Navarro-Mateu, F., Pennell, B. E., Piazza, M., Posada-Villa, J., Have, M. T., Torres, Yolanda., Viana, M. C., Wojtyniak, B., Xavier, M., Kessler, R. C. ve Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15(1), 1-21.

Stein, M. B. ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.

Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P. ve Shaw, H. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of abnormal psychology*, 126(1), 38.

Sturrock, B. A., Francis, A. ve Carr, S. (2009). Avoidance of affect mediates the effect of invalidating childhood environments on borderline personality symptomatology in a non-clinical sample. *Clinical Psychologist*, 13(2), 41-51.

Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and treating social phobia?. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(S1), 48-54.

Stopa, L. ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 31(3), 255-267.

Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour research and therapy*, 38(3), 273-283.

Swee, M. B., Hudson, C. C. ve Heimberg, R. G. (2021). Examining the relationship between shame and social anxiety disorder: A systematic review. *Clinical psychology review*, 90, 102088.

Taylor, P. (2012). *Relations between the Self and Others: Recalled Childhood Invalidation, Self-Compassion, and Interpersonal Relationships* (Doctoral dissertation, University of Guelph).

Tonge, N. A., Lim, M. H., Piccirillo, M. L., Fernandez, K. C., Langer, J. K. ve Rodebaugh, T. L. (2020). Interpersonal problems in social anxiety disorder across different relational contexts. *Journal of anxiety disorders*, 75, 102275.

Trepal, H., Boie, I., Kress, V. ve Hammer, T. (2015). A Relational-Cultural Approach to Working With Clients With Eating Disorders. *Eating Disorders and Obesity: A Counselor's Guide to Prevention and Treatment*, 425-441.

Umemura, T., Jacobvitz, D., Messina, S., ve Hazen, N. (2013). Do toddlers prefer the primary caregiver or the parent with whom they feel more secure? The role of toddler emotion. *Infant Behavior and Development*, 36(1), 102-114.

Voncken, M. J., Dijk, C., de Jong, P. J. ve Roelofs, J. (2010). Not self-focused attention but negative beliefs affect poor social performance in social anxiety: An investigation of pathways in the social anxiety–social rejection relationship. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 984-991.

Wang, M., Fan, C., Zhou, Z. ve Wu, C. (2014). Parental Conflict Affects Adolescents' Depression and Social Anxiety: Based on Cognitive-contextual and Emotional Security Theories. *Acta Psychologica Sinica*, 46, 90-100.

Warner, E. A., Hernandez, T. ve Veilleux, J. C. (2021). Examining facets of mindfulness in the relationship between invalidating childhood environments and emotion regulation. *Psychological Reports*, 124(3), 1134-1149.

Weeks, J. W., Heimberg, R. G. ve Heuer, R. (2011). Exploring the role of behavioral submissiveness in social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 30(3), 217-249.

Weeks, J. W., Jakatdar, T. A. ve Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68.

Wells, M. ve Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19-27.

Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive therapy and research*, 29, 107-121.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.

Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N. ve Wupperman, P. (2016). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry research*, 242, 186-191.

Wittchen, H. U. ve Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 617-641.

Wong, Q. J. ve Rapee, R. M. (2015). The developmental psychopathology of social anxiety and phobia in adolescents. In *Social anxiety and phobia in adolescents* (pp. 11-37). Springer, Cham.

Wong, Q. J. ve Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of affective disorders*, 203, 84-100.

Woody, S. R., Miao, S. ve Kellman-McFarlane, K. (2015). Cultural differences in social anxiety: A meta-analysis of Asian and European heritage samples. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 47.

Woodward, K., McIlwain, D. ve Mond, J. (2019). Feelings about the self and body in eating disturbances: The role of internalized shame, self-esteem, externalized self-perceptions, and body shame. *Self and Identity*, 18(2), 159-182.

Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S. ve Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 12-19.

Yağiz, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, bu bozuklukta öfke ifade tarzı, beden self ilişkisi ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi.

Yar, K., Francis, A. J., Schuster, S. ve Potter, R. F. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant izzet baysal üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yılmaz, B. (2021). *Romantik ilişki Doyumunun Yordacıları Olarak Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Rasyonel Olmayan inançlar ve Empati Düzeyi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Zargham Hajebi, M., Pourabdol, S., Beyki, M. ve Sajjadpour, S. H. (2019). The Role of Brain/Behavioral Systems and Emotional Processing in Predicting Social Anxiety of Students. *International journal of school health*, 6(3), 1-7.

Zlotnick, S. A. (2018). *Individualized Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Examined Through Linguistic Analysis of Transcribed Autobiographical Speeches and Self-report Measures of Social Anxiety* (Doctoral dissertation, Palo Alto University).



EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu (Örnek Sorular)

Cinsiyetiniz:

Yaşınız:

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

☐ Büyükşehir ☐ Şehir ☐ İlçe ☐ Kasaba ☐ Köy

Anne-babanız sağ mı?

☐ İkisi de sağ ☐ Annem sağ değil

☐ Babam sağ değil ☐ İkisi de sağ değil

Anneniz vefat ettiğinde siz kaç yaşındaydınız?

Anne-babanızın medeni durumu (Anneniz veya babanız sağ değilse öncesindeki durumu belirtiniz.)

☐ Evliler ve birlikte yaşıyorlar. ☐ Evliler ve ayrı yaşıyorlar.

☐ Boşandılar ve birlikte yaşıyorlar. ☐ Boşandılar ve ayrı yaşıyorlar.

Ayrılma/boşanma gerçekleştiğinde siz kaç yaşındaydınız?

18 yaşıınıza kadar çoğunlukla kimle/kimlerle yaşadınız? Birden fazla seçim yapabilirsiniz. Sizin için geçerli olan seçenekleri işaretleyiniz.

☐ Anne ☐ Baba ☐ Kardeş ☐ Dede

☐ Anneanne/Babaanne ☐ Teyze/Hala ☐ Amca/Dayı

☐ Öğrenci yurdu ☐ Sosyal hizmetlere bağlı yurt

☐ Annem veya babam ile iletişimdeydim.

☐ Annem ve babam ile iletişimde değildim. ☐ Diğer

Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız ya da tanınız oldu mu?

☐ Evet ☐ Hayır

Bu rahatsızlık(lar)/tanı(lar) başladığında kaç yaşındaydınız?

Şu anda, yaşadığınız psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız ya da tanınız nedeniyle herhangi bir uzmandan (psikolog, psikiyatr) yardım alıyor musunuz?

☐ Hayır ☐ Psikoterapi

☐ Psikiyatrik ilaç ☐ Psikoterapi+psikiyatrik ilaç

EK 2: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki sorular ebeveynlerinizin siz çocukken sizin duygularınıza nasıl karşılık verdikleri ile ilgilidir. Her bir maddede belirtileni 18 yaşınıza kadar ne derece deneyimlediğinizi belirtmek adına 1'den (Hiçbir zaman) 5'e (Her zaman) kadar puanlayınız. Anne ve babanızın tepkileri birbirlerinden farklı olabileceğinden her bir ebeveyniniz için ayrı ayrı puanlayınız.

Çocukluğumda...

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Onlarla anlaşmazlığa düşersem ebeveynlerim öfkelenirlerdi.					
Annem					
Babam					
5. Onlara zor bir şeyi ilk defasında anlayamadığımı söylersem ebeveynlerim benim iyi hissetmemi sağlarlardı.					
Annem					
Babam					
7. Bir şeyi yapamayacağımı söylersem ebeveynlerim “bunu kasten yapıyorsun” gibi şeyler söylerlerdi.					
Annem					
Babam					
10. Ebeveynlerim bir şeyi çok uğraşıp yapamadığımda bile bana “tembel” olduğumu söylerlerdi.					
Annem					
Babam					
11. Onlara sormadan kararlar aldıysam ebeveynlerim öfkeyle bana çıkışırldı.					
Annem					
Babam					
14. Ebeveynlerime gelecekle ilgili planlarımdan söz ettiğimde, beni dinler ve yüreklendirirlerdi.					
Annem					
Babam					

Çocukken tüm ailenizi nasıl gördüğünüzü belirleyebilmek adına aşağıdaki tanımlamaları dikkatlice okuyup her bir maddenin kendi ailenizde büyümüş olmaya benzerlik derecesini 1 ile 5 arasında her maddenin sonundaki boşluğa puanlayınız.

Benim ailem gibi değil. (1)	Benim aileme biraz benziyor. (2)	Orta derecede benim ailem gibi. (3)	Çoğunlukla benim ailem gibi. (4)	Tamamıyla benim ailem gibi. (5)
İfade:				Puan:
1) Çocukluğumda ebeveynlerim genellikle ulaşılmazlardı; bana çok az zaman ayırır ve çok az dikkatlerini verirlerdi. Sıklıkla kendi başımın çaresine bakardım ya da bir yakınımıza/arkadaşa başvururdum. Ben bir şeyler istediğimde ebeveynlerim genellikle öfkelenirlerdi. Ebeveynlerimden birinde veya her ikisinde birden alkol-madde kullanımı, akıl hastalığı ya da maddi problem vardı.				
3) Çocukluğumda ailemde her şey görünürde mükemmeldi ancak ben üzgün, korkmuş ya da öfkeliysem ebeveynlerim buna katlanamazlardı. Onlar benim duygularımı gizlememi ve her şey yolundaymış gibi davranmamı beklerlerdi.				

EK 3: İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıda, zaman zaman sahip olabileceğiniz veya uzun zamandır sahip olduğunuz için size tanıdık gelebilecek duyguları veya deneyimleri anlatan ifadelerin bir listesi bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve ifadede anlatılanı hissettiğiniz veya deneyimlediğiniz sıklık derecesini işaretleyin. Lütfen hiçbir maddeyi atlamadan ve mümkün olduğunca dürüst bir şekilde yanıtlamaya çalışın.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
3.	İnsanların beni küçük gördüğünü düşünürüm.					
4.	Genel olarak başarılı olduğumu düşünmeye meyilliyim.					
7.	Diğer insanlara kıyasla, bir şekilde kendimi asla onlarla aynı derecede görmüyorum.					
12.	Kendimi başkalarıyla kıyasladığımda ben onlar kadar önemli değilim.					
13.	Hatalarımın başkalarının önünde ortaya çıkacağına dair çok büyük bir korkum var.					
18.	Genel olarak kendimden memnunum.					
19.	Bir hata yaptığımda küçülüp uzaklaşmak isterim.					
26.	İçimde dolduramadığım acı veren bir boşluk var.					
27.	Kendimi boş ve tatmin edilmemiş hissediyorum.					
30.	Eksik bir şey var gibi hissediyorum.					

EK 4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Örnek Maddeler)

Zorluklar karşısında kendime genel olarak nasıl davranıyorum? Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1.	Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
4.	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5.	Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
9.	Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.					
10.	Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım.					
11.	Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

EK 5: Zıtlıktan Kaçınma Ölçeği Genel Duygular Formu (Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıdaki öğelerin her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtin.

		Hiçbir zaman doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her zaman doğru
1.	Kötü bir şey olma ihtimaline karşı duygusal olarak hazırlıklı olmak için olumsuz odaklanırım.					
2.	Duygusal olarak hazırlıksız yakalanmamak için, en kötü sonuca odaklanma eğilimindeyim.					
7.	İyi bir şey olduğu zaman keyiflenip heyecanlanabilmek için, karamsar bir bakışa sahip olmayı tercih ederim.					
9.	Kendimi mutlu hissettiğimi fark edersem, olabilecek tüm kötü şeyleri hemen kendime hatırlatırım.					
15.	Ne zaman duygularım dalgalansa, kontrolü kaybettiğimi hissedirim.					
19.	Duygularımda iniş çıkış olması beni rahatsız eder.					
20.	En azından beni daha kötü hissettirecek bir şey olamayacağını bildiğim için, olumsuzluğa odaklanırım.					
21.	İnişler ve çıkışları tecrübe ettiğim bir hayatı yaşamaktansa üzgün hissetmeyi tercih ederim.					
25.	Bazen, bekleyip işlerin nasıl sonuçlanacağını görmek zorunda kalmaktansa, şimdiden kendimi kötü hissetmeyi tercih ederim.					

EK 6: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Örnek Maddeler)

Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dâhil 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 kaygı”nın derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

		Korku ya da Kaygı				Kaçınma			
		0 = Yok	1 = Hafif	2 = Orta	3 = Şiddetli	0 = Asla (%0)	1 = Ara Sıra (%1-33)	2 = Sıkça (%34-67)	3 = Genellikle (%68-100)
1.	Topluluk içerisinde telefon etmek.								
5.	Yönetici konumundaki biri ile konuşmak.								
6.	Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak.								
9.	Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak.								
10.	Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek.								
15.	İlgi merkezi olmak.								
17.	Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek.								
20.	Bir gruba sözlü rapor vermek.								
22.	Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek.								
23.	Bir parti / davet vermek								
24.	Israrcı bir satıcıyı reddetmek								

EK 7: Etik Kurul Onay Formu

HİZMETE ÖZEL	
	T.C. DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ
Sayı : E-87347630-659-327112	12.08.2022
Konu : Etik Kurul İzni- Rumeysa ÖZLÜ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE	
İlgi : 29.07.2022 tarih ve 318743 sayılı yazısı.	
İlgide kayıtlı yazınıza istinaden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 02.08.2022 tarihli toplantısında alınan 12 sayılı karar ile; Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rumeysa ÖZLÜ'nün, "Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Utanç, Öz Şefkat ve Zıtlıktan Kaçınmanın Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır . Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.	
Prof.Dr. Nükhet HOTAR Rektör	

EK 8: Gönüllü Onam Formu

Bu araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi
danışmanlığında Klinik Psikoloji Programı öğrencisi
tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma çocuklukta çevrenin onaylama düzeyi ile yetişkinlikte sergilenen sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki ve bunlarla ilgili bazı kavramlar hakkında bilgi edinmek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojisine yönelik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına ve bu konuda verilen psikolojik hizmetlerin geliştirilmesine katkı sağlanması öngörülmektedir.

Araştırmanın Kapsamı ve Süresi

Araştırma kapsamında sizden, tamamlanması ortalama 15 dakika süren beş adet anketi doldurmanız istenecektir. Araştırmada elde edilecek sonuçların bilimsel geçerliği ve güvenilirliği açısından, tüm soruları dikkatle okuyarak ve içtenlikle yanıtlamanız beklenmektedir.

Katılımcı Hakları

Araştırmaya 18-65 yaş aralığındaki kişilerin katılması beklenmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir gerekçe göstermeden ayrılmaya karar verebilirsiniz ve bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Ancak araştırmayı tamamlamanız sağlayacağınız katkı açısından önemlidir.

Riskler

Bu araştırmaya katılmanız sonucunda herhangi bir risk öngörülmemektedir. Araştırma kapsamında kullanılacak olan standart ölçme araçlarının herhangi bir tanı koydurucu niteliği bulunmamaktadır. Ölçüm araçlarıyla ilgili kendiniz hakkında aklınıza gelebilecek soru ya da sorunlar olabilir, ölçüm araçlarının sonuçları bu tür sorularınızın cevabı için temel oluşturmamaktadır, bununla ilgili bir uzman ile görüşmeniz uygun olabilir.

Gizlilik

Araştırmada gizliliğinizi ihlal edecek ve kimliğinizi belli edecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Araştırma kapsamındaki vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Elde edilen bilgiler yalnızca genel analizlerin yürütölmesinde kullanılacaktır, kişisel herhangi bir değerlendirme yapılmayacaktır.

Bilgi için;

Gönüllü onam formunu onaylamadan önce aklınızda herhangi bir soru olduğunda veya araştırma hakkında daha fazla bilgi almak istediğiniz takdirde araştırmacı () ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıdaki açıklamayı okudum ve anladım. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı ve istediğim anda yarıda bırakmakta özgür olduğumu biliyorum. Verdiğim bilgilerin yalnızca bu araştırma kapsamında ve bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını;

Evet, onaylıyorum.

☐

Hayır, onaylamıyorum.

☐