

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ




**BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİNDE
ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

BÜŞRA PAY

HAZİRAN 2020

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
Doç. Dr. Elif Çelebi (Tez Danışmanı)	<u>Kabul</u>	
Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak	<u>Kabul</u>	
Doç. Dr. F. Işıl Bilican Yurteri	<u>Kabul</u>	

Bu tezin İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih

Mühür/İmza

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada zgn olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Bsra Pay

İmza: 

ÖZ

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ İLE İLİŞKİSİNDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Pay, Büşra.

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışmanı: Doç. Dr. Elif Çelebi

Haziran 2020, 90 Sayfa

Mevcut araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. “Demografik Bilgi Formu (DBF)”, “Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE)” ve “Öz- Anlayış Ölçeği (ÖZAN)” aracılığı ile veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırma ülkemizin çeşitli devlet ve özel üniversitelerinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 439 (294 kadın, 145 erkek) üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma verileri SPSS 20.0 programı ve PROCESS Makro v3.3 sürümü ile analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında sosyal kaygı belirtilerinin sınıf seviyesi, anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan gelir ve herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından farklılaştığı gözlemlenmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi’nden yararlanılmıştır. Yapılan bu analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde istatistiksel ilişkiler saptanmıştır. İlk olarak, öz-şefkatin beş faktör kişilik özelliklerinin nevrotiklik boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutları ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İkinci olarak, öz-şefkat düzeyi arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir. Üçüncü olarak, sosyal kaygı belirtileri ile beş faktör kişilik özelliklerinin nevrotiklik boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutları arasında negatif

yönde anlamı ilişki saptanmıştır. Öz-şefkatin aracı rolünü değerlendirmek amacıyla Basit Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Sorumluluk alt boyutu ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunamadığından dolayı, sorumluluk değişkeni aracılık analizine dahil edilmemiştir. Araştırma sonuçları nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırmanın sınırlılıklarına, klinik doğurgularına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat, sosyal kaygı belirtileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP OF FIVE FACTOR PERSONALITY TRAITS AND SOCIAL ANXIETY SYMPTOMS

Pay, Büşra.

MA in Clinical Psychology

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Elif Çelebi

June 2020, 90 pages

The aim of the current study is to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between the five-factor personality traits and social anxiety symptoms. Data were collected using the "Demographic Information Form"(DIF) "Five Factor Personality Inventory" (FFPI) and "Self-Compassion Scale (SCS). The study was carried out with the participation of 439 (294 female, 145 male) students who were studying in different departments of various public and private universities in our country. Research data were analyzed with SPSS 20.0 program and PROCESS Macro v3.3 version. In order to examine the social anxiety symptom level of the participants in terms of socio-demographic variables, independent groups t- test and one-way analysis of variance (ANOVA) analysis were applied. As a result, it was observed that the symptoms of social anxiety differed in terms of grade level, education level of the mother and father, perceived income and having any psychological disorder. Pearson Correlation Coefficient Analysis was used for the determination of the relationship among big five personality traits, self-compassion and social anxiety symptoms. As a result of this analysis, statistically significant relationships were found between the variables. Firstly, there was a significant negative correlation between self-compassion and neuroticism dimension of five factor personality traits, whereas there were significant positive relations between extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness

dimensions. Secondly, it was observed that as the level of self-compassion increased, the level of social anxiety symptoms decreased. Thirdly, there was a significant positive correlation between social anxiety symptoms and neuroticism dimension of five factor personality traits, whereas there were significant negative relations between extraversion, openness to experience, agreeableness dimensions. Then, Simple Mediator Analyses was conducted in order to evaluate the role of self-compassion as a mediator. Since there is no relationship between conscientiousness sub-dimension and social anxiety, conscientiousness variable is not included in the mediation analysis. Research results showed that self-compassion has a mediator role in the relationship between neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness and social anxiety symptoms. These findings obtained from the research were discussed in the direction of the relevant literature. The limitations of the research, clinical implications and recommendations for future studies are included.

Keywords: big five personality traits, self-compassion, social anxiety symptoms

TEŞEKKÜR

Tez aşamasında ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana sunduğu kıymetli katkıları ve desteği için sevgili hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Elif Çelebi'ye çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak zamanlarını ayırdıkları ve sundukları değerli katkıları için sevgili hocalarım Doç. Dr. F. Işıl Bilican Yurteri'ye ve Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'a çok teşekkür ederim.

Mesleki anlamda bana çok değerli katkılar sağlayarak yoluma ışık tuttuğu ve desteğini benden bir an bile esirgemediği için sevgili doktor klinik psikolog Serap Piri Erbaş'a sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimi ve tez sürecimi keyifli hale getiren sevgili yol arkadaşlarım Ümran Mutlu'ya, Zeynep Haktanır'a Sedanur Güneş'e, Sezin Aday'a teşekkür ederim. Tez yazım sürecinin her aşamasında ne zaman ihtiyaç duysam yanımda olan canım arkadaşım Merve Şişman'a teşekkür ederim.

Yalnızca tez çalışmam için değil hayatımın her noktasında benden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bana olan sevgilerini ve inançlarını her zaman en içten şekilde hissettiğim dayım Sinan Can, yengem Aysel Can, kuzenim Seda Yurdakul, anneannem Hatice Can başta olmak üzere çok değerli aile bireylerime teşekkürlerimi borç bilirim.

Klinik psikolog olma yolculuğumdaki her anıma tanıklık eden, bu zamana kadar bana sunduğu maddi ve manevi tüm destekleri ile kurduğum hayallere ulaşmamı sağlayan canım annem Sevil Pay'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Fedakarlığın, koşulsuz sevgin ve güvenin için sana ne kadar teşekkür etsem az, iyi ki varsın.

Mesleki yolculuğumda fiziksel olarak yanımda olamasa da bana her zaman ilgi duyduğum şeylerin peşinden gitmeyi öğrettiği için canım babam Mustafa Serdar Pay'a sonsuz teşekkürler. Sevgili aile bireylerim bu zamana kadar elde ettiğim tüm akademik başarılarımın arkasındaki gizli kahramanlar olduğu için tezimi onlara ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii

BÖLÜMLER

GİRİŞ.....	1
1.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1. Kişilik Nedir?	2
1.2. Kişilik Kavramı ile İlgili Yaklaşımlar	3
1.3. Ayırıcı Kişilik Yaklaşımı.....	3
1.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı	4
1.4.1. Nevrotiklik.....	4
1.4.2.Dışadönüklük	5
1.4.3.Deneyime Açıklık.....	5
1.4.4.Yumuşak Başlılık.....	6
1.4.5.Sorumluluk.....	7
1.5.Öz-Şefkat Nedir?	7
1.6.Öz-Şefkatin Bileşenleri	8
1.6.1.Öz-Nezaket (Self-Kindness)	8
1.6.2.Ortak Paydaşım (Common Humanity)	9
1.6.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	10
1.6.4.Bileşenlerin Etkileşimi	11
1.7.Öz-Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar.....	12
1.8.Öz-Şefkatin İyi Oluş ile İlişkisi	14
1.9.Beş Faktör Kişilik ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın	15

1.10.Sosyal Kaygı Bozukluğu	16
1.11. Tarihçesi.....	16
1.12.DSM- V Tanı Kriterleri ve Genel Özellikleri.....	17
1.13.Epidemiyolojiye İlişkin Bilgiler.....	18
1.14. Etiyolojiye İlişkin Bilgiler.....	18
1.15.Bilişsel Model	20
1.16.Beş Faktör Kişilik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın	22
1.17.Sosyal Kaygı ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın	23
1.18.Araştırmanın Amacı ve Soruları	23
2.YÖNTEM.....	26
2.1.Örneklem	26
2.2.Veritoplama Araçları	28
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	28
2.2.2. Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE)	28
2.2.3.Öz- Anlayış Ölçeği (ÖZAN).....	29
2.2.4.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	30
2.3.İşlem	31
2.4.Verilerin Analizi.....	32
3. BULGULAR.....	33
3.1. Sosyo- Demografik Değişkenler ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	34
3.1.1. Yaş.....	34
3.1.2. Cinsiyet.....	34
3.1.3. Sınıf Seviyesi.....	35
3.1.4. Anne Eğitim Düzeyi	35
3.1.5 Baba Eğitim Düzeyi.....	36
3.1.6. Algılanan Gelir Düzeyi	36
3.1.7. Yaşanılan Yer	37
3.1.8. Psikolojik Rahatsızlık Varlığı	37
3.1.9. Psikiyatrik İlaç Kullanımı.....	38
3.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	38

3.3. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi	40
3.3.1 Nevrotiklik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları.....	42
3.3.2. Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları	43
3.3.3. Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları	44
3.3.4. Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları	46
4.TARTIŞMA	48
4.1 Sosyal Kaygı Belirtileri ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi	48
4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	51
4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi	57
4.4. Klinik Doğurgular	61
4.5. Çalışmanın Sınırlılıkları	63
4.6. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	63
4.7. Genel Değerlendirme.....	64
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	81
A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	80
B. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ(BFKE)	83
C.ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ(ÖZAN)	85
D. LIEBOWITZ SOSYALKAYGI ÖLÇEĞİ(LSKÖ).....	87
E. ETİK KURUL ONAY FORMU.....	89
F. BİLGİLENDİRİMİŞ ONAM FORMU.....	90

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri ile İlgili Sıklık ve Yüzdelerik Değerleri.....	26
Tablo 3.1 Nicel Değişkenlerin Betimsel Özeti	33
Tablo 3.2. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumu	34
Tablo 3.3. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	34
Tablo 3.4. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşma Durumu.....	35
Tablo 3.5. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu	36
Tablo 3.6. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu	36
Tablo 3.7. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu.....	37
Tablo 3.8. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Yaşanılan Yere Göre Farklılaşma Durumu	37
Tablo 3.9. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Psikolojik Rahatsızlık Varlığına Göre Farklılaşma Durumu.....	38
Tablo 3.10. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre Farklılaşma Durumu.....	38
Tablo 3.11. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-şefkat ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu	39
Tablo 3.12. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Özeti.....	41
Tablo 3.13. Nevrotiklik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi	43
Tablo 3.14. Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi	44
Tablo 3.15. Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi	46
Tablo 3.16. Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Bootstrap ile Yürütülen Basit Aracı Değişken Analizi Modeli	41
Şekil 3.2. Nevrotiklik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi	42
Şekil 3.3. Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi.....	44
Şekil 3.4. Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi.....	45
Şekil 3.5. Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi.....	47



GİRİŞ

Sosyal korkular tüm insanlar tarafından deneyimlenmektedir. Ancak bir psikopatoloji olarak ele alınan sosyal kaygı, sosyal durumlara karşı verilen uygun ve faydalı korku reaksiyonlarının ötesine geçmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu kişilerin sosyal, iş ve aile yaşamındaki işlevselliklerinde ciddi bozulmalara yol açmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun toplumda majör depresif bozukluk, alkol kullanım bozukluğu ve spesifik fobiden sonra en yaygın görülen psikopatoloji olduğu bulunmuştur (Aderka ve ark., 2012; Barlow, Pincus, Heinrichs ve Choate, 2003; Kessler, 2003; Kessler ve ark., 2005).

1990'lı yıllarda psikopatolojilerin kişilik özellikleri ile ilişkisi araştırmacıların dikkatini çekmiş ve buna dair çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Kişilik özelliklerinin psikopatolojilerin altında yatan temel kaynaklar olabileceği, psikiyatrik semptomların ifade edilmesini etkileyebileceği ve tedavi yaklaşımları ile etkileşime girebileceği belirtilmiştir. Bunlar ile birlikte ruh sağlığı alanında yer alan çalışmalarda kişilik özelliklerinin belirlenmesinin önemli olabileceği vurgulanmıştır (Deary, Peter, Austin ve Gibson, 1998; Watson ve Clark, 1994).

İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde sosyal kaygı bozukluğunun beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmıştır (Abbasi-Asl, Naderi ve Akbari, 2016; Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti ve Weeks, 2015; Kotov, Gamez, Schmidt ve Watson, 2010; Lakuta, 2019). Ancak bulunan bu ilişkide öz-şefkatin etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu nedenle, bu çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülen öz-şefkatin aracı rolü incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmada incelenecek olan beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı bozukluğu kavramlarına dair kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bu kavramların tanımı, alt boyutları ve birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik bilgiler sunulmuş ve değişkenlerin yer aldığı ulusal ve uluslararası çalışmalara yönelik bulgular aktarılmıştır. Daha sonra ise araştırmanın amacı ve soruları ele alınmıştır.

1.1. Kişilik Nedir?

Psikoloji alanında “kişilik” geçmiş yıllardan beri üzerinde çalışılan bir kavram olmasına rağmen bütün kuramcıların üzerinde uzlaştığı bir tanımının olmadığı görülmektedir (Burger, 2010). Cervone ve Pervin’e göre (2014) bu durum farklı kuramcılarının teorik inanışları ile ilgili farklılıktan kaynaklanmaktadır. Buna rağmen farklı kuramcılar tarafından paylaşılan ortak bir anlayışın da var olduğu belirtilmiştir. Kişiliğin bireyin kalıcı ve kendine özgü olan düşünce, duygu ve davranış kalıplarına katkıda bulunan psikolojik nitelikler olduğuna işaret edilmiştir. Kişilik alanındaki çalışmalar insanın evrenselliği, bireysel farklılıklar, bireysel özgünlükler gibi konuları ele alıp incelemektedir.

Geçmiş zamanlardan beri bireylerin farklı kişilik özelliklerine sahip olmasına yol açan faktörlerin neler olduğu araştırmacılar tarafından merak konusu olmuştur. Buna yönelik olarak yapılan çalışmalarda genetik yapının kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. İlerleyen dönem çalışmalarında ise genetiğin yanı sıra kişiliğin çevre tarafından da anlamlı derecede şekillendiğinin üzerinde durulmuştur. Bazı çevresel faktörler kişilerin benzer olmasına katkı sağlarken bazıları ise bireysel farklılıklara yol açmaktadır. Kişilik gelişiminde önemli rol oynayan çevresel belirleyicilerin arasında kültür, toplumsal sınıf, aile ve akranlar yer almaktadır. Çalışmalarda farklı görüşler öne sürülse de genel olarak bakıldığında araştırmacıların genetik ve çevresel unsurlara odaklandığı görülmektedir. Bununla birlikte son dönem çalışmalarında, genetik ve çevrenin ayrı faktörler olmadığı ve birbirleri ile etkileşime

girerek kişiliği etkilediği vurgulanmıştır (Cervone ve Pervin, 2014; Yamagata ve ark., 2006; Zhang ve Meaney, 2010).

1.2. Kişilik Kavramı ile İlgili Yaklaşımlar

Kişilik alanında ileri sürülen farklı yaklaşımlar kişiliğin altında yer alan mekanizmalara yönelik farklı unsurlara odaklanmıştır. Bu yaklaşımlar psikanalitik, biyolojik, hümanistik, davranışsal/sosyal öğrenme ve bilişsel olmak üzere altı başlık altında toplanmaktadır. Psikanalitik yaklaşım bilinç dışı süreçlere; biyolojik yaklaşım kalıtsal özelliklere; davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı koşullanma ve beklentilere; hümanistik yaklaşım öz-kabul ve bireysel sorumluluk duygusuna; bilişsel yaklaşım bilgi işleme sürecindeki farklılıklara; ayırıcı özellik yaklaşımı ise çeşitli kişilik özelliklerine farklı düzeylerde sahip olunmasına dikkat çekmiştir (Burger, 2010).

1.3. Ayırıcı Kişilik Yaklaşımı

İlk kişilik kuramcıları daha çok kişiler arasındaki benzerlikler ile ilgilenirken daha sonra gelen kuramcılar bireysel farklılıklara odaklanmışlardır (McAdams, 1992). Ayırıcı kişilik yaklaşımı bireyleri belirli bir özelliği sergileme derecelerine göre sınıflandırmaya dayanmaktadır. Bahsedilen bu kuram, kişilik özelliklerinin zaman ve durumlar karşısında sabit ve tutarlı olduğunu varsaymaktadır. Ayırıcı kişilik yaklaşımını benimseyen kuramcılar, diğer kişilik kuramcılarının aksine bir bireyin belirli bir durumda nasıl davranacağını tahmin etmek yerine ayırıcı özelliğin belirli bir bölümünde puan alan bireylerin tipik olarak nasıl davranacağına dair tahminlerde bulunmaya çalışmaktadırlar. İki farklı gruba giren bireylerin davranışları arasındaki farklılıkların incelenmesine ve karşılaştırılmaları yapılmasına yardımcı olması, bu yaklaşımın önemli bir avantajı olarak ele alınmaktadır (Burger, 2010; McCrae ve Costa, 2003).

Ayırıcı kişilik kuramına ilişkin ilk çalışma Allport ve Odbert'in 1936 yılında sözlük taraması yaparak kişilik ile ilgili 18.000 tanımlayıcı kelimeyi listelemesi ile gerçekleşmiştir (aktaran McAdams, 1992). İlerleyen zamanlarda ise Raymond Cattell çalışmasına 4500 kelimedenden oluşan bir liste başlayarak bir dizi aşama ile bu listeyi 180 kelimeye indirmiştir. Cattell, yaptığı çalışmaların sonucunda çeşitli özelliklerin

grupları oluşturduğunu fark etmiş ve ileri düzeyde bir istatistik yöntemi olan faktör analizini kullanarak 16 kişilik özelliğini ortaya çıkarmıştır (Cervone ve Pervin, 2014; Chamorro-Premuzic, 2011). Cattell'in modelinden sonraki zamanlarda da kişiliğin temel boyutlarını belirlemeye ve açıklamaya yönelik çaba ve ilgi artmaya devam etmiştir. Faktör analizi yöntemi kullanılarak farklı araştırmacılar tarafından farklı kişilik verileri üzerinde yapılan çalışmalar, kişiliğin beş boyuttan oluştuğuna dair şaşırtıcı sonuçlar meydana çıkarmıştır (Burger, 2010). Araştırmacılar tarafından yapılan kültürler arası çalışmalarda da kişiliğin beş faktörde derlenebileceği öne sürülmüştür (Bacanlı ve ark., 2009).

1.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş faktör kişilik kuramcıları kişiliği tanımlama amacı ile gündelik ve doğal bir dil kullanarak çeşitli sıfatlardan yararlanmışlardır (Cervone ve Pervin, 2014). Beş faktör kişilik kuramcılarının önde gelen isimlerinden olan McCrae ve Costa (1987) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ile birlikte, kişiliğin nevroitiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olmak üzere beş boyuttan oluştuğu ortaya çıkmıştır.

1.4.1. Nevrotiklik

Nevrotiklik boyutu yoğun duygusal sıkıntı deneyimleme ve duygusal olarak tutarsız olma hali ile karakterizedir (Cervona ve Pervin, 2014). Nevrotikliğin temel belirtileri arasında anksiyete, depresyon, düşmanlık, öfke ve savunmasızlık yer almaktadır (Chamorro-Premuzic, 2011; McCrae ve Costa, 1987). Nevrotiklik yalnızca olumsuz duygu durumu içermez, aynı zamanda duygusal sıkıntının eşlik ettiği bozulmuş düşünce ve davranışları da içermektedir. Nevrotiklik düzeyi yüksek kişiler psikolojik sıkıntılara, rasyonel olmayan düşüncelere, yoğun dürtülere ve uyum bozucu baş etme biçimlerine daha yatkınlardır. Bu kişiler bilişsel olarak deneyimlediği olumsuz duygular ile tutarlı olarak kendini suçlama gibi rasyonel inanışlara da sahip olabilirler. Boyuttan yüksek puan alan kişilerin endişeli, gergin, duygusal, güvensiz, yetersiz oldukları ve stres ile ilişkili psikolojik bozukluklara daha yatkın oldukları belirtilmiştir. (Burger, 2010; Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 1987). Bunun yanı sıra, nevroitiklik düzeyi yüksek bireylerin sosyal sorun çözme

becerilerinin düşük olduğu ve işlevsel olmayan problem çözme biçimlerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (D’Zurilla, Maydeu-Olivares ve Gallardo-Pujol, 2011). Bu kişilerin pasif ya da kaçınma gibi duygu odaklı baş etme biçimlerini daha fazla, problem odaklı baş etme biçimlerini ise daha az kullandıkları tespit edilmiştir (Gomez, Holmberg, Bounds, Fullarton, ve Gomez, 1999; Murberg, 2009). Ayrıca nevroitik bireyler diğerleri ile iletişim kurmakta ve bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütmekte de çeşitli zorluklar yaşamaktadırlar (Bruck ve Allen, 2003). Bu bireyler ortalama bir insan ile karşılaştırıldığı zaman, çevresindeki insanlar tarafından kaygılı veya aşırı duygusal olarak nitelendirilirler (Costa ve McCrae, 1992). Boyutun diğer ucunda yer alan düşük puana sahip kişiler ise sakin, rahat, güvenli, uyumlu ve duygusal tepkileri dengeli olarak tanımlanmaktadır (Cervone ve Pervin, 2014).

1.4.2.Dışadönüklük

Dışadönüklük boyutu, kişilerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin miktarını ve yoğunluğunu yansıtmaktadır. Dışadönük kişilerin çevreleri ile coşkulu ve güvenli bir şekilde temas kurdukları ve deneyimleri olumlu bir şekilde yaşantılama eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Rolland,2002). Bu boyuttan yüksek puan alan bireylerin sosyal, konuşkan, neşeli, hevesli, sıcak, heyecan arayan, eğlenmeyi seven, sevgi dolu olan, girişken ve enerji dolu oldukları ifade edilmiştir (Bacanlı, İlhan ve Arslan; 2009; Cervone ve Pervin, 2014; Chamorro-Premuzic, 2011). Yüksek seviyede enerjiye sahip olmanın yanı sıra bu kişilerin gülyüzlü ve iyimser olma eğiliminde oldukları da gözlemlenmiştir. Ayrıca dışadönük kişiler partileri severler ve grup lideri olabilirler. Bu kişiler diğerleri tarafından aktif ve sosyal olarak tanımlanırlar. Boyutun diğer ucunda yer alan kişiler ise çekingen, mesafeli, ciddi, görev yönelimli, sessiz, içine kapanık ve enerjileri düşük olarak nitelendirilmektedir (Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1992).

1.4.3.Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık boyutu, kişiler arası anlamda açıklıktan ziyade deneyime açıklık anlamına gelmektedir (Burger, 2010). Bu boyut özgünlük, yaratıcı olma, geniş ilgi alanlarına sahip olma ve cesaretli olma ile karakterizedir (McCrae ve Costa, 1987). Genel anlamda bakıldığında bu kişilik özelliğinin entellektüel merak, estetik duyarlılık,

güçlü bir hayal gücü, davranışsal esneklik ve geleneksel olmayan tutumlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Chamorro-Premuzic, 2011). Boyuttan elde edilen yüksek skorlar maceracı, yenilikten ve çeşitlilikten keyif alan bireyleri yansıtmaktadır. Bu bireyler kendi duygularına karşı duyarlılardır ve ortalamadan daha yüksek bir şekilde diğer insanların duygularını fark ederler. Yeni düşünce ve değerleri önemsemeye karşı isteklidirler. Bağımsız düşüncelere sahiptirler ve bakış açılarında geleneksel olmayan bir tarz benimsemişlerdir. Akranları tarafından orijinal ve meraklı olarak değerlendirilirler (Burger, 2010; Costa ve McCrae, 1992). Bu boyutta düşük puan elde eden kişilerin ise yeni şeyler aramaktan ziyade tanıdık ve pratik olanları tercih ettikleri belirtilmiştir (McCrae ve Costa, 2003). Deneyime açıklık düzeyi düşük bireyler, geleneksel ve dar ilgi alanlarına daha fazla sahip olmaktadır. Bununla birlikte bu bireylerin daha az sanatsal ve analitik oldukları düşünülmektedir (Cervone ve Pervin, 2014).

1.4.4.Yumuşak Başlılık

Dışadönüklük gibi kişiler arası ilişkilere yönelik diğer bir boyut da yumuşak başlılıktır. Ancak dışadönüklük daha çok kişinin kendisi ile ilgiliyken; yumuşak başlılık daha çok diğerleri ile kurulan ilişkilerin tarzı ile ilişkilidir (Rolland, 2002). Kişiliğin bu boyutu sempati, güven, iş birliği ve fedakarlığı içermektedir (McCrae and Costa, 1989). Yumuşak başlılık boyutunda yüksek puanlar elde eden kişilerin yumuşak yürekli, iyi huylu, güvenilir, yardımsever, affedici ve açık sözlü oldukları belirtilmiştir. Yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireyler kendi yeteneklerini ve önemlerini değerlendirirken alçak gönüllü bir tutum sergilerler. Ayrıca bu kişiler rekabet yerine iş birliğini tercih ederler. Boyutun diğer ucunda yer alan düşük puana sahip kişilerin ise alaycı, kaba, şüpheli, kinci, manipülatif, sinirli, bencil olabilecekleri bildirilmiştir (Burger, 2010; Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 2003). Düşük seviyede yumuşak başlılık kişilik özelliğine sahip kişilerin kendi duygularına karşı ilgisiz oldukları ve birçok durumda duygularıyla hareket etmedikleri gözlemlenmiştir. Bu bireyler genellikle diğer insanlara ve onların düşüncelerine karşı şüpheçilerdir (Costa ve McCrae, 1992).

1.4.5.Sorumluluk

Burger'e göre (2010) kişiliğin sorumluluk boyutu, bir bireyin ne kadar kontrollü ve öz-disiplinli olduğu ile ilişkilidir. Rolland'a göre (2002) ise bu boyut oryantasyon, davranışın kalıcılığı ve dürtülerin kontrolü gibi konulara odaklanmaktadır. Costa ve McCrae (2003) yüksek düzeyde sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin bir şeyleri başarmak için çabaladıklarını, yaptıkları işlerde mükemmeliyetçilik peşinde olduklarını ve hedeflerine ulaşabilmek için yüksek seviyede öz-disipline sahip olduklarını ifade etmiştir. Aynı zamanda bu bireyler eyleme geçmeden önce dikkatli bir şekilde düşünürler ve planlar yaparlar. Sorumluluk boyutunda yüksek skor elde eden bireyler güvenilir, düzenli, çalışkan, azimli ve hırslı olarak tanımlanırlar (Cervone ve Pervin, 2014). Boyutun diğer ucunda yer alan düşük puanlar ise zamanlarını iyi organize edemeyen, işten önce zevk almaya hazır olan ve öz disiplinden yoksun olan kişileri yansıtmaktadır. Bu kişiler, sorumluluklarına ve yükümlülüklerine karşı rahat bir tutum sergilerler. Diğer kişiler tarafından da sıklıkla güvenilmez ve dikkatsiz olarak değerlendirilirler (Costa ve McCrae, 1992). Cervone ve Pervin (2014) ise bu bireylerin amaçsız, güvenilmez, tembel, ilgisiz, iradesiz, özensiz olabileceklerinin üzerinde durmuştur.

1.5.Öz-Şefkat Nedir?

İnsanlar genellikle hayatlarında bir şeyler yolunda gitmediğinde "Benim neyim yanlış?", "Neden baş edemiyorum?" ve "Neden ben?" gibi söylemler ile kendilerini eleştirirler. Böyle zamanlarda kendilerini rahatlatmak yerine daha da zarar verirler. Her insan yaşamının bir döneminde utanç, öfke, yalnızlık, korku, umutsuzluk, karışıklık gibi zor duygular deneyimleyebilir. Kötü hissetmekten kaçınmak pek mümkün olmasa da acı bir durum ve stres ile daha sağlıklı bir şekilde baş etmeyi öğrenmek mümkündür. Zor duygular ile savaşılmaması yerine onlara karşı anlayışlı ve şefkatli bir karşılık verilebilir. Bu aslında öz-şefkattir; tıpkı bir kişinin kendisine de sevdiği birisine davrandığı gibi davranmasıdır (Germer, 2009).

Öz-şefkat, şefkat kavramının daha genel tanımı ile ilişkilidir (Neff, 2003b). Şefkat kavramının kökenleri Latince'ye dayanmaktadır. Com (ile) ve pati (acı çekmek) birleşerek compassion (şefkat) kelimesini oluşturmakta ve sözcük, birlikte acı çekmek

anlamını ifade etmektedir (Germer, 2009). Wispe (1991) şefkat kavramını tanımlarken diğer insanların çektikleri acıları fark edebilmekten, onlara dokunabilmekten ve bu acılardan kaçınmadan onları iyileştirme isteği duymaktan söz etmiştir. Şefkat, bütün insanların kusurlu olduğunun ve hata yapabileceğinin farkındalığını ve diğer insanlara karşı gösterilen sabrı, nezaketi ve yargılayıcı olmayan bir anlayışı kapsamaktadır (Neff, 2003b). Benzer şekilde, Neff (2003a) öz-şefkat (self-compassion) kavramını bireyin acı ve sıkıntı çekmesine yol açan duygularına açık olarak onlara dokunması, onlardan kaçınmadan acısını hafifletme isteği üretmesi ve kendisini şefkat ile iyileştirmesi olarak tanımlamıştır. Öz-şefkat, bireyin deneyimlerini insanlığın ortak bir parçası olarak görebilmesi için kişinin acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmasını içermektedir.

Öz-şefkat kavramının kökeni Budist felsefeye dayanmaktadır. Öz şefkat yüzyıllardan beri Doğu kültürü için tanınmış olsa da Batı kültüründe kısmen yeni bir kavram olarak ele alınmaktadır. Batı'da "şefkat" genellikle diğer insanlara gösterilen bir şey olarak kavramsallaştırılmasına rağmen Budist psikolojisinde diğer insanlar için olduğu kadar kişinin kendisine de şefkat göstermesine önem verilmektedir (Neff, 2003b).

1.6.Öz- Şefkatin Bileşenleri

Acı veren, olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında öz-şefkatin üç temel bileşeni meydana çıkmaktadır. Bu üç bileşen pozitif ve negatif kutuplara sahiptir ve bu kutuplar öz-şefkatli olan ve öz-şefkatli olmayan davranışları yansıtmaktadır. Bunlar öz-eleştiriye karşı öz-nezaket, izolasyona karşı ortak paydaşım ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık olarak sıralanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2016). Aşağıda öz-şefkatin üç temel bileşeni detaylı olarak açıklanmış ve daha sonra bu öğelerin birbirleriyle olan ilişkilerine yer verilmiştir.

1.6.1.Öz- Nezaket (Self-Kindness)

Neff (2003a), öz-nezaket boyutunu kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendini anlamaya çalışması ve benliğini yargılamak yerine ona karşı nazik bir tutum sergilemesi olarak tanımlamıştır. Batı kültüründe zor bir durum ile mücadele eden kişinin arkadaşlarına, ailesine ve komşularına karşı nazik olmasına büyük önem

verilmekteyken, bireylerin kendisine yönelik böyle bir nezaket görülmemektedir. İnsanlar bir şekilde hata yaptıklarında veya başarısız olduklarında kendilerine destekleyici bir omuz sunmaktan ziyade daha çok kötü davranmaktadırlar (Neff ve Germer, 2017). Bir kaza veya travmatik bir olayda olduğu gibi sorunlar bireylerin kontrolünün dışında meydana gelse bile, bireyler sıklıkla o an kendilerini rahatlatmak ve sakinleştirmek yerine yaşadıkları problemi çözmeye dikkat vermektedirler (Austenfild ve Stanton, 2004). Batı toplumu güçlü insanların acıları karşısında dayanıklı ve sessiz bir tutum sergilemeleri mesajını sıklıkla vermektedir. Maalesef ki bu tutum insanların hayattaki zorluklar karşısında baş ederken, incinmişken ve önemsenmeye ihtiyaçları varken kendilerini sakinleştirme becerisinin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır (Neff ve Germer, 2017).

Öz-nezaket, kişinin kendisine yönelttiği eleştirileri ve aşağılayıcı içsel yorumları bırakmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda öz-nezaket, kişinin içsel savaşını bırakmasından daha fazlasıdır; kişinin sevdiği bir arkadaşına yaptığı gibi aktif olarak kendini rahatlatmasını içermektedir. Bu, kişinin kendisine duygusal olarak acısından uzaklaşmasına izin vererek "Bu yaşadığım durum benim için zorlayıcı, şu anda kendimi nasıl rahatlatabilirim ve sakinleştirebilirim?" diye sorması anlamına gelmektedir. Öz-nezaket ile kişinin kendisine gösterdiği bu içtenlik, kabul ve anlayış sayesinde gerçek iyileşme meydana gelmektedir (Neff, 2011b).

1.6.2.Ortak Paydaşım (Common Humanity)

Ortak paydaşım boyutu bir şekilde bütün insanların hata yapabileceğinin, başarısız olabileceğinin ve yetersiz hissedebileceğinin farkındalığını içermektedir. Öz-şefkat ile kusurlu olmaya insan olmanın bir parçası olarak bakılmaktadır (Neff, 2011a). Neff ve Tirch (2013) de bütün insanların kusurlu olduğunu, başarısız olduğunu ve işlevsel olmayan davranışlarda bulunduğunu belirtmiştir. İnsanlar şanssız bir olay yaşadıklarında dünyada böyle bir acı deneyimleyen tek kişinin kendileri olduğunu düşünebilirler (Germer, 2009).

İnsanlar kendi yetersizliklerini ve kusurlarını değerlendirdikleri zamanlarda da genellikle diğer bireylerin yaşamlarının daha kolay olduğunu ve kendi durumlarının

adaletsiz veya anormal olduğunu varsaymaktadırlar. “Niye ben?” şeklinde rasyonel olmayan bir düşünme süreci insanların kendilerini diğerlerinden izole etmelerine ve yalnız hissetmelerine yol açmaktadır. Ancak insanlar başkalarına gösterdiği şefkati kendilerine yönelttikleri zaman, bakış açıları genişler ve olumsuz yaşam deneyimlerinin insan olmanın bir parçası olduğunu fark ederler (Neff, 2011a; Neff ve Germer, 2017). Buddha'nın da yaklaşık 2600 yıl önce fark ettiği gibi bütün insanlar ızdırap çekerler (Makransy, 2012). Ortak paydaşım boyutu acının din, dil, ırk ayrımı yapmaksızın her insanın yaşadığı insani bir duygu olduğunu belirterek acının evrenselliğine vurgu yapmaktadır. Ortak paydaşım ile kişiler acıları tarafından izole olduğunu hissetmek yerine, yaşadıklarının insani bir duygu olduğunu ve diğer insanlar ile ayrı olmaktan ziyade onlar ile bir bütünün parçaları olduğunu fark ederler (Atalay, 2019).

1.6.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Öz-şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık, o anda her ne yaşıyorsa bu deneyimlere ilişkin açık ve dengeli bir şekilde farkındalığı ifade etmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bishop ve arkadaşlarına göre (2004) farkındalık bu deneyimlere açık, meraklı ve kabul edici bir tutum ile yaklaşmayı içermektedir. Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşıldığında insanlar genellikle dikkatini problemi çözmeye yöneltip o anda içinde buldukları durum ile ne kadar mücadele ettiklerini görmeyebilirler. Böyle olduğu zaman da acıları ile ilgili farkındalık sağlamaları mümkün olmamaktadır. Bilinçli farkındalık, acı veren düşünce ve duygulardan kaçınmak yerine hoşla gitmeyen bu deneyimlere tanıklık edilmesine izin vermektedir (Neff ve Tirch, 2013).

Germer'e (2009) göre bilinçli farkındalık insanlara şefkat, anlayış, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını vererek onları öz-şefkate götürmektedir. Germer (2009) bunu “Kalplerimizi açmak için önce gözlerimizi açmamıza ihtiyaç vardır” ifadesi ile dile getirmiştir. Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin temel bileşenidir çünkü kişi kendisine şefkat gösterebilmesi için her şeyden önce acı çektiğinin farkında olmalıdır. Aynı zamanda Neff (2003b) bilinçli farkındalık kavramını olumsuz duygu ve düşünceler ile aşırı özdeşleşmemek olarak da tanımlamıştır. Germer' göre (2009) farkındalığın tersi olan aşırı özdeşleşme, olaylara verilen duygusal tepkilerde kişilerin kendini

kaybettiğinde gerçekleşmektedir. Bu kişilere öz-anlayış ölçeğinin “Kendimi kötü hissettiğim anlarda kötü olan her şeye takılma eğiliminde olurum” maddesi daha uygun gelmektedir. Acı ile aşırı özdeşleşme yaşandığı zaman, acı insanların var olan algı kapasitesini daraltmaktadır. Neff ve Germer (2017) da insanların acılarını dikkatli bir şekilde gözlemlendiği zaman yeni davranışların mümkün olacağını ve bilinçli farkındalığın ne olduğunu çarpıtmadan bireylerin kendilerine ve hayatlarına ilişkin daha objektif bir bakış açısı sağlayacağını ifade etmiştir.

1.6.4.Bileşenlerin Etkileşimi

Öz-şefkatin üç ana bileşeni de farklı işlevlere sahiptir. Kişinin acılara ve başarısızlıklara karşı verdiği tepkiler öz-eleştiriye karşı öz-nezaket boyutu; zorlayıcı durumlar karşısında kendisine yönelttiği duygusal tepkiler izolasyona karşı ortak paydaşım boyutu; deneyimlenen acılara karşı verilen dikkat aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık boyutu ile ilişkilidir (Neff, 2016).

Bu üç öge kavramsal olarak farklı yapıda olmasına rağmen karşılıklı olarak birbirini etkilemekte ve birbirinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Neff'e göre (2016) acıların ve başarısızlıkların tüm insanların yaşadığı ortak deneyimler olduğu bakış açısına sahip olmak, kişilerin onlarla aşırı özdeşleşmesini engelleyerek bilinçli farkındalık kapasitelerini geliştirmektedir. Yargılayıcı olmayan bir farkındalık ise öz-eleştiriye azaltıp kişinin kendini anlamasını kolaylaştırarak öz-nezaketini arttırmaktadır (Jopling, 2002). Öz-nezaket ve ortak paydaşım bileşenleri de karşılıklı olarak birbirini geliştirmektedir. Kişinin kendisine sevecen bir tutum ile yaklaşması, öz-eleştiriye azaltarak yaşadığı yetersizliklerin diğer insanlar tarafından da paylaşıldığına dair ortam paydaşım hissiyatını arttırmaktadır. Benzer bir şekilde deneyimlenen acı ve başarısızlık duygularının diğer insanlar tarafından paylaşıldığının bilinmesi de kişinin kendisine yönelik olan suçlamalarını ve eleştirilerini azaltmaktadır (Neff, 2003b; Neff, 2016). Bir kişi kendine nezaket gösterebilecek kadar uzun bir süre kendisini yargılamadığında olumsuz deneyimler azalmakta ve kişinin duygu ve düşüncelerine ilişkin dengeli farkındalık kazanması kolaylaşmaktadır. Elkind'e göre (1967) bu farkındalık, kişilerin izolasyon duyguları yaşamalarına sebep olan ben merkezci tutumlarla mücadele etmelerini sağlayarak diğer insanlarla bağlantılı olma

duygularını arttırmaktadır.

Yukarıda da açıklandığı gibi Neff (2016) bu bileşenlerin birbirini etkileyen dinamik bir sistem içerisinde yer aldığını vurgulamıştır.

1.7.Öz-Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar

Bazı insanlar öz-şefkatin onlara bir şekilde zarar vereceğini düşündükleri için kendilerine şefkat göstermekten korkmaktadırlar (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Öz-şefkatin tanım olarak birçok farklı kavram ile karıştırılabildiği görülmüştür. Bundan dolayı öz-şefkat kavramının daha açık bir şekilde anlaşılması amaçlanarak çeşitli kavramlardan nasıl farklılaştığı ele alınmıştır. Bu kavramlar sırasıyla zayıflık, tembellik, bencillik/benmerkezcilik, kendine acıma ve kendine düşkünlüktür.

Öz-şefkat kavramı ile ilgili yanlış düşüncelerden bir tanesi öz-şefkatin zayıflık olduğudur fakat yapılan çalışmalar öz-şefkatin güçlü bir baş etme ve direnç kaynağı olduğunu göstermiştir. Neff, Hsieh, Dejitterat (2005) tarafından yapılan bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarısızlıklar ile karşılaştıklarında daha sağlıklı baş etme stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir. Sbarra, Smith ve Mehl (2012) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise öz-şefkatin boşanma sonrasındaki uyum sağlama sürecinde bireylere yardımcı olduğu gözlemlenmiştir.

Gilbert ve arkadaşları (2011) bazı insanların hedeflerine ulaşmak için gösterecekleri çabayı azalttığını düşündüklerinden dolayı, kendilerine şefkat göstermekten korktuklarını belirtmişlerdir. Neff'e göre (2012) birçok insan kendilerini eleştirmenin motivasyon için gerekli olduğunu düşünmektedir fakat öz-şefkat ile öz-eleştirmenin motivasyon kaynağı birbirinden oldukça farklıdır. Öz-şefkatin motivasyonu sevgiden gelmekte; öz eleştirmenininki ise korkudan gelmektedir. Öz-şefkatin motivasyonu düşürmekten ziyade arttırdığını gösteren bilimsel araştırmalar da alanyazında mevcuttur. Yapılan deneysel bir çalışmada öz-şefkat grubunda yer alan katılımcıların ilk denemelerinde başarısız olduktan sonra diğer gruplara göre zorlandıkları içeriklere çalışmaya daha fazla zaman ayırdıkları görülmüştür. Bu araştırma bulguları öz-

şefkatin kişilerin çalışma sürelerini arttırma aracılığıyla motivasyonlarını geliştirdiğini ortaya koymuştur (Breines ve Chen, 2012).

Öz-şefkat kavramı şefkat ve başkalarına karşı endişe duyma hisleri ile ilişkili olması nedeniyle bencil veya ben merkezli olmak ya da kişinin kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden daha ön planda tutmak anlamına gelmemektedir. Kişinin kendisine şefkat göstermesi tamamıyla kişisel olmadığından dolayı bu durum bencillik değildir (Germer, 2009). Öz-şefkat düzeyi yüksek kişiler kendilerini diğer insanlardan üstün görmezler. Bunun yerine acıların, başarısızlıkların, yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kişinin kendisi de dahil olmak üzere şefkate değer olduğunu kabul ederler (Neff, 2003b). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar da öz-şefkatin bencillik ile ilişkili olmadığı yönündedir. Örneğin; öz-şefkatin narsisizm ile ilişkili olmayan bir kavram olduğu ortaya konmuştur (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise kişilerin kendilerine gösterdikleri şefkat düzeyinin partnerlerine gösterdikleri şefkat düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff ve Beretvas, 2013).

İnsanlar öz-şefkati kendine acıma ile karıştırdıklarından dolayı, kendilerine karşı şefkatli bir tutum sergilemekten uzak durabilirler fakat öz-şefkat kişinin kendine acımasından çok daha farklı bir kavramdır. Kendine acıyan bireyler dünyadaki tek acı çeken kişinin kendisi olduğunu hissederek kişisel acılarının boyutunu abartırlar ve dünyadaki diğer insanların onlar ile benzer zorlukları yaşadıklarını unutarak diğerleri ile bağlantılarını koparırlar. Bunun aksine kendilerine şefkat ile yaklaşan bireyler, acı çekmenin bütün insanlık deneyiminin bir parçası olduğunun farkındadırlar ve diğer bireyler ile bağlantılı hissederler (Neff, 2012). Bu farkındalık da bireylerin durumlara daha kapsamlı bir bakış açısı ile yaklaşmasına yardımcı olur (Neff ve Germer, 2017). Germer'e (2009) göre öz-şefkat, kişilere iyimser veya kötümser bir bakış açısı yerine dengeli ve farkındalık sağlayan bir bakış açısı sunmaktadır. Raes (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin şanssızlıkları ile ilgili daha az yakınma eğilimi içerisinde oldukları gözlenmiştir.

Kişinin kendisine sevecen bir tutum ile yaklaşması, istediği her şeyi yapacağı ve

kendine düşkün olacağı anlamına gelmemektedir. Neff ve Germer' göre (2017) kendine düşkünlük bir kişinin uzun vadeli zararlar pahasına kendisine kısa süreli zevkler vermesi ile ilgiliyken; öz-şefkat acıyı azaltma ile ilişkilidir. Öz-şefkat ile kendine düşkünlüğe yönelik davranışlardan kaçınıldığı çünkü bu davranışların kişiye zarar verdiği ifade edilmiştir. Neff'e göre (2011a) kendilerine karşı şefkat gösteren bireyler sağlıklı ve iyi olmayı amaçlamaktadır. Hall, Row, Wuensch ve Godley (2013) tarafından yapılan bir çalışmada da öz-şefkatin fiziksel ve zihinsel iyilik hali ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

1.8.Öz-Şefkatin İyi Oluş ile İlişkisi

Alanyazında yer alan birçok çalışmada öz-şefkatin insanların iyilik halini etkileyen önemli bir kavram olduğu ileri sürülmüştür. İlgili çalışmalar yüksek düzeyde öz-şefkate sahip kişilerde daha düşük seviyede depresyon, ruminasyon, öz-eleştiri, kaygı, nevrotik mükemmeliyetçilik ve düşünce baskılamasının görüldüğünü ortaya koymuştur (Neff, 2003a; Neff ve ark., 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011). MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan geniş kapsamlı bir meta-analiz çalışmasında da öz-şefkat ile depresyon, kaygı ve stres belirtileri arasında güçlü negatif korelasyon saptanarak destekleyici bulgular sunulmuştur.

Neff (2011a) öz-şefkatin bireylerin kendilerini güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olan yapısından dolayı, iyi oluş ile ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Öz-şefkatin yüksek düzeyde olumlu duygulanım, mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Neff ve ark., 2007a; Shapira ve Mongrain, 2010; Yang, Zhang ve Kou, 2016). Ayrıca öz-şefkatin kişiler arası ilişkilerde de iyilik halini arttırıcı bir unsur olduğu gözlemlenmiştir (Neff ve Beretvas, 2013; Yarnel ve Neff, 2013). Zessin, Dickhäuser ve Garbade (2015) tarafından gerçekleştirilen diğer bir meta-analiz çalışmasında da öz-şefkat ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasında güçlü derecede anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda yapılan bu çalışmada öz-şefkat düzeyi arttıkça olumlu duygulanımın arttığı, olumsuz duygulanımın ise azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar öz-şefkatin olumsuz duyguların olumlu duygular ile değiştirilmesine yol açmadığını ifade

etmişlerdir. Bunun yerine öz-şefkatin bilişsel-duygusal yeniden yapılandırma yoluyla olumsuz deneyimlerin etkilerini zayıflatan ve olumlu ve olumsuz deneyimler arasında denge kurulmasını sağlayan yapısının, bireylerin iyilik haline katkı sağladığı belirtilmiştir.

1.9.Beş Faktör Kişilik ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın

Öz-şefkat ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalarda sıklıkla üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. İlgili alanyazında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma göze çarpmaktadır.

Araştırma bulgularında öz-şefkat ile kişiliğin yumuşak başlılık, deneyime açıklık, dışadönüklük ve sorumluluk boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; nevroitiklik alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı ilişki gözlenmiştir (Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Tamcan, 2009; Tatlılıoğlu, 2010; Thurackal, Corveleyn ve Dezutter, 2016). Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007b) tarafından yapılan çalışmada da öz-şefkat ile kişiliğin yumuşak başlılık, sorumluluk, nevroitiklik ve dışadönüklük boyutları ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak deneyime açıklık ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki saptanamayarak, diğer araştırmaların aksine bir bulgu ortaya konmuştur. Bunlara ek olarak, beş faktör kişilik özelliklerinin öz-şefkatin ana unsurlarından biri olan bilinçli farkındalık ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Giluk, 2009; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011).

Bahsedilen araştırma bulgularının ışığında, kişilik özelliklerinin öz-şefkat ile ilişkisine dair çeşitli açıklamalar ön plana çıkmaktadır. Nevrotikliğin öz-eleştiri, izolasyonu ve ruminasyonu barındıran yapısından dolayı, düşük seviyede öz-şefkat ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca nevroitik bireylerin deneyimlerine karşı yargılayıcı bir tutum ile yaklaşmaları, düşük seviyede bilinçli farkındalık seviyesine sahip olmaları ile ilişkilendirilmiştir. Öz-şefkatin sosyal olarak diğer bireyler ile bağlantılı hissedilen yapısının ise yüksek seviyede dışadönüklük ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Öz-şefkatin sağladığı duygusal tutarlılığın ise sorumluluk ile ilişkili davranışları beraberinde getirdiği öne sürülmüştür. Öz-şefkat ile yumuşak başlılık arasında bulunan ilişkinin ise öz-şefkatin nazik, diğer insanlar ile bağlantılı ve duygusal olarak

dengeli yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kişiliğin deneyime açıklık boyutunun da öz-şefkat kavramı ile oldukça benzer özelliklere sahip olduğu ileri sürülmüştür. Öz-şefkatin bilinçli farkındalığı kapsayan yapısı olaylara ilgili, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum ile yaklaşmayı gerektirir. Bu doğrultuda, öz-şefkatin bu yapısı ile deneyime açıklığın dikkatli, meraklı ve duyarlı yapısı birbirine benzemektedir (Bishop ve ark., 2004; Costa ve McCrae, 1992; Giluk, 2009; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff, 2003b; Neff ve ark., 2007b).

1.10.Sosyal Kaygı Bozukluğu

1.11. Tarihçesi

Psikoloji alanında Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), ilk defa sosyal fobi adı ile Janet tarafından 1903 yılında konuşma, piyano çalma ya da yazı yazma durumunda diğerleri tarafından gözlemlenmekten korkan kişileri tanımlama amacı ile kullanılmıştır (Dilbaz, 1997). Sosyal fobiye benzer semptomlar DSM'nin birinci (APA, 1952) ve ikinci basımında (APA, 1968) fobik nevroz kategorisi altında yer almıştır. "Sosyal fobi" ismi ile ayrı bir tanı kategorisi olarak dahil edilmesi, ilk defa DSM- III'te (APA, 1980) gerçekleşmiştir. Araştırmacılar sosyal fobiye ilişkin tanı kriterlerinin güçlü ampirik araştırma desteğinden yoksun olduğu dile getirmişlerdir (Heimberg ve ark., 2014). Daha sonra yapılan çalışmalarda ise bazı kişilerin korku ve kaygı deneyimledikleri sosyal ortamların sayısının oldukça fazla olduğu gözlemlenmiştir (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985). DSM-III-R'da (APA,1987) hastalığın tanımı genişletilerek sosyal ortamların birçoğunda yoğun kaygı ve korku yaşayan kişiler için "genellenmiş" belirleyicisi eklenmiştir. Ancak "birçok" kelimesinin içeriğine dair bir belirsizlik olduğundan dolayı, bu durum çeşitli eleştirilere yol açmıştır (Heimberg ve ark., 2014; Hidalgo, Barnett ve Davidson, 2001). DSM-IV (1994) ve DSM-IV-TR'de (2000) sosyal fobi, sosyal kaygı bozukluğu adı ile nitelendirilerek terimler birbirlerinin yerine kullanılmaya başlanmış ve psikopatolojiye ilişkin tanı kriterleri detaylandırılmıştır (Bögels ve ark., 2010). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın son basımı olan DSM-V'te (APA, 2013) sosyal kaygı bozukluğu adı ile kaygı bozuklukları tanı grubu altında yer almıştır. Kişilerin semptomlarının şiddetine göre bir spektrum üzerinde yer aldıklarına vurgu yapılmış ve tanı kriterlerinde çeşitli değişiklikler

gerçekleştirilmiştir (Bögels ve ark., 2010). Aşağıda SKB'nin güncel tanı kriterleri ve genel özellikleri sunulmuştur.

1.12.DSM- V Tanı Kriterleri ve Genel Özellikleri

SKB, kişinin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir veya birden çok toplumsal durumda belirgin korku ve kaygı yaşaması ile karakterize edilen bir kaygı bozukluğudur (APA, 2013). SKB tanısı alan bireyler korkularının şiddeti, yoğunluğu ve belirginleştiği alanlar açısından çeşitlilik göstermektedir (Buthcer, Mineka ve Hooley, 2014). Kalabalık bir ortam içerisinde konuşmak, bir şeyler yemek, yazı yazmak veya sadece bir kişi ile konuşmak gibi diğer insanların bireyi yakından görebileceği durumlar yoğun bir kaygıya yol açmaktadır. Bazı erkeklerde umumi tuvaleti kullanmak da kaygı yaratabilmektedir. Böyle durumlar rezil olma veya sosyal olarak reddedilme korkusunu tetiklemektedir. Hissedilen bu kaygıya terleme, kızarma, kalp çarpıntısı, el titremesi gibi fiziksel belirtiler de eşlik edebilmektedir. Bireyler bu kaygıların ve belirtilerin diğerleri tarafından fark edileceğinden ve rezil olacaklarından korktukları için çeşitli sebepler bularak toplumsal durumlara girmekten kaçınmakta veya yoğun bir kaygı ile bu durumlara katlanmaktadırlar (Dilbaz, 2000; Morrison, 2016).

DSM-5'e göre (APA, 2013) bir bireyin SKB tanı kriterlerini karşılayabilmesi için toplumsal ortamlarda deneyimlenen bu korku, kaygı ya da kaçınma durumunun altı ay veya daha fazla süre boyunca süreklilik göstermesi ve işlevsellikte bozulmaya yol açması gereklidir. Bunların yanı sıra, hissedilen korku ya da kaygı durumu bireyin içerisinde bulunduğu sosyo-kültürel ortama göre orantısız olmalıdır. Heimberg ve arkadaşları (2014) da doğru bir şekilde tanı konulabilmesi için kişinin içerisinde yaşadığı çevre hakkında bilgi alınmasının önemini belirterek bu tanı kriterine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca uzmanlar, yaşanan korkunun kalabalık önünde konuşma veya bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı olduğu durumları "yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında olarak" bildirmelidirler (APA,2013).

1.13.Epidemiyolojiye İlişkin Bilgiler

Furmark'a göre (2002) araştırmalarda kullanılan tanı ölçütlerinin, ölçüm araçlarının ve değerlendirme yöntemlerinin farklı olmasından dolayı, SKB'nin yaygınlığına dair yapılan çalışmalar farklı yaygınlık oranları ortaya koymaktadır. Kessler ve arkadaşları (2005) tarafından tekrarlanan ulusal komorbidite araştırmasında SKB'nin yaşam boyu görülme yaygınlığı %12.1 olarak saptanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada SKB'nin majör depresif bozukluk, alkol kullanım bozukluğu ve spesifik fobiden sonra en yaygın görülen psikiyatrik bozukluk olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmalarda kadın, yaşı genç olan, evli olmayan (hiç evlenmemiş, boşanmış, dul, ayrı yaşayan), yalnız yaşayan, eğitim düzeyi düşük olan ve işsiz olan bireylerde SKB'nin yaygınlık oranının daha yüksek olduğuna dikkat çekilmiştir (Acarturk, de Graaf, van Straten, ten Have ve Cuijpers ,2008; Stein ve ark., 2007).

SKB'nin yaygınlığına dair cinsiyet farklılıkları incelendiğinde toplum ve klinik çalışmalarının birbirinden farklı bulgular ortaya koyduğu görülmüştür. Toplum çalışmalarında kadınların sosyal kaygı belirti düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Asher ve Aderka, 2018; Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler,2008; Furmark, 2002; Schneier ve ark., 1992; Xu ve ark., 2012). Klinik örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda ise sosyal kaygı belirtilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı (Turk ve ark., 1998) ya da erkeklerin sosyal kaygı belirti düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gökalp ve ark., 2001; Dilbaz ve Güz, 2002). Aktarılan bulgular kadınların sosyal kaygı belirti düzeyinin daha yüksek olduğunu fakat; erkeklerin ise yardım arayışlarının daha fazla olduğuna işaret etmektedir (Dilbaz, 2000). Xu ve arkadaşlarına göre (2012) ise cinsiyet karşısındaki belirti farklılıkları SKB'nin yaygınlık tahminlerini etkilemektedir. Araştırmacılar yürüttükleri çalışma sonucunda kadınların daha çok mülakata girme, otorite figürü ile konuşma, toplantıda konuşma gibi profesyonel durumlarda korkular yaşadıklarını; erkeklerin ise daha çok flört etme ile ilgili korkular deneyimlediklerini tespit etmişlerdir.

1.14. Etiyolojiye İlişkin Bilgiler

Geçmişten günümüze kadar ortaya atılan modeller çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin SKB geliştirme riskini arttırdığına fakat bozukluğun kaynağının kesin

olarak belirlenemediğine işaret etmişlerdir (Wong ve Rapee, 2016). Aşağıda SKB'nin gelişimini daha iyi anlayabilmek adına etiyojisine yönelik genetik ve çevresel faktörler ele alınmıştır.

Genetik ile ilgili yürütülen aile ve ikiz çalışmaları, genetik etkisinin SKB geliştirmede orta düzeyde olduğuna dikkat çekmiştir (Dilbaz, 2000). Bunun yanı sıra davranışsal ketleme son yıllarda ilgi gören bir araştırma alanı olmuş ve kaygı bozuklukları ile ilişkisi incelenmiştir (Hudson ve Rapee, 2000). Bir mizaç özelliği olarak ele alınan davranışsal ketleme; tanıdık olmayan durumlara, olaylara ve kişilere karşı korku duyan utangaç ve kaçınan çocuklar ile nitelendirilmiştir (Kagan, 1997). Essex ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir çalışmada çocukların 1 yaşından 9 yaşına kadar mizaç özellikleri değerlendirilmiş ve bunun sonucunda kronik olarak yüksek seviyede davranışsal ketleme gösteren çocukların %50'sinin ergenlik döneminde SKB geliştirdiği gözlenmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada ise davranışsal ketleme mizaç özelliğini gösteren çocukların ebeveynlerinde SKB görülme oranı, diğer ebeveynlerden daha yüksek bulunmuştur (Rosenbaum, Biederman, Hirshfeld, Bolduc ve Chaloff, 1991).

Genetik unsurların yanı sıra çeşitli çevresel etmenler de SKB'nin etiyojisinde önemli rol oynamaktadır. Ailesel faktörler ve erken dönem travmatik yaşantılar SKB'nin oluşumunda ve sürdürülmesinde etkili olan çevresel faktörler arasında yer almaktadır. Sosyal kaygılı bireyler ebeveynlerinin reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal olarak daha mesafeli olduklarını ve disiplin tarzı olarak utandırmayı kullandıklarını bildirmişlerdir (Arrindel ve ark., 1989; Bruch ve Heimberg, 1994; Hudson ve Rapee, 2000; Lieb ve ark., 2000). Buna ek olarak, sosyal kaygılı ebeveynler modelleme yolu ile de çocuklarına sosyal durumların zararlı olduğunu ve bu durumlarından kaçınılması gerektiğini öğretebilirler. Bunları öğrenen çocuğun ise akranlarıyla ilişki kurması ve uygun sosyal becerileri geliştirmesi kısıtlanır (Hudson ve Rapee, 2000). SKB'nin gelişiminde temel etkiye sahip diğer bir unsurun erken dönem travmatik yaşantılar olduğu belirtilmiştir. Stemberger, Turner, Beidel ve Calhoun (1995) çalışmalarında sosyal kaygılı bireylerin %44'ünün semptomlarının başlangıcına veya artışına denk gelen travmatik bir olay yaşadıklarını tespit etmişlerdir. İlgili çalışmada belirtilen travmatik deneyimler arasında sınıfta konuşurken, flört edilen

kişi ile ilk buluşmadayken, toplum önünde konuşurken ve partideyken hata yapılması ya da diğer insanların kişilere gülmesi yer almaktadır. Bandelow ve arkadaşları (2004) ise çalışmalarında sağlıklı gruba kıyasla, SKB tanı grubunun aile içi şiddet, ebeveynden ayrılma, cinsel istismar ve çocukluk dönemi hastalıkları gibi travmatik çocukluk anılarının daha fazla olduğunu saptayarak destekleyici bulgular ortaya koymuşlardır.

Genel olarak bakıldığında birçok psikopatolojinin bir miktar çevresel stres ile birlikte genetik bir yatkınlık sonucu geliştiğinden bahsedilmektedir (Buthcer ve ark., 2014). Bundan yola çıkarak, SKB'nin etiolojisinin de tek bir unsur tarafından açıklanmadığı ve çeşitli unsurların etkileşimi sonucunda ortaya çıktığından söz edilebilir.

SKB'nin etiolojisini açıklamaya yönelik olarak biyolojik, davranışsal, bilişsel gibi farklı kuramlar ileri sürülmüştür (Dilbaz, 2000). Klinik psikoloji alanında farklı modeller olmasına rağmen psikopatolojinin ortaya çıkması ve sürdürülmesine ilişkin bilişsel modelin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu nedenle etiolojisinin daha iyi anlaşılmasına yönelik olarak sosyal kaygı bozukluğunun bilişsel modeli aşağıda detaylı olarak ele alınmıştır.

1.15. Bilişsel Model

SKB'ye sahip bireylerin sosyal durumlarla ilgili olarak kendilerine yönelik "Ben sıkıcı birisiyim", "Kendimi salak yerine koyacağım", "Hiçbir şey söyleyemeyeceğim" gibi tipik olumsuz inanışları vardır (Barlow ve ark., 2003). Sosyal ortamlara girildiği zaman bu inanışlar aktive olmaktadır. Bunlar ile birlikte sosyal kaygılı bireyler çeşitli sosyal ortamları tehlikeli algırlarlar. Bireyler sosyal ortamlarda yetersiz davranacakları ve bu davranışları sonucunda da reddedilecekleri, kendi değerlerini kaybedecekleri gibi bilişlere sahiplerdir ve sosyal etkileşimlerin kişisel bir felaket ile sonuçlanacağını düşünme eğilimindedirler. Ayrıca bireyler bilgi işleme sürecindeki yanlılıklarından dolayı, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine inanarak dikkatlerini kendilerine verirler. Sosyal kaygılı bireyler, tespit ettikleri somatik ve bilişsel belirtileri de diğer insanların onları nasıl gördüğüne dair doğru bir işaret olarak yorumlarlar (Clark ve Wells, 1995). SKB deneyimleyen kişiler kaygılarını azaltmak ve korkulan sonuçları engellemek amacı ile sosyal ortamlarda güvenlik sağlamaya dair

göz teması kurmaktan kaçınmak, ellerin titremesini gizleme amacı ile elleri sıkıkmak, kızarıklığı gizlemek için makyaj yapmak ve saçlarla yüzü kapatmak gibi çeşitli davranışlarda bulunurlar (Clark, 1999; Dilbaz, 2000). Yapılan bu davranışlar kaygının çeşitli şekillerde sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. SKB'li bireyler sosyal başarılarını durumun güvenli olduğunu görmekten ziyade kendi güvenlik davranışına bağlayabilir; davranışlar daha fazla kaygı belirtileri yaratabilir (örneğin, bir ceket giyerek koltuk altı terlemesini gizlemeye çalışmak daha fazla terlemeye neden olabilir); bu davranışlar başkalarının dikkatini hastaya çekebilir (örneğin, kızardığını hissettiğinde yüzünü kollarıyla kapamak insanların daha fazla bakmasına yol açabilir) ;bu davranışlar korkulan sonucu üretebilir (örneğin, bu davranışlarından dolayı soğuk ve meşgul olarak algılanabilir ve diğerleri bunları kendilerinden hoşlanmadığının bir işareti olarak yorumlayarak onlara daha az sıcak ve samimi bir şekilde davranabilir) (Clark, 2001; Clark ve Wells, 1995). Bunlara ek olarak bu bireylerin hem olay öncesinde hem de sonrasında ruminasyon yaptıkları görülmüştür (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygı deneyimleyen bireyler olay hakkında düşünmeye başladıkça geçmiş başarısızlıklarını ve kötü performanslarını hatırlar ve diğer insanlar tarafından reddedileceğine inanarak kaygılı hale gelirler. Ruminasyon yapılması ise bazen kişinin sosyal duruma girmekten tamamen kaçınmasına yol açmaktadır. Sosyal bir ortamdan ayrıldıktan hemen sonra da yaşanan sıkıntılar sona ermemektedir. Bunun yerine yaşanan sosyal etkileşim ayrıntılı olarak gözden geçirilerek olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmenin sonucunda da bireylerin yetersizlikleri ile ilgili inanışları artmakta ve bireyler uzun vadeli ruminasyon yapmaktadırlar (Clark, 2001).

Genel olarak bakıldığında SKB'nin etiyojisine dair açıklamalar yapan farklı bilişsel modeller; bilişsel yanlılıkların sosyal durumlarda kaygıya yol açarak kaçınma ve güvenlik davranışlarına neden olduğuna ve bu davranışların sosyal kaygının artarak devam etmesini sağlayan kısır bir döngü içerisinde sonuçlandığına dikkat çekmektedir (Clark ve Wells, 1995; Hofmann, 2007; Rapee ve Heimberg, 1997).

1.16.Beş Faktör Kişilik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın

Beş faktör kişilik özelliklerinin psikopatolojiler ile ilişkisine yönelik birçok çalışma yapılmıştır. İlgili alanyazına bakıldığında ayrı bir kategori olarak sosyal kaygı bozukluğunun beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların son yıllarda ön plana çıktığı gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda SKB ile kişiliğin nevrotiklik alt boyutu arasında pozitif, dışadönüklük alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna dikkat çekilmiştir (Kotov, Gamez, Schmidt ve Watson, 2010; Levinson, Kaplan ve Rodebaugh, 2014; Rosellini ve Brown 2011; Mezquita ve arkadaşları, 2015). Kotov ve arkadaşları (2010) yaptıkları meta-analiz çalışmasında ise kişiliğin yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarının SKB ile ilişkisinin daha az araştırıldığını belirtmişlerdir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda nevrotiklik ve dışadönüklüğe ek olarak, SKB'nin diğer kişilik özellikleri ile de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Abbasi-Asl, Naderi ve Akbari (2016), nevrotikliğin, dışadönüklüğün ve yumuşak başlılığın sosyal kaygı belirtilerini anlamlı olarak yordadığını ve bu kişilik özelliklerinin sosyal kaygı üzerindeki varyansın %44'ünü açıkladığını bulmuşlardır. Araştırmacılara göre nevrotik bireylerin karamsar bir bakış açısı ile birlikte kendilerine yönelttikleri olumsuz değerlendirmeler, sosyal kaygı düzeyinin artmasına yol açmaktadır. Dışadönük bireylerin ise toplum içerisindeki meraklı ve aktif yapılarından dolayı daha az sosyal kaygı belirtileri yaşayabilecekleri ifade edilmiştir. Yumuşak başlı bireylerin olaylara iyimser bir bakış açısı ile yaklaşmalarından dolayı daha az düzeyde sosyal kaygı belirtisine sahip oldukları düşünülmektedir. Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti ve Weeks (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise deneyime açık bireylerin yeni sosyal durumlara girmeyi sevmelerinden dolayı daha az sosyal kaygı deneyimedikleri öne sürülmüştür. Yapılan bu çalışmada beş faktör kişiliğin tüm boyutları ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lakuta'nın çalışmasında (2019) ise yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamayarak Abbasi-Asl ve arkadaşları (2016) ve Kaplan ve arkadaşları (2015)'nin çalışmalarının aksine bir sonuç gözlenmiştir.

1.17.Sosyal Kaygı ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Alanyazın

Öz-şefkat, sosyal kaygı yaşayan kişilerin sahip oldukları bilişsel yanlılıklara ve yaşadıkları sosyal zorluklara karşı panzehir görevi üstlenmektedir (Werner ve ark., 2012; Neff, 2003a). İlgili alanyazında sosyal kaygı ve öz-şefkat arasındaki ilişkiye dair sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmış olsa da son yıllarda bu çalışmaların giderek arttığı görülmüştür. Bu çalışmalar SKB ile öz-şefkat arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca çalışmalarda öz-şefkat ile yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin dikkatinin kendine odaklı olması ve olay sonrası yapılan ruminasyon arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Arimitsu, Hitokoto, Kind ve Hofmann,2019; Blackie ve Kocovski, 2018; Gill, Watson, Williams ve Chan, 2018; Hacıoğlu-Sarı, 2016; Shwanen, 2016; Ştefan, 2019; Potter, Yar Francis ve Schuster, 2014; Werner ve ark., 2012).

Araştırmacılar sosyal kaygı deneyimleyen bireylerin öz-şefkat ölçeğinin alt boyutlarından düşük puanlar aldıklarını gözlemlemişlerdir. Sosyal kaygılı bir bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine inanarak kendine karşı yoğun ve olumsuz bir dikkat vermesi izolasyon duygusunu artırırken ortak paydaşım hissiyatını azaltabilir. Bu bireyler kendilerinin sosyal olarak yeteneksiz olduğu ile aşırı özdeşleşmekte ve deneyimledikleri sosyal olaylardan sonra ruminasyon yapmaktadırlar. Bunlara bağlı olarak da bilinçli farkındalık boyutundan düşük puanlar alabilirler. Öncesinde de ifade edildiği üzere, bu bireylerin kendileri ile ilgili ben sıkıcıyım, kendimi salak yerine koyacağım gibi olumsuz inanışları mevcuttur. Ancak öz-nezaketin kişinin kendine yönelttiği eleştirileri ve aşağılayıcı içsel yorumları bırakması ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Barlow ve ark., 2003; Schwanen, 2016; Neff, 2011b; Werner ve ark., 2012). Bundan dolayı, öz-nezaket boyutunda da düşük puanlar elde edildiği düşünülmektedir.

1.18.Araştırmanın Amacı ve Soruları

Üniversite dönemi sosyalleşmenin yoğun olarak deneyimlendiği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik döneminin son kısmına denk gelen üniversite döneminde bireyler kendi özerkliklerini elde etmeye, becerilerini göstermeye ve sosyal ilişkiler kurmaya çalışmaktadırlar. Bu dönemde diğerleri üzerinde bırakılan

izlenim oldukça önemli olduğundan dolayı, kişilerin kendilerine yönelik beklentileri de artmaktadır. Bu beklentileri karşılamadığını düşünen ve sosyalleşmede sıkıntı yaşayan bireylerde ise sosyal kaygı düzeyinin artması ile beraber özgüven duygusunun azalması görülebilmektedir (Dereboy, 1993).

SKB deneyimleyen öğrencilerin sınıfta ve okulda yoğun kaygı hissetmelerinden dolayı lise ve üniversite döneminde eğitim başarılarının düşmekte olduğu ya da okulu erken bıraktıkları gözlenmiştir (Kessler, 2003; Van Ameringen, Mancini ve Farvolden, 2003). SKB'nin kişilerin sosyal, iş ve aile yaşamındaki işlevselliklerindeki bozulmalarla ilişkili olan ve yaşam kalitesini düşüren ciddi bir bozukluk olduğu belirtilmiştir (Aderka ve ark., 2012; Kessler, 2003). Gültekin ve Dereboy (2011) tarafından ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada ise sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik başarısının ve yaşam kalitesinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

SKB tanısının klinik olarak karşılanmadığı toplumsal örneklem üzerinde yürütülen bir çalışmada, bireylerin büyük çoğunluğu topluluk önünde konuşmaya ilişkin duydukları korkuların 17-20 yaş arasında başladığını bildirmişlerdir (Stein, Walker ve Forde, 1996). Bu yaş aralığı üniversite dönemine karşılık geldiği için SKB'de rol oynayan unsurları tespit etmede ve gerekli önemlerin alınması konusunda önemli olabileceği düşünülerek araştırmanın örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde beş faktör kişilik özelliklerinin depresyon, anksiyete ve stres (Deniz ve Sümer, 2010), yaygın kaygı bozukluğu (Engin-Acarbulut, 2019) ve psikolojik belirtisellik (Tamcan, 2019) ile ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Bununla birlikte, ülkemizde üniversite öğrencileri örnekleminde sosyal kaygının beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin daha önce hiç araştırılmadığı görülmüştür.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise sosyal kaygı belirtilerinin beş faktör kişilik ile ilişkisinin araştırıldığı sınırlı sayıda çalışmaya denk gelinmiştir. Bu çalışmalarda da SKB sıklıkla kaygı bozuklukları altında bir kategori olarak incelenmiş, spesifik olarak detaylı

bir şekilde sosyal kaygı belirtileri ile kişilik özelliklerinin ele alındığı az sayıda çalışma saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda dikkat çeken nokta; SKB'nin nevrotiklik ile anlamlı olarak pozitif, dışadönüklük ile anlamlı negatif ilişkili olduğu yönünde tutarlı sonuçlar bulunmasıdır (Abbasi-Asl ve ark., 2016; Bienvenu ve ark., 2001; Kaplan ve ark., 2015; Kotov ve ark., 2010; Mezquita ve ark., 2015; Rosellini ve Brown, 2011; Trull ve Sher, 1994). Bununla birlikte beş faktör kişiliğin yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının SKB ile ilişkisinin araştırıldığı az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan bu çalışmalarda elde edilen bulgular tutarlılık göstermemektedir (Kotov ve ark., 2010). İlgili tez çalışması kapsamında kişiliğin bu boyutlarının da ele alınıp incelenmesinin mevcut bilimsel birikime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ulaşılan alanyazın itibarıyla kişilik özellikleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin hangi değişken aracılığıyla gerçekleştiğini inceleyen bir çalışma görülmemiştir. Bu bulgulardan yola çıkılarak, bu çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi amaçlanarak öz-şefkatin aracı rolü incelenecektir. Hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme bu üç değişkenin birlikte ele alınıp incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut araştırmanın temel hedefleri doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1- Katılımcıların sosyal kaygı belirtileri sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 2- Beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- 3- Beş faktör kişilik özellikleri sosyal kaygı belirtilerini yordamakta mıdır?
- 4- Beş faktör kişilik özellikleri ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2019-2020 öğretim yılında ülkemizin çeşitli devlet ve özel üniversitelerinde hazırlık, lisans ve yüksek lisans eğitimine devam eden 439 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi bir platformda yer alan anket aracılığı ile ulaşılabilir örneklem üzerinden toplanmıştır. Katılımcıların 294'ü (%67,0) kadın, 145'i (%33,0) ise erkektir. Çalışma grubunun yaş aralığı 17-36, yaş ortalaması ise $X: 23.79$ ($SS:3.56$) olarak bulunmuştur. Araştırma örneklemine ilişkin demografik bilgiler Tablo 2.1'de sıklık (f) ve yüzdeler (%) değerleri olarak aktarılmıştır.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri ile İlgili Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Yaş		
20 Ve Altı	89	20,3
21-25	224	51,0
26 Ve Üzeri	126	28,7
Cinsiyet		
Kadın	294	67,0
Erkek	145	33,0
Sınıf		
Hazırlık	19	4,3
1	43	9,8
2	49	11,2
3	30	6,8
4	84	19,1
Lisansüstü	214	48,7

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri ile İlgili Sıklık ve Yüzdeler (Devamı)

Anne Eğitim Düzeyi		
Okuryazar Değil	13	3,0
Okuryazar	13	3,0
İlkokul	114	26,0
Ortaokul	47	10,7
Lise	117	26,7
Üniversite	115	26,2
Lisansüstü	20	4,6
Baba Eğitim Düzeyi		
Okuryazar Değil	4	0,9
Okuryazar	5	1,1
İlkokul	68	15,5
Ortaokul	58	13,2
Lise	127	28,9
Üniversite	149	33,9
Lisansüstü	28	6,4
Algılanan Gelir		
Düşük	40	9,1
Orta	320	72,9
Yüksek	79	18,0
Yaşanılan Yer		
Ev	382	87,0
Yurt	57	13,0
Psikolojik Rahatsızlık Varlığı		
Evet	34	7,7
Hayır	405	92,3
Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu		
Evet	25	5,7
Hayır	414	94,3
Toplam	439	%100

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılım sağlayacak bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirleyebilmek için Demografik Bilgi Formu (DBF), kişilik özelliklerini belirleyebilmek için Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE), sosyal kaygı belirti düzeyini belirleyebilmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve öz-şefkat düzeyini belirleyebilmek için Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) kullanılmıştır. Söz edilen ölçüm araçlarına yönelik detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Formun içerisinde yaş, cinsiyet, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi, yaşanılan yer, psikolojik rahatsızlık varlığı ve psikiyatrik ilaç kullanımı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE)

Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE), Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiştir ve toplamda 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçek “nevrotiklik”, “yumuşak başlılık”, “deneyime açıklık” “dışadönüklük” ve “sorumluluk” olmak üzere 5 alt boyutu kapsamaktadır. 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 ve 36. maddeler dışadönüklük alt boyutunu; 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43. maddeler sorumluluk alt boyutunu; 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42 numaralı maddeler yumuşak başlılık alt boyutunu; 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44. madde deneyime açıklık alt boyutunu; 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39. maddeler nevrotiklik alt boyutunu ölçmektedir. 2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41 ve 43 numaralı maddeler ise ters olarak puanlanmaktadır. Ölçek, 1= Hiç katılmıyorum, 2= biraz katılmıyorum, 3 = ne katılıyorum ne de katılmıyorum, 4= biraz katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum olmak üzere 5’li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir.

Ölçeğin dilimize çevrilme ve uyarlanma çalışmaları 56 farklı ülkeden toplam 17,408 katılımcı ile yürütülen bir uluslararası çalışmanın (Schmitt, Allık, McCrae ve Benet-Martínez, 2007) Türkiye ayağı kapsamında Sümer ve Sümer (2005) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu uyarlama çalışmasında (2005) ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının .64 ile .77 arasında değişmekte olduğu gözlenmiştir.

Schmitt ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada ise yer alan tüm kültürler için “nevrotiklik”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık”, “yumuşak başlılık” ve “sorumluluk” boyutları için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .79, .77, .76, .70 ve .78 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacılar BFKE’nin Türkiye de dahil olmak üzere birçok çeşitli kültür karşısında kişiliğin beş farklı boyutunu ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu tespit etmişlerdir. İlgili tez çalışmasında kullanılan veri setinde BFKE’nin nevrotiklik”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık”, “yumuşak başlılık” ve “sorumluluk” boyutları için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .81, .82, .82, .67 ve .78 olarak bulunmuştur. Saptanan sonuçlar ölçüm aracının çalışmada yer alan araştırma grubu için güvenilirliğini yansıtmaktadır.

2.2.3.Öz- Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN), kişilerin öz-şefkat düzeylerini belirleme amacı ile Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. 26 maddelik bir ölçüm aracı olan ÖZAN, 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır: öz-eleştiriye karşı öz-nezaket, izolasyona karşı ortak paydaşım ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık. Bunlardan öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık pozitif özellikleri yansıtırken; diğer üç boyut olan öz-eleştiri, izolasyon, aşırı özdeşleşme negatif özellikleri belirtmektedir. Ölçekteki tüm maddeler için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak saptanırken; alt ölçekler için bu değerlerin .75 ile .81 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Tüm ölçek için test-tekrar test güvenilirliği .93 olarak bulunmuştur. Bu oranın alt ölçekler için ise .80 ile .88 arasında değiştiği gözlenmiştir (Neff, 2003b).

ÖZAN’ın Türkçe’ye uyarlama ve geçerlilik çalışmaları Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından 341 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan zorlayıcı durumlar karşısında kendilerine genel olarak nasıl bir tutum sergilediklerini 5’li likert tipi derecelendirme ile işaretlemesi istenmektedir (1= hemen hemen hiçbir zaman,

2=ara sıra, 3=çoğu zaman, 4=hemen hemen, 5= her zaman). 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 numaralı maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar kişilerin kendilerine gösterdikleri şefkat düzeylerinin yüksek olduğuna dikkat çekmektedir.

Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türkçe versiyonunun orijinal ölçekten farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği gözlemlenmiştir. Madde toplam korelasyonu .30'un altında yer alan 2 madde ölçekten çıkarılarak 24 maddelik bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ayırıcı geçerlilik çalışmaları kapsamında Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım ve Yaşam doyumu ölçekleri ile ÖZAN arasındaki ilişkilere bakılmış ve $p < .001$ düzeyinde ölçüt-bağıntılı geçerlik; öz-anlayışla ile benlik saygısı arasında $r = .62$; yaşam doyumu arasında $r = .45$; pozitif duygulanım arasında $r = .41$ ve negatif duygulanım arasında $r = -.48$ bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach alfa değeri .89, test-tekrar test geçerliliği ise .83 olarak bulunmuştur. Yürütülen tez çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından oluşturulan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yürütülmüştür. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal etkileşim ve performans gerektiren durumlarda deneyimledikleri korku ya da kaygı ve kaçınmalarının düzeyini saptamayı amaçlamaktadır. Orijinal ölçekteki 24 madde klinisyenler tarafından sosyal durumlarda çeşitli zorluklar deneyimleyen sosyal kaygılı bireyleri belirlemek amacı ile kullanılmasına rağmen ölçeğin kendini bildirim şeklinde kullanıldığında da oldukça geçerli ve güvenilir bulgulara sahip olduğu ortaya konmuştur (Fresco ve ark., 2001) Ölçeğinin Cronbach alfa değerinin .81 ile .92 aralığında yer aldığı saptanmıştır (Heimberg ve ark., 1999).

Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından ölçek dilimize uyarlanarak geçerlilik ve

güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmalarındaki katılımcılar 128 kişilik tanı grubu ve 40 normal kontrol grubundan oluşmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışmada ölçek kendini bildirim formu olarak kullanılmış ve oldukça güvenilir sonuçlar gözlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanmasıyla elde edilmektedir. Korku ya da kaygı alt ölçeğinin puanlanmasında 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3=şiddetli olmak üzere 4'lü Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır. Kaçınma alt ölçeğinin puanlanmasında ise 0=asla, 1=ara sıra, 2=sıkça, 3 =genellikle derecelendirmelerinden yararlanılmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireylerin sosyal kaygı belirti düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlilik analizi kapsamında birleşiklik geçerliğinde elde edilen sonuçlara göre, Beck Kaygı Envanteri (BKE) puanları ile Korku ya da Kaygı ve Kaçınma alt ölçekleri ile bütün ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (sırasıyla $r = .26, .21, \text{ ve } .25, p < .05$). LSKÖ sosyal kaygıyı ölçme amacı ile geliştirilirken bir ölçek iken; BKE genel kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Bu sebeple, ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek için ölçeğin üç ölçümünden elde edilen toplam puan ile BKE toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayırt edici geçerlilik analizinin bulguları BKE ile LSKÖ ölçeğinin birbirinden farklı yapıları ölçtüklerine ve ölçeğin ayırt edici geçerliliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik analizlerine yönelik olarak ise test-tekrar test güvenilirliği alt ölçekler ve tüm ölçek için .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık ile ilgili güvenilirlik hesaplamalarında Kaygı ya da Korku alt ölçekleri için Cronbach alfa değerini .96, Kaçınma alt ölçeği için .95 ve tüm ölçek için .98 olarak saptanmıştır. Mevcut tez çalışmasında sosyal kaygı belirtilerini saptamak için kullanılan ölçüm aracının Cronbach alfa değeri Kaygı ya da Korku alt ölçeği için .94, Kaçınma alt ölçeği için .94 ve tüm ölçek için ise .96 bulunmuştur.

2.3.İşlem

Tez önerisi ve araştırmada kullanılacak ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler ilk olarak etik

kurula gönderilerek etik onay alınmıştır. Daha sonra çevrimiçi anket yöntemi ile ulaşılabilen kişiler üzerinden Ekim 2019'dan Nisan 2020'ye kadar veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

2.4.Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında araştırma sorularına yanıt bulma amacı ile çeşitli istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. İlk olarak sosyo-demografik değişkenler ile sosyal kaygı belirti düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek için t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ardından beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak beş faktör kişilik özelliklerinin öz-şefkat aracılığı ile sosyal kaygı belirti düzeyini yordamasını test etmek amacıyla Basit Aracı Değişken Analizi (PROCESS) uygulanmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırma sorularına yanıt aramadan önce ilk olarak kullanılacak tekniklerin varsayımlarını kontrol etmek için normal dağılımın sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık çarpıklık değerlerine yönelik sonuçların -1 ile +1 arasında yer aldığı ve ölçüm araçlarından elde edilen puanların normal dağılımı karşıladığı görülmüştür.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 3.1’de özetlenmektedir.

Tablo 3.1. Nicel Değişkenlerin Betimsel Analiz Özeti

Değişkenler	Ort.	Ss	Min.	Max.
Nevrotiklik	3,021	0,804	1,12	5
Dışadönüklük	3,412	0,775	1,38	5
Yumuşak Başılık	3,660	0,576	1,33	4,89
Sorumluluk	3,605	0,664	1,78	5
Deneyime Açıklık	3,651	0,675	1,30	5
Öz Şefkat	73,264	16,616	28	110
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puan	99,246	29,800	48	183

Araştırma sorularının sırası dikkate alınarak gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ait bulgular 3 ana başlık altında incelenmiştir.

Birinci bölümde sosyal kaygı belirtilerinin çeşitli sosyo- demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız örneklem t- testi ve ANOVA analizleri yer almaktadır. İkinci bölümde beş faktör kişilik özellikleri,

öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik olarak yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi'nin sonuçları bulunmaktadır. Üçüncü bölümde ise beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkideki öz-şefkatin aracı rolünü incelemek için Hayes (2013) tarafından önerilen Basit Aracı Değişken Analizi sonuçları yer almaktadır.

3.1. Sosyo-Demografik Değişkenler ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

3.1.1. Yaş

Tablo 3.2.'de gösterilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları katılımcıların sosyal kaygı belirtilerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ($p > .05$).

Tablo 3.2. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Yaş	N	\bar{x}	Ss	F	p
20 Ve Altı	89	105,607	28,832		
21-25	224	98,277	28,951	2,711	.068
26 Ve Üzeri	126	96,476	31,510		

3.1.2. Cinsiyet

Tablo 3.3.'teki bağımsız örneklem t-testi analizinin sonuçları katılımcıların sosyal kaygı belirtilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini yansıtmaktadır ($p > .05$).

Tablo 3.3. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	df	p
Erkek	294	100,772	29,390			
Kadın	145	96,152	30,482	1,530	437	.127

3.1.3. Sınıf Seviyesi

Katılımcıların sınıf düzeyleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sınıf seviyelerine göre sosyal kaygı belirtileri anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(5, 433)}=2,330, p<.05$). Bu saptanan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek amacı ile yapılan Tukey testi sonucunda 1. Sınıfta eğitim gören katılımcıların sosyal kaygı belirtilerinin ($\bar{x}=112,279$), hazırlıkta ($\bar{x}=94,211$), 4. Sınıfta ($\bar{x}=98,774$) ve lisansüstünde ($\bar{x}=96,304$) eğitim gören öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. İlgili analizin sonuçlarına Tablo 3.4.'te yer verilmiştir.

Tablo 3.4. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşma Durumu

Sınıf Seviyesi	N	\bar{x}	Ss	F	p	Post-hoc
Hazırlık	19	94,211	28,327			
1	43	112,279	28,366			
2	49	102,000	26,533			2>1
3	30	101,567	30,515	2,330	.042	2>5
4	84	98,774	31,525			2>6
Lisansüstü	214	96,304	29,649			

3.1.4. Anne Eğitim Düzeyi

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi ile sosyal kaygı belirtileri arasında ilişkiyi incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre sosyal kaygı belirtileri anlamlı farklılık sergilemektedir ($F_{(3, 435)}=3,045, p<.05$). Tukey testinin sonuçları değerlendirildiğinde; annelerinin eğitim düzeyi ilkökul ve altı olan katılımcıların sosyal kaygı belirtileri ($\bar{x}=101,329$), annelerinin eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olanlara göre ($\bar{x}=93,763$) daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların sosyal kaygı belirtilerinin ($\bar{x}=107,638$) annelerinin eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olanlardan ($\bar{x}=93,763$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İlgili analizin sonuçları Tablo 3.5.'de sunulmuştur.

Tablo 3.5. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Anne Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	p	Post Hoc
İlkokul ve Altı	140	101,329	30,675	3,045	.029	1>4 2>4
Ortaokul	47	107,638	24,465			
Lise	117	99,709	28,721			
Üniversite ve Üzeri	135	93,763	30,779			

3.1.5 Baba Eğitim Düzeyi

Katılımcıların babalarının eğitim düzeyleri ile sosyal kaygı belirtileri arasında ilişkiyi incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları göre katılımcıların sosyal kaygı belirtileri babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(3, 435)}=4,874$, $p<.01$). Farklılaşmanın kaynağını saptama amacı ile Tukey testinden yararlanılmış ve katılımcılardan babalarının eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olanların sosyal kaygı belirtileri ($\bar{x}=93,045$), eğitim düzeyi lise olanlara ($\bar{x}=101,433$), ortaokul olanlara ($\bar{x}=103,724$), ve ilkokul ve altı olanlara ($\bar{x}=106,520$) göre daha düşük bulunmuştur. Bir başka ifadeyle baba eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan katılımcıların sosyal kaygı belirtileri düşük olarak gözlenmiştir. İlgili analiz sonuçları Tablo 3.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Baba Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	F	p	Post-hoc
İlkokul ve Altı	77	106,520	31,594	4,874	.002	1>4 2>4 3>4
Ortaokul	58	103,724	26,847			
Lise	127	101,433	28,604			
Üniversite ve Üzeri	177	93,045	29,797			

3.1.6. Algılanan Gelir Düzeyi

Katılımcıların algıladıkları gelir düzeyi ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal kaygı belirtileri algıladıkları gelir düzeyine göre

anlamli farklilik gostermektedir ($F_{(2, 436)}=3,739$, $p<.05$). Tukey testi sonuclari gelir duzeylerini dusuk ($\bar{x}=105,925$) ve orta olarak ($\bar{x}=100,263$) algilayan katilimcilarin sosyal kaygi belirtilerinin gelir duzeylerini yuksek ($\bar{x}=91,747$) algilayan katilimcilarin daha yuksek olduguna isaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle gelir duzeyini yuksek algilayan universite ogrencilerinde sosyal kaygi belirtileri dusuk olarak gozlenmistir. Ilgili analize Tablo 3.7.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.7. Sosyal Kaygi Belirtilerinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Algılanan Gelir	N	\bar{x}	Ss	F	p	Post-hoc
Düşük	40	105,925	26,172			
Orta	320	100,263	28,968	3,739	.025	1>3 2>3
Yüksek	79	91,747	33,589			

3.1.7. Yaşanılan Yer

Tablo 3.8.'de gösterilen bağımsız örneklem t-testinin sonuclarina göre sosyal kaygi belirtileri yaşanılan yere göre anlamlı farklilik gostermemektedir ($p>.05$).

Tablo 3.8. Sosyal Kaygi Belirtilerinin Yaşanılan Yere Göre Farklılaşma Durumu

Yaşanılan Yer	N	\bar{x}	Ss	T	df	p
Ev	382	98,707	30,287			
Yurt	57	102,860	26,260	-0,981	437	.327

3.1.8. Psikolojik Rahatsızlık Varlığı

Katilimcilarin sosyal kaygi belirtileri ile mevcut psikolojik rahatsızlığa sahip olma arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için bağımsız örneklem t-testinden yararlanılmıştır. Analiz sonucuna göre, katilimcilarin sosyal kaygi belirtileri psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumlarına göre farklılaşmamaktadır ($t_{(437)}=3.232$, $p<.01$). Psikolojik rahatsızlığa sahip olan katilimcilarin sosyal kaygi belirtileri

(\bar{x} =114,941) psikolojik rahatsızlığa sahip olmayanlardan (\bar{x} =97,928) daha yüksek bulunmuştur. İlgili analizin sonuçları tablo 3.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Psikolojik Rahatsızlık Varlığına Göre Farklılaşma Durumu

Psikolojik Rahatsızlık	N	\bar{x}	Ss	t	df	p
Var	34	114,941	31,025	3,232	437	.001
Yok	405	97,928	29,354			

3.1.9. Psikiyatrik İlaç Kullanımı

Tablo 3.10.'da yer alan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların sosyal kaygı belirtileri psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$.)

Tablo 3.10. Sosyal Kaygı Belirtilerinin Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre Farklılaşma Durumu

Psikiyatrik İlaç Kullanımı	N	\bar{x}	Ss	T	df	p
Var	25	101,880	26,933	0,455	437	.650
Yok	414	99,087	29,986			

3.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi'nden yararlanılmıştır. İlgili analizin sonuçlarında beş faktör kişilik özelliklerinin tüm alt boyutlarının öz-şefkat ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-şefkatin yumuşak başlılık ($r=.351$, $p < .01$), dışadönüklük ($r=.410$, $p < .01$), sorumluluk ($r=.298$, $p < .01$), deneyime açıklık ($r=.262$, $p < .01$) ile arasında anlamlı pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanırken; nevrotiklik ile arasında ($r=-.734$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde sosyal kaygı belirtileri ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük ($r=-.342, p<.01$), yumuşak başlılık ($r=-.121, p<.05$), deneyime açıklık ($r=-.159, p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; nevroitiklik ($r=.332, p<.01$) ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygı belirtileri ile sorumluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır ($r=.093, p>.05$).

Yapılan korelasyon analizi sonuçları öz-şefkat ile sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r=-.401, p<.01$) Bu sonuca göre kişilerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyi düşmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına tablo 3.11.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.11. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-şefkat ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7
1. Nevrotiklik	1						
2.Dışadönüklük	-.336**	1					
3.Yumuşak Başlılık	-.476**	.311**	1				
4.Sorumluluk	-.336**	.302**	.385**	1			
5.Deneyime Açıklık	-.198**	.414**	.169**	.311**	1		
6.Öz Şefkat	-.734**	.410**	.351**	.298**	.262**	1	
7. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanı	.332**	-.342**	-.121*	-.093	-.159**	-.401**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

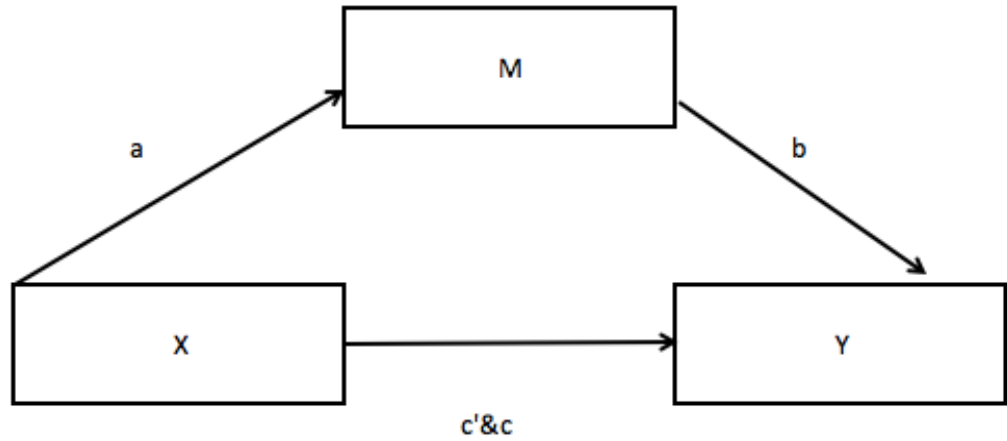
3.3. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmanın modeli Baron ve Kenny'ye (1986) tarafından belirlenen aracı değişken şartları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Sunulan modele göre bir değişkenin aracılık etkisinden söz edilebilmesi için dört şartın sağlanması gerekmektedir. Buna dair gerekli şartlara aşağıda yer verilmiştir.

- 1- Yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmalıdır.
- 2- Yordayıcı değişken ve aracı değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmalıdır.
- 3- Aracı değişken ve yordanan değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmalıdır.
- 4- Aracı değişken modele eş zamanlı olarak dahil edildiğinde yordayıcı ve yordanan değişken arasında daha önce saptanan ilişkinin anlamlılığını tamamen kaybetmesi veya anlamlılığının etkisinde azalma görülmesi gereklidir.

Baron ve Kenny'nin modeline göre (1986) aracı değişken modele girdikten sonra yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığında kaybolma olursa tam aracılık; anlamlılığının etkisinde azalma olursa kısmi aracılık etkisinden söz edilebilmektedir.

Beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün olup olmadığını test etmek için Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu indirilerek verilerin analizi yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler için 50000 kişilik Bootstrap örnekleme yapılmış ve sonuçlar %95 güven aralığında incelenmiştir. Bu yöntem ile gerçekleştirilen bir analizde aracılık etkisinin anlamlı olarak rapor edilebilmesi için güven aralıklarında sıfır değeri yer almamalıdır. Hayes (2013) tarafından önerilen modele Şekil 3.1.' de yer verilmiştir.



Şekil 3.1 Bootstrap ile Yürütülen Basit Aracı Değişken Analizi Modeli

X= Yordayıcı Değişken, M= Aracı Değişken, Y =Yordanan Değişken

a= X'in M üzerine etkisi, b=M'nin Y üzerine etkisi

c'= X'in Y üzerine doğrudan etkisi, c= X'in M üzerine toplam etkisi

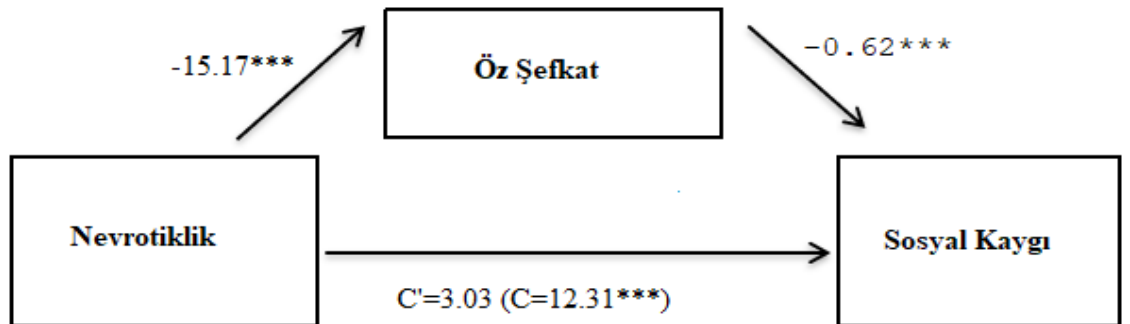
Analizin bu bölümünde tablo 3.11.'de sunulan yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasındaki korelasyon analizi bulguları incelenmiş ve yalnızca aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanan değişkenler aracılık analizine dahil edilmiştir. Bu doğrultuda Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin sorumluluk alt boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinin toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadığı için, sorumluluk boyutu aracılık analizine dahil edilmemiştir. Bir değişkenin aracı rol olma şartları dikkate alınarak aracılık etkileri hesaplanmıştır ve saptanan bulguların özeti Tablo 3.12.'de sunulmuştur.

Tablo 3.12. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Özeti

Yordayıcı Değişken	Aracı Değişken	Yordanan Değişken
Nevrotiklik	Tam Aracı	Sosyal Kaygı
Dışadönüklük	Kısmi Aracı	Sosyal Kaygı
Yumuşak Başlılık	Tam Aracı	Sosyal Kaygı
Deneyime Açıklık	Tam Aracı	Sosyal Kaygı

3.3.1 Nevrotiklik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları

Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre nevroitiklik (a yolu; $\beta = -15.17$, SH = 0.67, $t = 22.61$, $p < .001$, CI [-16.49,- 13.85]) öz-şefkati negatif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Öz-şefkatin (b yolu; $\beta = -0.62$, SH = .11, $t = -5.28$, $p < .001$, CI [-0.83, -0.38]) sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Nevrotikliğin sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = 12.31$, SH = 1.67, $t = 7.36$, $p < .001$, CI [9.02, 15.59]). Nevrotiklik ile aracı değişken (öz-şefkat) denkleme eş zamanlı olarak girdiğinde nevroitiklik ile sosyal kaygı arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir (c' yolu; $\beta = 3.03$, SH = 2.39, $t = 1.27$, $p > .05$, CI [-1.65, 7.73]). Bu bağlamda nevroitiklik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz şefkatin “tam aracılık” etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Öz-şefkatin %95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (CI [5.83, 13.03]). Bu model için yapılan Sobel testinin de anlamlı bulunması aracı etkinin varlığına işaret etmektedir ($z=5.19$, $p < .001$). Analiz sonuçlarında tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2,436) = 42.73$, $p < .001$, $R^2 = .16$) ve toplam varyansın %16’sını açıkladığı görülmüştür. Nevrotiklik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 3.13.’de ve Şekil 3.2.’de sunulmuştur.



Şekil 3.2. Nevrotiklik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi (Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur). * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

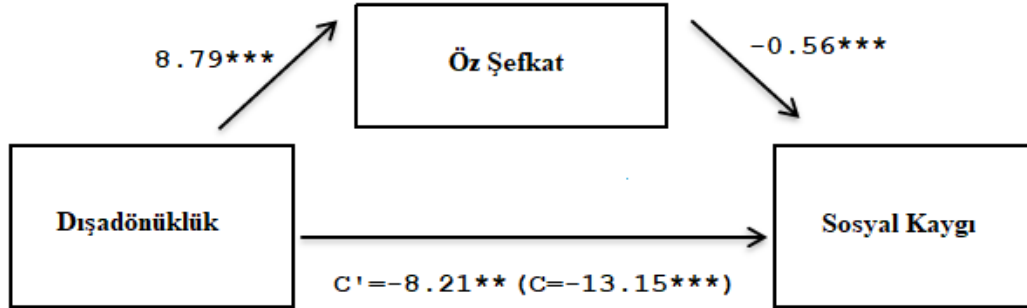
Tablo 3.13 Nevrotik ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi

Değişken	Sonuç					
	M(Öz-şefkat)			Y(Sosyal Kaygı)		
	β	SH	p	β	SH	p
Nevrotiklik	-15.17	0.67	.00	3.03	2.39	.20
M (Öz-şefkat)	-	-	-	-0.62	0.11	.00
Sabit	119.0	2.09	.00	134.84	14.68	.00
	$R^2 = .53$ $F(1,437)=511.36$ $p=.00$			$R^2 = .16$ $F(2,436)= 42.73$, $p=.00$		

3.3.2. Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları

Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre dışadönüklük (a yolu; $\beta = 8.79$, SH = .93, $t = 9.40$, $p < .001$, CI [6.95, 10.63]) öz-şefkati pozitif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Öz şefkatin (b yolu; $\beta = -0.56$, SH = .08, $t = -6.66$, $p < .001$, CI [-0.72, -0.39]) sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Dışadönüklüğün sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = -13.15$, SH = 1.72, $t = -7.61$, $p < .001$, CI [-16.54, -9.75]). Dışadönüklük ve aracı değişken (öz-şefkat) denkleme eş zamanlı olarak girdiğinde dışadönüklük ile sosyal kaygı arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyi azalmış ancak anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir. (c' yolu; $\beta = -8.21$, SH = 1.80, $t = -4.54$, $p < .01$, CI [-11.76, -4.65]). Bu bulgular dışadönüklük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz şefkatin “kısmi aracılık” etkisi olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (CI [-7.09,-3.21]). Sobel testinin sonucunda bulunan değer anlamlı olması da var olan aracı etkiye işaret etmektedir ($z=5.13$, $p<.001$). Bu sonuçlar doğrultusunda tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2,436) =54.07$ $p<.001$, $R^2 =.20$) ve toplam varyansın

%20'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Dışadönüklük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolüne ilişkin bulgular Tablo 3.14. 'te ve Şekil 3.3.'te sunulmuştur.



Şekil 3.3. Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi (Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

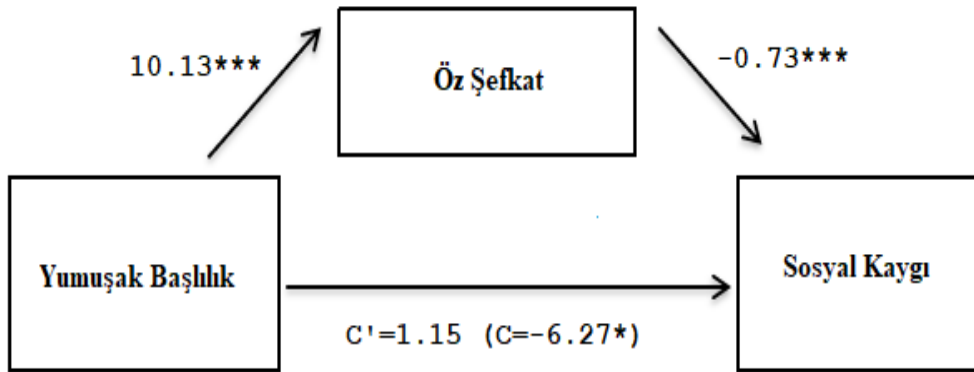
Tablo 3.14 Dışadönüklük ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi

Değişken	M(Öz-şefkat)			Y (Sosyal Kaygı)		
	β	SH	p	β	SH	p
Dışadönüklük	8.79	0.93	.00	- 8.21	1.80	.00
M (Öz-şefkat)	-	-	-	-0.56	0.08	.00
Sabit	43.25	3.27	.00	168.42	6.82	.00
	$R^2 = .16$			$R^2 = .20$		
	$F(1,437) = 88.51, p = .00$			$F(2,436) = 54.07, p = .00$		

3.3.3. Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları

Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre yumuşak başlılık (a yolu; $\beta = 10.13$, SH = 1.29, $t = 7.84$, $p < .001$, CI [7.59, 12.67]) öz-şefkati pozitif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Öz-şefkatin (b yolu; $\beta = -0.73$, SH = .08, $t = -8.72$, $p < .001$, CI [-0.89, -0.56]) sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Yumuşak başlılığın sosyal kaygı üzerindeki

toplam etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (c yolu; $\beta = -6.27$, SH = 2.45, $t = -2.55$, $p = 0.01$, CI [-11.11, -1.44]). Yumuşak başlılık ve öz-şefkat denkleme eş zamanlı girdiğinde yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir (c' yolu; $\beta = 1.15$, SH = 2.42, $t = 0.47$, $p > .05$, CI [-3.61, 5.91]). Bu bağlamda yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin tam aracı etkisi olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-sefkatin %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından, aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (CI [-10.50,-5.02]). Sobel testinin sonucunda bulunan değer anlamlı bulunması da var olan aracı etkiyi belirtmektedir ($z = -5.81$, $p < .001$). Bu bulgular ışığında tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2, 436) = 41.90$, $p < .001$, $R^2 = .16$) ve toplam varyansın %16'sını açıkladığı görülmüştür. Yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin bulgular Tablo 3.15. 'te ve Şekil 3.4.'te sunulmuştur.



Şekil 3.4. Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi (Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

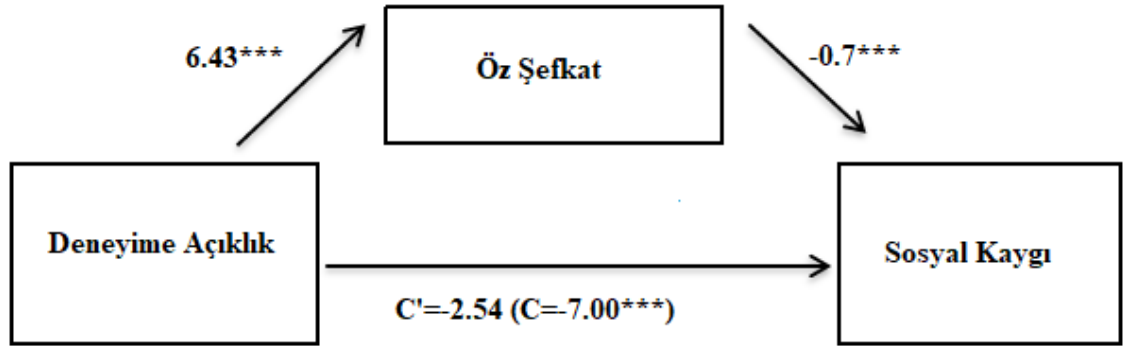
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3.15 Yumuşak Başlılık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi

Değişken	M(Öz-Şefkat)			Y(Sosyal Kaygı)		
	β	SH	p	β	SH	p
Yumuşak Başlılık	10.13	1.29	.00	1.15	2.43	.63
M (Öz-şefkat)	-	-	-	-0.73	0.08	.00
Sabit	36.16	4.78	.00	148.74	8.94	.00
$R^2 = .12$			$R^2 = .16$			
$F(1,437) = 61.47, p = .00$			$F(2, 436) = 41.90, p = .00$			

3.3.4. Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları

Gerçekleştirilen analizin sonuçlarına göre deneyime açıklık (a yolu; $\beta = 6.43$, SH = 1.13, $t = 5.67$, $p < .001$, CI [4.20, 8.67]) öz-şefkati pozitif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Öz-şefkatin (b yolu; $\beta = -0.7$, SH = .08, $t = -8.50$, $p < .001$, CI [-0.85, -0.53]) sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Deneyime açıklığın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = -7.00$, SH = 2.08, $t = -3.35$, $p < .001$, CI [-11.09, -2.90]). Deneyime açıklık ve öz şefkat denkleme eş zamanlı girdiğinde, deneyime açıklık ile sosyal kaygı arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir (c' yolu; $\beta = -2.54$, SH = 2.00, $t = -1.27$, $p > .05$, CI [-6.47, 1.39]). Bu bulgular deneyime açıklık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin “tam aracılık” etkisinin olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından, öz şefkatin bu modelde tam aracılık rolü olduğu belirlenmiştir (CI [-6.42, -2.76]). Sobel testinin sonucunda bulunan değer anlamlı bulunması var olan aracı etkiyi yansıtmaktadır ($z = -4.69$, $p < .001$). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2, 436) = 42.73$, $p < .001$, $R^2 = .16$) ve toplam varyansın %16’sını açıkladığı tespit edilmiştir. Deneyime açıklık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin bulgular Tablo 3.16’de ve Şekil 3.5’te sunulmuştur.



Şekil 3.5. Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkinin Öz-Şefkat Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi (Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3.16 Deneyime Açıklık ile Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Basit Aracı Değişken Analizi

Değişken	M(Öz-Şefkat)			Y(Sosyal Kaygı)		
	β	SH	p	β	SH	p
Deneyime Açıklık	6.43	1.13	.00	-2.54	2.00	.20
M (Öz-şefkat)	-	-	-	-0.7	0.08	.00
Sabit	49.75	4.21	.00	159.24	8.23	.00
$R^2 = .06$			$R^2 = .16$			
$F(1,437) = 32.14, p = .00$			$F(2, 436) = 42.73, p = .00$			

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut çalışma kapsamında ilk olarak sosyal kaygı belirtilerinin bazı sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Daha sonra beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Son olarak beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olup olmadığı test edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizlerin sonucunda saptanan bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Bölümün devamında ise çalışmanın klinik doğrularını ve sınırlılıklarına dair aktarılan değerlendirmeler doğrultusunda gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.1 Sosyal Kaygı Belirtileri ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili tez çalışmasının analiz sonuçlarında sosyal kaygı belirtilerinin sınıf seviyesi, anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan gelir ve herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından farklılaştığı görülmüştür.

Çalışma bulguları incelendiğinde üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı belirtilerinin hazırlık, 4.sınıf ve lisansüstü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma bulgusu alanyazında yer alan diğer çalışmalar ile uyumludur. Belirtilen çalışmalarda da, eğitim düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla sosyal kaygı belirtileri sergiledikleri bulunmuştur (Acarturk ve ark., 2008; Schneier ve ark., 1992; Stein ve ark., 2017). Bununla birlikte katılımcıların sosyal kaygı belirtilerinin üniversite sınıf seviyesine göre incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda 1. sınıf üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı belirtilerinin 4. sınıftaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Keskin ve Orgun, 2007; Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011). Üniversiteye geçiş ile birlikte birçok öğrenci ailesinden ve arkadaşlarından ayrılarak yeni bir çevreye uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu değişimler ile birlikte bireyin yeni sosyal bağlantılar kurmaya çalışması göz önünde bulundurulduğunda üniversitenin ilk yıllarında sosyal

kaygıların daha fazla olabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmada sosyal kaygı belirti düzeyinin en yüksek olduğu grubun hazırlık öğrencileri yerine 1. sınıf öğrencileri olduğu saptanmıştır. Bu sonucun hazırlık eğitimi alan az sayıda öğrenciye erişim sağlanmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Ayrıca üniversiteye başlayan bireylerin belirli bir kısmı hazırlık okumadan direk fakülteye başlamaktadır. Çalışmanın başka bir bulgusu ise en düşük seviyede sosyal kaygı bildiren grubun lisansüstü öğrencilerinden oluşmasıdır. Bu sonuç sosyal kaygı belirti düzeyi yüksek bireylerin sosyal performans ve etkileşim gerektiren durumlardan sıklıkla kaçındıklarından dolayı, eğitim alanında ilerlemeyi tercih etmemiş olabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır.

Mevcut çalışmada annelerinin eğitim düzeyi ilkokul ve altı ve ortaokul olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyi, anneleri üniversite ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada babalarının eğitim düzeyi ortaokul ve ilkokul ve altı mezunu olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin ise babaları üniversite ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ulaşılan bulgular alanyazındaki diğer araştırmalar ile paralellik göstermektedir. İlgili alanyazındaki çalışmalara bakıldığında annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar anne ve babanın eğitim durumunun SKB için bir risk faktörü olduğunu vurgulamışlardır (Asgari, Amini ve Sahbaie, 2015; Erkan, 2002; Eren-Gümüş, 1997; Küçük, 2019; Söyleyen, 2018). Hudson ve Rape (2000) çocukların ebeveynlerini model alması ile sosyal kaygının gelişebileceğini belirtmiştir. Küçük (2019) ise ulaşılan bu bulgunun eğitim düzeyleri yüksek olan ebeveynlerin çocuklarına kendilerini ifade etmelerine uygun bir çevre yarattıklarından ve onlarla sağlıklı bir iletişim kurmaya çalıştıklarından kaynaklandığını düşünmüştür. Araştırmacı, bu davranışların da model alınması sonucunda çocuklarda girişkenliğin, özerkliğin ve özgüvenin gelişebileceğini dile getirmiştir.

Mevcut çalışmanın başka bir bulgusu ise gelir düzeylerini düşük olarak algılayan katılımcıların orta ve yüksek algılayanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal kaygı belirtisine sahip olmasıdır. Alanyazında yer alan çalışmalar sosyal kaygı belirtilerinin

gelir düzeyi ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Erişilen çalışmalarda mevcut çalışma sonuçları ile uyumlu olarak, düşük gelir seviyesine sahip kişilerin sosyal kaygı belirti düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Bella ve Omigbodun 2009; Stein ve ark., 2011; Erkan, 2002; IZgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004; Scheiner ve ark., 1992). Düşük gelir seviyesinin sosyal ilişkilerin kısıtlanmasına ve özgüvende azalmaya yol açarak sosyal kaygı bozukluğunun gelişimine katkı sağlayabileceği ifade edilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2013).

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, psikolojik rahatsızlığa sahip olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İlgili alanyazında SKB'de psikiyatrik eş tanının sık olduğuna ve SKB'nin eş tanı aldığı bozukluklardan daha önce başladığına dikkat çekilmiştir (Binbay ve Koyuncu, 2012; Kessler ve ark., 1999; Gökalp ve ark., 2011; Scheiner ve ark., 1992). Aktarılan bulgular doğrultusunda, mevcut araştırmanın alanyazında yer alan çalışmalar ile uyumlu olduğu belirtilebilir.

Mevcut çalışmanın analiz sonuçlarına göre sosyal kaygı belirtileri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda farklı bulgular gözlenmiştir. İlgili alanyazın taraması yapıldığında toplumsal örneklem ile gerçekleştirilen birçok çalışmada kadınların sosyal kaygı belirti düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Asher ve Aderka, 2018; Erkan, 2002; Gültekin ve Dereboy, 2013; Küçük, 2019; Fehm ve ark., 2008; Furmark, 2002; Schneier ve ark., 1992; Xu ve ark., 2012). Bunun yanı sıra ülkemizde üniversite öğrencileri ile yürütülen bazı çalışmalarda mevcut araştırma sonucu ile tutarlı olarak, sosyal kaygı belirtilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Baltacı ve Hamarta, 2013; Gümüş, 1997; Hacıoğlu-Sarı, 2016; Temizel, 2014). Üniversite öğrencilerinin benzer sosyal ortamlara girmeleri ve benzer sorumluklara sahip olmalarından dolayı, çalışmada bu bulgunun elde edildiği düşünülmüştür.

Yürütülen tez çalışmasında sosyal kaygı belirtileri ile istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunamayan diğer değişkenlerin yaş, yaşanılan yer ve psikiyatrik tedavinin varlığı olduğu gözlenmiştir.

4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın bu bölümünde korelasyon analizi sonucunda aralarında anlamlı istatistiksel ilişki saptanan değişkenler alanyazın doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizlerin sonucunda nevroitiklik ile öz-şefkat arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların nevroitiklik düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi azalmaktadır. Nevrotikliğin yapısı göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalar ile tutarlıdır (Arslan,2016; Neff ve ark., 2007b; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Pyszkowska, 2020; Tatlılıoğlu, 2010; Tamcan, 2009; Thurackal ve ark., 2016). Neff (2003b) ölçeğin yapısını ortaya koyma amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada öz-şefkat ile öz-eleştiri, kaygı, ruminasyon ve nevroitik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Elde edilen bu bulgu nevroitikliğin suçluluk, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygulanıma eğilimli yapısı ile paralellik göstermektedir. Olumsuz duygulanım ile birlikte nevroitik bireylerin deneyimlere karşı suçlayıcı ve yargılayıcı bir tutum ile yaklaşması da öz-şefkatin nezaket ve farkındalık içeren yapısına ters düşmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff, 2003a).

İlgili çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde dışadönüklük ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle katılımcıların dışadönüklük düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi artmaktadır. İlgili alanyazında yer alan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (Arslan,2016; Neff ve ark., 2007b; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Pyszkowska, 2020; Tatlılıoğlu, 2010; Tamcan, 2009; Thurackal ve ark., 2016). Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin sosyal olarak diğer insanlar ile bağlantılı hissedilen yapısının yüksek düzeyde dışadönüklük ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öz-şefkatin yapısında bulunan ortak paydaşım bileşeni; izolasyon, çaresizlik ve stres gibi yalnızlığa yol açan duygularla ile aşırı özdeşleşmesini engellemekte ve bireylerin girişken, sosyal ve neşeli olmalarına katkı sağlamaktadır (Leary ve ark, 2007; Neff, 2003b; Neff, 2011a; Özyeşil, 2011). Ayrıca öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin diğerleri üzerinde bıraktığı izlenim hakkında

daha az endişelendiklerinden dolayı, utangaç veya içe dönük davranışları daha az sergiledikleri düşünülmektedir (Neff ve ark., 2007b).

Mevcut çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise yumuşak başlılık ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmasıdır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yumuşak başlılık düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi artmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırma ile benzer bulgulara rastlanmıştır (Arslan, 2016; Oral ve Arslan, 2017, Özyeşil, 2011; Pyszkowska, 2020; Tamcan, 2009; Tatlılıoğlu, 2010; Thurackal ve ark., 2016). Neff ve arkadaşlarına göre (2007b) değişkenler arasında saptanan bu anlamlı ilişki öz-şefkatin nazik, diğer insanlar ile bağlantılı ve duygusal olarak dengeli yapısının bireyin diğerleri ile iyi geçinme becerisine katkı sağlamasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca Neff ve Pommier (2013) de öz-şefkatin diğer insanların iyilik halini önemseme ile ilişkili olduğu bulmuşlardır. Welp ve Brown (2013) tarafından yapılan bir çalışmada öz-şefkatin diğer bir kişiye yardım etme isteği ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yumuşak başlılığın sempatikliğe, işbirlikçi olmaya ve fedakarlığa dair yapısı (McCrae ve Costa, 1989) göz önüne alındığında, elde edilen bu bulgunun yumuşak başlılık ve öz-şefkatin benzer yapılarla sahip olduğunu ve değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğunu destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

Mevcut çalışmada deneyime açıklık ve öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre katılımcıların deneyime açıklık düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi artmaktadır. Saptanılan bu bulgu alanyazında bulunan çalışmaların sonuçları ile uyumludur (Arslan, 2016; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Tamcan, 2009; Tatlılıoğlu, 2010; Thurackal ve ark., 2016). Deneyime açık düzeyi yüksek bireyler kendi duygularına karşı oldukça duyarlıdır ve deneyimledikleri duygulara ilişkin yüksek farkındalığa sahiplerdir. Ayrıca bu bireylerin yeni fikir ve değerleri önemseyen meraklı bir yapıları vardır (Burger, 2010; Costa ve McCrae, 1992). Yeni ve zorlayıcı yaşantılara dikkat verme ve bunları takip etmeyi içeren merak ve keşif sürecinin öz-şefkat ile ilişkili olduğu ve bu sürecin kişinin acısına karşı şefkat içeren bir farkındalık ile yaklaşmasını kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Kashdan, Rose ve Fincham, 2004; Neff ve ark., 2007b). Aktarılan bulgular çerçevesinde mevcut

araştırmada deneyime açıklık düzeyi yüksek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması, beklenen bir sonuç olmuştur. Öte yandan Neff ve arkadaşları (2007b) tarafından niversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada deneyime açıklık ve öz-şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamayarak mevcut çalışmanın aksine bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmacılar ulaştıkları bu bulgunun deneyime açıklık ve öz-şefkatin benzer özelliklere sahip olmasına rağmen deneyime açıklık ile ilişkili olan aktif hayal gücü, estetik duyarlılık ve çeşitlilik tercihi gibi özelliklerin öz-şefkat ile ilişkili olmamasından kaynaklandığını düşünmüşlerdir.

Mevcut alışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarında öz-şefkat ile sorumluluk arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre katılımcıların sorumluluk düzeyi arttıa öz-şefkat düzeyi artmaktadır. Elde edilen araştırma bulgusu alanyazında yer alan çalışmalar ile uyumludur (Arslan,2016; Neff ve ark., 2007b; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Tatlılıoğlu, 2010; Tamcan, 2009; Thurackal ve ark., 2016). z-şefkatin bireye sağladığı duygusal istikrarın başarı çabasını, kontrolü ve öz-disiplini içeren sorumluluk boyutuna katkı sağladığı belirtilmiştir. z-şefkatin kendine düşkünlükten farklı bir kavram olduğu üzerinde durularak sorumluluk ile ilgili davranışları beraberinde getirdiği ne srlmştir (Burger, 2010; Neff ve ark., 2007b). Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin başarmak için çabalayan, eyleme geçmeden önce dikkatlice düşünerek planlar yapan yapısının (Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1992) z-şefkatin anlık iyilik halini reddeden kendine düşkünlükten uzak yapısı (Neff ve Germer, 2017) ile benzerlik gösterdiği dşnlmştir.

Gerçekleştirilen korelasyon analizleri sonucunda elde edilen diğer bir bulgu ise öz-şefkat ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmasıdır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların öz-şefkat düzeyi arttıa sosyal kaygı belirti düzeyi azalmaktadır. Araştırmanın giriş bölümünde aktarılan alanyazındaki çalışmalarda da sosyal kaygının öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğuna dikkat çekilmiştir (Arimitsu ve ark., 2019; Blackie ve Kocovski, 2018; Gill ve ark., 2018; Shwanen, 2016; Hacıoğlu-Sarı, 2016; Potter ve ark., 2014; Werner ve ark., 2012). Kişinin kendini yeterli algılamasının öz-şefkat ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek seviyede öz-şefkate

sahip olmak, bireylerin yetersizlikleri üzerinde durmaları yerine performansları ve sosyal yetenekleri hakkında daha dengeli ve olumlu değerlendirmeler yapmalarına ve ruminasyonu azaltmalarına yol açmaktadır. Ayrıca araştırmacılar sosyal kaygılı bireylerin temel özelliklerinden olan olumsuz değerlendirilme korkusu ile öz-şefkat arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğuna dikkat çekmişlerdir. Elde edilen bu bulgu, öz-şefkat ile birlikte kişinin kendisine gösterdiği değer ve saygının diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacını azaltacağı şeklinde yorumlanmıştır (Blackie ve Kocovoski, 2017; Clark, 2001; Neff ve ark., 2015; Schwanen, 2016; Werner ve ark., 2012).

Çalışma bulguları incelendiğinde nevroitiklik ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre nevroitiklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyi artmaktadır. Ulaşılan mevcut araştırma bulgusu alanyazındaki çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Abbasi-Asl ve ark., 2016; Bienvenu ve ark., 2001; Bigdeli, Abdollahpour ve Makvand Hosseini, 2014; Karsten ve ark., 2012; Kotov ve ark., 2010; Levinson ve ark., 2014; Mezquita ve ark., 2015; Norton, Cox, Hewitt ve McLeod, 1997; Uliaszek ve ark., 2010; Rosellini ve Brown, 2011; Trull ve Sher ,1994; Watson, Clark ve Carey, 1988). Nevrotiklik korkuyu, üzüntüyü, utancı, öfkeyi ve suçluluğu içeren olumsuz duygulanım ile ilişkilidir (Costa ve McCrae, 1980; Watson ve Clark, 1997). Watson ve arkadaşları (1988) olumsuz duygulanımın kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bunlar ile birlikte nevroitikliğin bilgi işleme sürecindeki olumsuz yanlılık ve olumsuz değerlendirilme biçimleri ile ilişkili yapısından dolayı, nevroitik bireylerin sosyal kaygı bozukluğu gibi çeşitli içselleştirilmiş bozukluklara daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Chan, Goodwin ve Harmer, 2007; Komulainen ve ark., 2014; Tong ve ark., 2006).

Mevcut çalışmanın analiz sonuçları dışadönüklüğün sosyal kaygı ile anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre dışadönüklük düzeyi azaldıkça sosyal kaygı belirti düzeyi artmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu alanyazında yer alan çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Abbasi-Asl ve ark., 2006; Bienvenu ve ark., 2001; Crocetti, Klimstra, Hale, Denissen ve Meeus, 2015; Kotov ve ark., 2010; Levinson ve ark., 2014; Rosellini ve Brown 2011; Mezquita ve ark., 2015;

Amies, Gelder ve Shaw, 1983; Trull ve Sher, 1994; Uliaszek ve ark., 2010; Norton ve ark., 1997; Watson, Gamez ve Simms, 2005). Dışadönüklüğün mutluluk, heyecan, enerji, kendine güvenme ve sosyallik gibi unsurları kapsayan olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1980; Watson ve Clark, 1997). Dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin de diğer insanlar gibi birçok olumlu ve olumsuz yaşantı deneyimledikleri fakat; olaylara karşı bakış açılarının diğerlerine göre daha iyimser olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda bu bireylerin yaşadıkları sorunlara yönelik olarak olumlu yeniden değerlendirmeler yaptıkları bildirilmiştir (Abbasi-Asl ve ark., 2006; Bakker, Van Der Zee, Lewig ve Dollard, 2006; Costa ve McCrae, 1992). Sosyal kaygı deneyimleyen kişilerin ise deneyimledikleri sosyal yaşantıları yeniden gözden geçirerek olumsuz olarak değerlendirdikleri ve düşük düzeyde olumlu duygulanım seviyesine sahip oldukları görülmüştür (Clark, 2001; Bienvenue ve Stein, 2003; Watson ve ark., 1988). Bu doğrultuda ilgili tez çalışması kapsamında sosyal kaygılı katılımcılarda düşük seviyede dışadönüklük saptanması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmada ulaşılan diğer bir bulgu ise yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmasıdır. Bir başka deyişle katılımcıların yumuşak başlılık düzeyi arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyi azalmaktadır. İlgili alanyazında mevcut araştırma bulgusu ile tutarlı çalışmaların yer aldığı görülmüştür (Abbasi-Asl ve ark., 2016; Kaplan ve ark., 2015; Neff ve ark., 2007b). Sempati, güven, iş birliği ve fedakarlığı kapsayan yumuşak başlılık kişilik özelliği sosyal stres faktörlerine karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerin sosyal durumları daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Bireylerin sahip oldukları bu iyimser bakış açılarının ise olumsuz değerlendirilme korkusunu, kaçınma davranışlarını ve sosyal kaygıyı azalttığı öne sürülmüştür (Abbasi-Asl ve ark., 2006; Komulainen ve ark., 2014; McCrae ve Costa, 1989). Öte yandan ilgili alanyazında mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen sonuçların da yer aldığı gözlenmiştir. Lakuta (2019) tarafından yapılan çalışmada yumuşak başlılık ile sosyal kaygı arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Costache ve arkadaşları (2020) yapılan diğer bir çalışmada ise SKB tanı grubunun ve sağlıklı grubun yumuşak başlılık puanları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarında, deneyime açıklık ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle deneyime açıklık düzeyi azaldıkça sosyal kaygı belirti düzeyi artmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda mevcut çalışma bulgusu ile uyumlu olarak, katılımcıların deneyime açıklık düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Abbasi-Asl ve ark., 2016; Crocetti ve ark., 2015; Lakuta, 2019). Deneyime açıklığın entelektüel merak, macera, yenilikten ve çeşitlilikten keyif alma ile ilişkili yapısı göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilerin sosyal durumları da kapsayan yeni ortamlara girme eğiliminde oldukları düşünülmektedir (Chamorro-Premuzic, 2011; Kaplan ve ark., 2015; McCrae ve Costa, 1997) Sosyal kaygılı bireylerin yoğun kaygıları ile birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayarak sosyal durumlara girmekten kaçınan yapısı (Butcher ve ark., 2014; Clark, 2001) dikkate alındığında, elde edilen negatif yönlü bu ilişki beklenen bir sonuç olmuştur. Bununla birlikte ilgili alanyazında bu araştırma bulgusunu desteklemeyen bazı çalışmalar da yer almaktadır. Kotov ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada SKB tanısı almış bireylerden oluşan grup ile sağlıklı kontrol grubunun deneyime açıklık düzeyleri incelenmiş ve gruplar arası anlamlı fark saptanamamıştır. Costache ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan güncel bir başka çalışmada ise SKB tanı grubunun deneyime açıklık düzeyleri sağlıklı gruba göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analizin bir diğer bulgusu, sorumluluk ile sosyal kaygı belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamasıdır. Değişkenler arasındaki söz edilen bu ilişkiye dair ilgili alanyazında farklı sonuçlar yer almaktadır. Kaplan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada mevcut çalışma bulgusu ile uyumlu olarak sorumluluk ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. İlgili alanyazında yer alan diğer çalışmalar incelendiğinde sosyal kaygının sorumluluk ile negatif yönlü ilişkili olduğu gözlenmiştir (Abbasi-Asl ve ark., 2016; Crocetti ve ark., 2015; Lakuta, 2019). Costache ve arkadaşları (2020) yapılan diğer bir çalışmada ise SKB tanı grubunun kişiliğin sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların sağlıklı gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

İlgili tez çalışması doğrultusunda beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileriyle ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolü incelenmiş ve sorumluluk alt boyutu ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunamadığı için sorumluluk değişkeni analize dahil edilmemiştir. Ulaşılan alanyazın itibariyle beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bölümde basit aracı değişken analizi sonucu elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde incelenmiştir.

Mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen aracılık analizi incelendiğinde, nevrotiklik ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin şefkatin tam aracı rol oynadığı ve modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Nevrotikliğin olumsuz duygulanım ile birlikte olumsuz değerlendirme biçimleri ile ilişkili bir yapıya sahip olduğu ve nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin sosyal kaygı bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojilere daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Chan ve ark., 2007; Costa ve McCrae, 1980; Komulainen ve ark., 2014) Mevcut çalışmada nevrotiklik ile öz-şefkat arasında saptanan anlamlı ilişki oldukça beklenen bir sonuç olmuştur. Ulaşılabilen alanyazın gözden geçirildiğinde aradaki bu ilişkinin hangi mekanizma aracılığı ile gerçekleştiğini inceleyen herhangi bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Trompetter, de Kleine ve Bohlmeijer (2017) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi azalttığını bulmuşlardır. Bunlar ile birlikte alanyazında yer alan çalışmalarda öz-şefkat düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı yönünde tutarlı bulgular yer almaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003b; Neff ve ark., 2005; Neff ve ark., 2007a; Raes, 2010; Van Dam ve ark., 2011). Neff ve arkadaşları (2007a) kişinin kendi zayıflıklarını değerlendirdiği durumlarda öz-şefkatin kaygıya karşı tampon görevi görerek öz-eleştiri ve ruminasyonu azalttığını saptamışlardır. Samaie ve Farahani (2011) ise yüksek düzeyde öz-şefkatin, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkiyi azalttığını tespit etmiştir. Alanyazında yer alan çalışma sonuçları mevcut araştırma bulgusu ile uyumlu olarak ele alınmıştır. Çalışma sonucunda ulaşılan modele göre nevrotiklik bireylerde görülen yüksek düzeyde sosyal kaygı belirtileri düşük düzeyde öz-şefkat aracılığı ile

açıklanmaktadır. Dolayısıyla elde edilen model Muris ve Petrocchi (2016)'nin belirttiği gibi düşük seviyede öz-şefkatin psikopatolojilere karşı bir yatkınlık faktörü olarak rol oynayabileceğini destekler niteliktedir.

Mevcut çalışmada dışadönüklük ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ve öz-şefkatin kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Olumlu duygulanım ile ilişkili olan dışadönüklük kişilik özelliği, sosyal kaygı için koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır (Costa ve McCrae, 1980; Lakuta, 2019). Ulaşılabilen alanyazın çerçevesinde bu ilişkinin hangi mekanizma aracılığı ile gerçekleştiğini inceleyen herhangi bir çalışmaya erişim sağlanmamış ancak araştırmada saptanan sonuçlar ilişkisel bir çerçevede değerlendirilmiştir. Dışadönüklüğün diğer insanlarla sosyal olarak bağlantıda olma ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Dışadönük bireyler çevreleri ile coşkulu ve güvenli bir şekilde temas kurmakta ve yaşadıkları olumlu ve olumsuz olaylara geniş bir açıdan bakarak durumları daha iyimser değerlendirme eğilimindedirler (Costa ve McCrae, 1992; Rolland, 2002). Söz edilen bu olumlu değerlendirme biçiminin ise bireylerin zorlayıcı durumlarda kendilerine karşı anlayış ve şefkatli bir tutum ile yaklaşımları ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra alanyazındaki çalışmalar da gözden geçirildiğinde öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin karşılaştıkları olumsuz olayları daha geçici ve kontrol edilebilir olarak değerlendirdikleri gözlenmiştir (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller ve Berking, 2014; Trompetter ve ark., 2017). Yüksek seviyede öz-şefkate sahip bireylerin deneyimledikleri başarısızlık, yetersizlik gibi duyguları geçici ve kontrol edilebilir olarak görmeleri ve bu yaşantıların diğer insanlar tarafından da paylaşıldığının bilincinde olmaları da düşük seviyede sosyal kaygı belirti düzeyi ile ilişkilendirilmiştir.

Alanyazında yer alan bazı çalışmalar dolaylı bir şekilde mevcut çalışma bulgusunu destekler doğrultudadır. Trompetter ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada pozitif ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü saptanmıştır. Yüksek düzeyde olumlu ruh sağlığına sahip bireylerin daha fazla öz-şefkat becerilerine sahip oldukları ve öz-şefkatin psikopatolojilere karşı tampon görevi gördüğü belirtilmiştir. Ayrıca araştırmacılar öz-şefkatin günlük yaşamdaki

stresli deneyimler sırasında adaptif duygu düzenlemesine yardımcı olan ve psikopatolojik bilişsel şemaların derinlemesine aktivasyonuna karşı koruma sağlayan önemli bir direnç mekanizması olduğunu dile getirmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışma sonucu elde edilen modele göre dışadönüklük seviyesi yüksek bireylerde görülen düşük düzeyde sosyal kaygı belirtileri yüksek düzeyde öz-şefkat aracılığı ile açıklanmaktadır. Dolayısıyla modelde saptanan aracılık etkisinin öz-şefkatin zorlayıcı yaşantıları insan olmanın bir parçası olan gören (Neff, 2003a; Neff, 2003b), duygu düzenlemeyi sağlayan (Trompetter ve ark., 2017) ve bireylerin sosyal olarak diğerlerine bağlı olma becerilerini arttıran yapısından (Neff ve ark., 2007a) kaynaklandığı düşünülmüştür.

Uygulanan aracılık analizi sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise yumuşak başlılık ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin tam aracılık etkisinin olması ve modelin anlamlı bulunmasıdır. Ulaşılabilen alanyazın ışığında mevcut araştırma modelinde yer alan değişkenlerin birlikte ele alınıp incelendiği herhangi bir çalışmaya denk gelinirse de elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda yorumlanmıştır. Yumuşak başlılık kişilik özelliği yardımseverlik, güvenilirlik ve affedicilik ile ilişkilidir. İlgili modelde yumuşak başlılık düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi de artmaktadır. Öz-şefkatin diğer insanların iyilik halini göz etme, onlara karşı şefkatli bir tutum sergileme, yardımsever ve affedici olma ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bu bulgu mevcut çalışma kapsamında beklenen bir sonuç olmuştur (Cervone ve Pervin, 2014; McCrae ve Costa, 1992; Neff ve Pomeroy, 2013; Welp ve Brown, 2013). Neff (2003a) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin diğerlerine karşı da aynı derecede şefkatli bir tutum sergiledikleri gözlenmiştir. Bu bulgu bireylerin kendi benlikleri ile kurdukları ilişkinin diğer bireyler ile kurdukları ilişki tarzı ile oldukça benzer olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bu bağlam gözetilerek model incelendiğinde yumuşakbaşlılık ve sosyal kaygı arasında öz-şefkatin tam aracı rolünün bulunması şaşırtıcı bir bulgu olmamaktadır.

Alanyazında yer alan bazı çalışmaların mevcut çalışma bulgusu ile uyumlu olduğu düşünülerek bu çalışmaların bulguları da aktarılmıştır. Alden ve Trew (2013)

tarafından sosyal kaygılı üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada diğer bireylere karşı nazik eylemlerde bulunmanın olumlu duygulanımı artırma aracılığı ile sosyal kaçınmaları azalttığı ve sosyal ilişkilere yönelik doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda yumuşak başlılığın nazik ve cana yakın yapısı (Chamorro-Premuzic, 2011) ve öz-şefkatin olumlu duygulanımı içeren yapısı (Neff ve ark.,2007b) göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmaların bulguları mevcut çalışma bulgusunu destekler niteliktedir. Shi, Liu, Wang ve Wang (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise yumuşak başlılık ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü bulunmuştur. Trompetter ve ark (2017) psikopatoloji belirtilerine karşı öz-şefkatin psikolojik dayanıklılık mekanizması olarak rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda alanyazında yer alan çalışmaların mevcut çalışma bulguları ile uyumlu olduğu düşünülmüştür. Çalışma sonucunda ulaşılan modele göre yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerde görülen düşük düzeyde sosyal kaygı yüksek düzeyde öz-şefkat aracılığı ile açıklanmaktadır. Dolayısıyla modelde elde edilen aracılık etkisinde öz-şefkatin nazik, diğer insanlar ile bağlantılı, anlayışlı ve duygusal olarak dengeli yapısının (Neff ve ark., 2007a; Neff ve ark., 2007b) rol oynadığı düşünülmüştür.

Çalışma kapsamında yapılan aracılık analizi deneyime açıklık ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide öz-şefkatin tam aracılık etkisinin olduğunu ve ve modelin anlamlı olduğunu göstermiştir. Ulaşılabilen alanyazın itibariyle deneyime açıklığın sosyal kaygıyla olan ilişkisinin hangi mekanizma aracılığı ile gerçekleştiğini açıklayan herhangi bir çalışmaya erişim sağlanmamıştır. Deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin yeni duygu ve düşünceleri deneyimlemeye karşı istekli oldukları ve yeni sosyal ortamlara girmeyi sevdikleri ifade edilmiştir (Chamorro-Premuzic,2011; Kaplan ve ark., 2015; McCrae ve Costa, 1987). Deneyime açık kişilerin bu meraklı tutumları ise bireylerin kendi acılarından kaçınmadan onlarla bağlantıda olmasını ve kendilerine karşı şefkatli bir tutum ile yaklaşmasını kolaylaştırabileceği düşünülerek yüksek seviyede öz-şefkat ile ilişkilendirilmiştir (Kashdan ve ark., 2004; Neff, 2003a; Neff ve ark., 2007b).Mevcut çalışma sonucunda elde edilen modele göre deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerde görülen düşük düzeyde sosyal kaygı belirtileri yüksek düzeyde öz-şefkat aracılığı ile açıklanmaktadır. Dolayısıyla modelde elde edilen

aracılık etkisinin öz-şefkatin yeni ve zorlayıcı yaşantılara dikkat veren ve bunlara açık, meraklı, kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tutum ile yaklaşan yapısından (Bishop ve ark., 2004; Kashdan ve ark., 2004; Neff ve ark., 2007b) dolayı ortaya çıktığı düşünülmüştür.

4.4. Klinik Doğurgular

Mevcut araştırmanın klinik olmayan bir örneklem ile gerçekleştirilmesine rağmen sosyal kaygı bozukluğunun doğasının ve etiolojisinin anlaşılmasına yönelik önemli bulgular ortaya koyduğu düşünülmektedir. Klinik değerlendirmeler yapılırken kişilik özelliklerinin ve öz-şefkatin bireylerin sosyal kaygı belirti düzeyini etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmada üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin sosyal kaygıyla ilişkisinde öz-şefkatin önemli bir rol oynadığı gözlenmiştir.

Glinski ve Page (2010) kişiliğin sabit ve tutarlı bir yapıya sahip olmasına rağmen uygulanan çeşitli terapi yöntemlerinden sonra elde edilen ölçümlerde bireylerin kişilik düzeylerinde bazı değişiklikler meydana geldiğini gözlemlemiştir. Costa ve McCrae'e göre (1992) kişilik, çeşitli davranışların bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Bu tanıma göre çeşitli tedavi yaklaşımları ile davranışların daha uyumlu hale geldiğinden ve tedavilerin kişilik üzerinde faydalı bir etki yarattığından söz edilebilir. Glinski ve Page (2010) tarafından yapılan bir çalışmada SKB tanısı almış bireylere bilişsel davranışçı grup terapisi uygulandıktan sonra bireylerin nevrotilik düzeyinin azaldığı ve dışadönüklük düzeyinin arttığı görülmüştür. Diğer kişilik özelliklerinde anlamlı bir değişim ortaya çıkmamasının ise tedavi bileşenleri ve yaklaşımı ile ilgili olabileceği belirtilmiştir.

Sosyal kaygılı kişilere yönelik planlanan tedavi uygulamalarına öz-şefkat bileşeninin dahil edilmesinin oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir. Öz-şefkatli farkındalık temelli yaklaşımının kurucularından olan Germer ve Neff (2013), öz-şefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğunu ve bu öğrenmenin yalnızca güvenli bir atmosferde gerçekleştiğini belirtmiştir. Terapist-danışan ilişkisinde terapistler güvenli üs olarak danışanlarına kendilerini rahat hissedecekleri bir ortam sağlamaktadır. Psikoterapinin bu güvenli bağlamında öz-şefkat danışanlara öğretilen bir beceri olarak ele

alınmaktadır. Terapistlerin özellikle sosyal kaygı belirtileri sergileyen danışanlar ile çalışırken uyguladıkları mevcut terapi ekollerine öz-şefkat uygulamalarını entegre etmeleri önemli görülmektedir. Terapistler sosyal kaygılı kişilerin öz-nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmada yardımcı olabilirler. Öz-nezaket becerisinin artırılması, sosyal kaygılı bireylerin yoğun bir şekilde kendilerini eleştirmelerine karşı panzehir görevi üstlenebilir. Ayrıca öz-şefkat düzeyi düşük sosyal kaygılı bireyler, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine inanarak utanç, acı, üzüntü gibi duyguları yalnızca kendilerinin deneyimlediklerini düşünebilirler. Terapistler seanslarında uygun bir bağlamda ve sınırlı bir şekilde kendi deneyimledikleri olumsuz duyguları sosyal kaygılı danışanları ile paylaşarak utanç ve acının herkes tarafından paylaşılan ortak duygular olduğunu gösterebilirler. Sosyal kaygılı bireyler yoğun korku ve kaygı ile birlikte sosyal ortamlarda kendilerine odaklandıkları ve ruminasyon yaptıkları için deneyimledikleri anın farkındalığından yoksundurlar. Bu kişilere terapist tarafından bilinçli farkındalık egzersizleri öğretilebilir ve seans aralarında da bu uygulamaları yapmaları için teşvik edilebilirler. Öz-şefkatin öğrenilen bir beceri olarak ele alınmasının yanı sıra terapistler de kendi tutum ve davranışları ile danışanlarına öz-şefkatin nasıl gösterileceği konusunda rol model olabilir ve danışanlarını öz-şefkatli davranışlarda bulunma konusunda cesaretlendirebilirler.

Araştırmanın örnekleme göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik koruma ve tedavi amaçlı programların düzenlenmesi önerilmektedir. Bununla ilgili olarak, üniversitelerin ilgili psikolojik danışmanlık birimlerinde uzmanlar tarafından uygulanacak rehberlik programlarına öz-şefkat becerilerinin dahil edilmesi öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin azalmasında oldukça etkili olabilir. Ayrıca öz-şefkat uygulamaları öğrencilerin duygu düzenlemelerine ve psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağlayarak ileride gelişecek sosyal kaygı için de koruyucu bir müdahale olabilir. Profesyonel meslek elemanları tarafından öğrencilere yönelik bireysel veya grup terapilerinin planlanması önem arz etmektedir.

4.5. Çalışmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışma beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisini inceleyerek alanyazına katkı sağlamıştır. Ancak yapılan çalışma ile ilgili bazı sınırlılıkların dikkate alınmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklem grubu 2019-2020 öğretim yılı döneminde üniversitede eğitim gören hazırlık, lisans ve yüksek lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Bu nedenle ortaya çıkan bulguların sadece benzer niteliklere sahip üniversite öğrencilerine genellenebilecek olması araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesidir. Mevcut araştırmanın örneklem yapısı incelendiğinde de ulaşılan katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olması (%67) çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın verileri “Demografik Bilgi Formu (DBF)”, “Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)”, “Beş Faktör Kişilik Envanterinin (BFKE)” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Çalışma dahilinde yararlanılan ölçekler öz-bildirime dayalıdır. Bundan dolayı verilerde yanlılıklar olabileceği düşünülmektedir. Beş Faktör Kişilik Envanteri’ndeki sorular cevaplanırken sosyal beğenilirlik yanlılığından dolayı katılımcıların kendi olumlu kişilik özelliklerini abartmış olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Veri toplamanın son aşamasında ülkemizde Covid-19 pandemisinin ortaya çıkması ile birlikte olağan olmayan koşullardan dolayı, katılımcıların sosyal kaygılarını özellikle de kaçınma skorlarını daha yüksek bildirmiş olabilecekleri ve bu durumun araştırmanın sonucunu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmaya katılım sağlayan bireyler arasında depresyon, yaygın anksiyete, yeme bozukluğu gibi diğer bozukluklara sahip bireylerin (%7.7) de yer aldığı görülmüştür. Bu bireylerin verdikleri cevapların araştırma sonucunu etkilemiş olma ihtimali bir sınırlılık yaratmaktadır.

4.6. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Daha sonra yürütülecek çalışmalarda kadın-erkek eşitliğinin sağlanmasına dikkat edilerek heterojen bir örneklem oluşturulması önerilmektedir. Elde edilen sonuçların

genellenebilirliği ile ilgili sorunlara yönelik olarak sunulan diğer bir öneri ise katılımcıların yaş aralığı daha geniş tutulması ve daha büyük bir örneklem ile çalışılmasıdır.

Mevcut araştırmada kapsamında psikopatoloji belirtileri normal popülasyon ile çalışılmıştır. Psikopatoloji semptomlarının klinik olmayan bir örneklem ile çalışılmasının sonuçların güvenilirliğini azaltabileceği göz önünde bulundurulmalı ve bu araştırma gelecekte SKB tanısı almış bireyler ile tekrarlanmalıdır. Diğer bir yandan SKB tanı grubu ve sağlıklı kontrol grubunun karşılaştırılmasının da oldukça kapsamlı sonuçlar ortaya koyacağı düşünöldüğünden dolayı, ileride yapılacak çalışmaların deneysel modeller ile planlanması önerilmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin öz-bildirime dayalı olmasının çeşitli yanlılık unsurlarını beraberinde getirdiğinden dolayı ileride yapılacak araştırmalarda elde edilen ölçümlerin gözlem, yarı yapılandırılmış görüşme gibi nitel yöntemlerle desteklenmesi yararlı olabilir. Bununla birlikte, sosyal kaygı belirtileri deneyimleyen bireylerin böyle bir ortamda kendilerini değerlendiriliyor gibi hissedip kaygılarının artması da olası bir durumdur. Böyle bir durumda katılımcıların yoğun kaygıları da araştırma sonucunu etkileyebileceğinden dolayı araştırmanın öncesinde detaylı bir şekilde bilgilendirme yapılmalıdır. Araştırmanın amacının katılımcıları değerlendirmek olmadığının vurgulanmasının ve görüşme sırasında ortaya çıkan yoğun kaygı durumunda katılımcıya yardımcı olunmasının önemli olacağı düşünölmektedir.

Sosyal kaygı bozukluğuna sıklıkla diğer psikiyatrik bozukluklar eşlik etmektedir (Kessler ve ark., 1999; Scheiner ve ark., 1992). Bundan dolayı gelecek çalışmalarda bu durum göz önüne alınmalıdır. Gelecekteki çalışmalarda eş tanıya sahip bireylerin araştırma kapsamı dışında tutulması ve araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünölen diğer bozuklukların istatistiksel olarak kontrol edilmesi önerilmektedir.

4.7. Genel Değerlendirme

Bu çalışmada elde edilen bulgulara aşığıda sırasıyla yer verilmiştir:

Gerçekleştirilen t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre,

- 1- Sınıf seviyesi yüksek olan katılımcıların daha az sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri bulunmuştur.
- 2- Anne ve babalarının eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- 3- Gelir düzeyini düşük olarak algılayan katılımcıların daha fazla sosyal kaygı belirtileri gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.
- 4- Herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olan katılımcıların sosyal kaygı belirti düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre,

- 5- Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyinin arttığı; nevrotiklik düzeyi arttıkça ise öz-şefkat düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 6- Katılımcıların öz-şefkat düzeyi arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyinin azaldığı gözlenmiştir.
- 7- Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık düzeyleri arttıkça sosyal kaygı belirti düzeyi azalmakta; nevrotiklik düzeyi arttıkça ise sosyal kaygı belirti düzeyi artmaktadır.

Gerçekleştirilen basit aracı değişken analizi sonuçlarına göre,

- 8- Nevrotiklik kişilik özelliğinin öz-şefkat aracılığı ile sosyal kaygı belirtilerini yordadığı gözlemlenmiştir.
- 9- Dışadönüklük kişilik özelliğinin öz-şefkat aracılığı ile sosyal kaygı belirtilerini yordadığı görülmüştür.
- 10- Yumuşak başlılık kişilik özelliğinin öz-şefkat aracılığı ile sosyal kaygı belirtilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 11- Çalışmada deneyime açıklık kişilik özelliğinin öz-şefkat aracılığı ile sosyal kaygı belirtilerini yordadığı bulunmuştur.

KAYNAKÇA

- Abbasi-Asl, R., Naderi, H., & Akbari, A. (2016). Predicting female students' social anxiety based on their personality traits. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 18*(6), 343-349.
- Acarturk, C., de Graaf, R., Van Straten, A., Ten Have, M., & Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(4), 273-279. doi: 10.1007/s00127-008-0309-1
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(3), 393-400. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.01.003
- Alden, L. E., & Trew, J. L. (2013). If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion, 13*(1), 64-75. doi: 10.1037/a0027761
- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (1968). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders* (Gözden geçirilmiş 2. baskı). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3. baskı). Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. baskı). Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Gözden geçirilmiş 4. baskı). Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). Arlington, VA: Author.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (5. Baskı). (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *The British Journal of Psychiatry, 142*(2), 174-179.
- Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S., & Hofmann, S. G. (2019). Differences in Compassion, Well-being, and Social Anxiety Between Japan and the USA. *Mindfulness, 10*(5), 854-862. doi: 10.1007/s12671-018-1045-6

- Arrindell, W. A., Kwee, M. G., Methorst, G. J., Van Der Ende, J., Pol, E., & Moritz, B. J. M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in-patients. *The British Journal of Psychiatry*, *155*(4), 526-535.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal Problem Solving, Self-Compassion and Personality Traits in University Students. *Educational Research and Reviews*, *11*(7), 474-481.
- Asgari, M., Amini, K., & Sahbaie, F. (2015). Prevalence of social phobia disorder in high school students in Abhar city, Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *18*(1), 42-47.
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, *74*(10), 1730–1741. doi: 10.1002/jclp.22624
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Austenfild, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping through emotional approach: a new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of personality*, *72*(6), 1335-1364. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00299.x
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 261-279.
- Bakker, A. B., Zee, K. I. V. D., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study Among Volunteer Counselors. *The Journal of Social Psychology*, *146*(1), 31–50.
- Baltacı, Ö., Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, *38*(167).
- Bandelow, B. C., Torrente, A. C., Wedekind, D. C., Broocks, A. C., Hajak, G. C., & Rüther, E. C. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *254*(6), 397–405. doi: 10.1007/s00406-004-0521-2
- Barlow, D. H., Pincus, D. B., Heinrichs, N. & Choate, M. L. (2003). Anxiety disorders. In G. Stricker, T. A. Widiger & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology: Clinical Psychology*, Volume 8. New Jersey: John Wiley & Sons, 119-148 pp.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173

- Bella, T. T., & Omigbodun, O. O. (2009). Social phobia in Nigerian university students: prevalence, correlates and co-morbidity. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(6), 458–463. doi: 10.1007/s00127-008-0457-3
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729–750. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.729
- Bienvenu, O. J., & Stein, M. B. (2003). Personality and anxiety disorders: a review. *Journal of Personality disorders*, 17(2), 139-151.
- Bigdeli, I., Abdollahpour, A., & Makvand Hosseini, S. (2014). Personality-Cognitive Correlates of Social Phobia: Mediator Role of Intolerance of Uncertainty.
- Binbay, Z., & Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1-13.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Bienvenu, O. J., Nestadt, G., Samuels, J. F., Costa, P. T., Howard, W. T., & Eaton, W. W. (2001). Phobic, Panic, and Major Depressive Disorders and the Five-Factor Model of Personality. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(3), 154–161. doi: 10.1097/00005053-200103000-00003
- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2017). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological reports*, 121(4), 669-689. Doi: 10.1177/0033294117740138
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *PsycEXTRA Dataset*. doi: 10.1037/e512142015-364
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168–189. doi: 10.1002/da.20670
- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 155–168. doi: 10.1016/0887-6185(94)90013-2
- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work–family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 457–472. doi: 10.1016/s0001-8791(02)00040-4

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Burger, J. M. (2010). *Personality* (8th ed.). Wadsworth Publishing.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2014). *Abnormal psychology*. Boston: Pearson
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2014). *Personality: theory and research*. John Wiley & Sons.
- Chamorro-Premuzic, T. (2011). *Personality and individual differences* (2nd ed.). Blackwell Publishing.
- Chan, S. W. Y., Goodwin, G. M., & Harmer, C. J. (2007). Highly neurotic never-depressed students have negative biases in information processing. *Psychological Medicine, 37*(9), 1281–1291. doi: 10.1017/s0033291707000669
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy, 37*. doi: 10.1016/s0005-7967(99)00048-0
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In W. Crozier, & L.E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 405-430). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.
- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668–678. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.668
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment, 4*(1), 5–13. doi: 10.1037/1040-3590.4.1.5
- Costache, M. E., Frick, A., Månsson, K., Engman, J., Faria, V., Hjorth, O., ... Furmark, T. (2020). Higher- and lower-order personality traits and cluster subtypes in social anxiety disorder. *Plos One, 15*(4). doi: 10.1371/journal.pone.0232187
- Crocetti, E., Klimstra, T., Hale III, W. W., Denissen, J. J., & Meeus, W. (2015). Personality and anxiety associations in adolescents and emerging adults. *Social Inquiry into Well-Being, 1*(2), 1-11.
- Deary, I. J., Peter, A., Austin, E., & Gibson, G. (1998). Personality traits and personality disorders. *British Journal of Psychology, 89*(4), 647–661. doi: 10.1111/j.2044-8295.1998.tb02708.x

- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36* (9), 1151- 1160.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158).
- Dereboy, F. İ. (1993). *Kimlik Bocalaması: Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy, 58*, 43-51.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası, 1*(1), 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 3*-21.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arsivi, 39*, 79-86.
- D’Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 142–147. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.015
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in Adolescence. *Child Development, 38*(4), 1025. doi: 10.2307/1127100
- Engin-Acarbulut, C. (2019). *Beş faktörlü kişilik modelinin yaygın kaygı bozukluğu semptomları ile ilişkisinde kişisel ve kişilerarası duygu düzenlemesinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Eren-Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Z. (2002). *Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Essex, M. J., Klein, M. H., Slattery, M. J., Goldsmith, H. H., & Kalin, N. H. (2010). Early risk factors and developmental pathways to chronic high inhibition and social anxiety disorder in adolescence. *American Journal of Psychiatry, 167*(1), 40-46.

- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & 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*(4), 257–265. doi: 10.1007/s00127-007-0299-4
- Fresco, D. M., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hami, S., Stein, M. B., & Goetz, D. (2001). The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats. *Psychological Medicine*, *31*(6), 1025–1035. doi: 10.1017/s0033291701004056
- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *105*(2), 84–93. doi: 10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, *69*(8), 856-867.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, *84*(3), 239-255. doi: 10.1348/147608310x526511
- Glinski, K., & Page, A. C. (2010). Modifiability of neuroticism, extraversion, and agreeableness by group cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Change*, *27*(1), 42-52.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, *69*, 163–174. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.10.004
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 805–811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026
- Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Neuroticism and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, *27*(1), 3–17. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00224-4
- Gökalp, P. G., Tükel, R., Solmaz, D., Demir, T., Kiziltan, E., Demir, D., & Babaoğlu, A. N. (2001). Clinical features and co-morbidity of social phobics in Turkey. *European Psychiatry*, *16*(2), 115-121.
- Gültekin, B. K., & 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).

- Hacıoğlu -Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323. doi: 10.1080/00223980.2012.693138
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guildford Press
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199–212. doi: 10.1017/s0033291798007879
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., ... Craske, M. G. (2014). Social Anxiety Disorder In Dsm-5. *Depression and Anxiety*, 31(6), 472–479. doi: 10.1002/da.22231
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. (2001). Social anxiety disorder in review: two decades of progress. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(3), 279-298. doi: 10.1017/s1461145701002504
- 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. doi: 10.1080/16506070701421313
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102–129. doi: 10.1177/0145445500241006
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian journal of psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jopling, D. A. (2002). Self-knowledge and the self. doi: 10.4324/9780203906682
- Kagan, J. (1997). Temperament and the reactions to unfamiliarity. *Child development*, 68(1), 139-143. doi: 10.2307/1131931
- Kallek, N. (2019). *Sosyal kaygı belirtilerinin şema terapi modeli açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Şehir Üniversitesi, İstanbul

- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the Big Five personality traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy*, 44(3), 212-222.
- Karsten, J., Penninx, B. W., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A. (2012). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 644-650.
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291–305. doi: 10.1207/s15327752jpa8203_05
- Keskin, G., & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basa cikma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262.
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 19-27.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & 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. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H.-U., Stein, M., & Walters, E. E. (1999). Lifetime comorbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 29(3), 555–567. doi: 10.1017/s0033291799008375
- Komulainen, E., Meskanen, K., Lipsanen, J., Lahti, J. M., Jylhä, P., Melartin, T., ... Ekelund, J. (2014). The Effect of Personality on Daily Life Emotional Processes. *PLoS ONE*, 9(10). doi: 10.1371/journal.pone.0110907
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821. doi: 10.1037/a0020327
- Küçük, V. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcısı Olarak Ailesel Bilişsel ve Kişisel Faktörler* (Doktora Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Łakuta, P. (2019). Personality Trait Interactions in Risk for and Protection against Social Anxiety Symptoms. *The Journal of psychology*, 153(6), 599-614.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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.

- Levinson, C. A., Kaplan, S. C., & Rodebaugh, T. L. (2014). Personality: Understanding the socially anxious temperament. *The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder*, 111–132. doi: 10.1002/9781118653920.ch6
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., & Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: a prospective-longitudinal community study. *Archives of general psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Liebowitz, M.R. (1987). Social phobia. *Anxiety Modern Trends in Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173. doi: 10.1159/000414022
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of general psychiatry*, 42(7), 729-736.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Makransky, J. (2012). Compassion in Buddhist psychology. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*, 61-74.
- McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model In Personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329–361. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00976.x
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. doi: 10.1037/0022-3514.52.1.81
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). *Conceptions and correlates of openness to experience*. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (p. 825–847). Academic Press. doi: 10.1016/B978-012134645-4/50032-9
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- Mezquita, L., Ibáñez, M. I., Villa, H., Fañanás, L., Moya-Higueras, J., & Ortet, G. (2015). Five-factor model and internalizing and externalizing syndromes: A 5-year prospective study. *Personality and Individual Differences*, 79, 98–103. doi: 10.1016/j.paid.2015.02.002

- Morrison, J. (2016). DSM-5'i kolaylaştıran "klinisyenler için tanı rehberi". (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları
- Murberg, T. A. (2009). Associations between personality and coping styles among Norwegian adolescents: A prospective study. *Journal of Individual Differences, 30*(2), 59-64. doi: 10.1027/1614-0001.30.2.59
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(2), 373-383.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Harper Collins.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice* (p. 79–92). The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-being. *Oxford Handbooks Online*. doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007b). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160–176. doi: 10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007a). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Neff, K. D. & Tirch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being*, Canada: Raincoats Books, 78-107.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.
- Norton, G., Cox, B. J., Hewitt, P. L., & Mcleod, L. (1997). Personality factors associated with generalized and non-generalized social anxiety. *Personality and Individual Differences, 22*(5), 655–660. doi: 10.1016/s0191-8869(96)00243-7
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research, 5*(9), 1447-1456.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14*(1), 33-43.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879–891. doi: 10.3758/brm.40.3.879
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences, 161*, 109932. doi: 10.1016/j.paid.2020.109932
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757–761. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741–756. doi: 10.1016/s0005-7967(97)00022-3

- Rolland, J.-P. (2002). The Cross-Cultural Generalizability of the Five-Factor Model of Personality. *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures*, 7–28. doi: 10.1007/978-1-4615-0763-5_2
- Rosellini, A. J., & Brown, T. A. (2011). The NEO Five-Factor Inventory: Latent structure and relationships with dimensions of anxiety and depressive disorders in a large clinical sample. *Assessment*, 18(1), 27-38. doi: 10.1177/1073191110382848
- Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Hirshfeld, D. R., Bolduc, E. A., & Chaloff, J. (1991). Behavioral inhibition in children: a possible precursor to panic disorder or social phobia. *The Journal of clinical psychiatry*.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself. *Psychological Science*, 23(3), 261–269. doi: 10.1177/0956797611429466
- Samaie, G., & Farahani, H. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 978–982. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.190
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173–212. doi: 10.1177/0022022106297299
- Schwanen, G. (2016). Being kind to my socially anxious mind; A study of the relationship between self-compassion and social anxiety. *MaRBLe*, 6.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. doi: 10.1080/17439760.2010.516763
- Shi, M., Liu, L., Wang, Z. Y., & Wang, L. (2015). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Big Five Personality and Anxiety among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Plos One*, 10(3).
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93(7), 1059. doi: 10.2466/pr0.93.7.1059-1069
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışlarıyla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... & De Girolamo, G. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, *15*(1), 143.
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample: Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification. *Archives of general psychiatry*, *53*(2), 169-174.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: an analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, *104*(3), 526.
- Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, *76*, 120–128. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.08.013
- Sümer, N., & Sümer, H. C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- Tamcan, G. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin genel psikolojik belirtisellik ile ilişkisinde öz-Duyarlık ve algılanan sosyal desteğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & DeZutter, J. (2016). Personality and Self-Compassion: Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health*, *11*(01-02), 18–35. doi: 10.5708/ejmh.11.2016.1-2.2
- Tong, E. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Why, Y. P., Diong, S. M., Ang, J., & Khader, M. (2006). The role of the Big Five in appraisals. *Personality and Individual Differences*, *41*(3), 513–523. doi: 10.1016/j.paid.2006.01.018
- Trompetter, H. R., de Kleine, E. D., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 459–468. doi: 10.1007/s10608-016-9774-0
- Trull, T. J., & Sher, K. J. (1994). Relationship between the five-factor model of personality and Axis I disorders in a nonclinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(2), 350–360. doi: 10.1037/0021-843x.103.2.350

- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(3), 209-223.
- Uliaszek, A. A., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., Sutton, J. M., Griffith, J. W., ... Hammen, C. (2010). The role of neuroticism and extraversion in the stress–anxiety and stress–depression relationships. *Anxiety, Stress & Coping, 23*(4), 363–381. doi: 10.1080/10615800903377264
- Van Ameringen, M., Mancini, C. V., & Farvolden, P. V. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders, 17*(5), 561–571. doi: 10.1016/s0887-6185(02)00228-1
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders, 25*(1), 123-130.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). Introduction to the special issue on personality and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 3–5.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). *Extraversion and its positive emotional core*. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (p. 767–793). Academic Press. doi: 10.1016/ B978-012134645-4/50030-5
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346–353. doi: 10.1037/0021-843x.97.3.346
- Watson, D., Gamez, W., & Simms, L. J. (2005). Basic dimensions of temperament and their relation to anxiety and depression: A symptom-based perspective. *Journal of Research in Personality, 39*(1), 46–66. doi: 10.1016/j.jrp.2004.09.006
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 54–65. doi: 10.1080/17439760.2013.831465
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(5), 543–558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842
- Wispé, L. (1991). The Psychology of Sympathy. doi: 10.1007/978-1-4757-6779-7
- Wong, Q. J., & 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.

- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & 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. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.08.006
- Yamagata, S., Suzuki, A., Ando, J., Ono, Y., Kijima, N., Yoshimura, K., ... Jang, K. L. (2006). Is the genetic structure of human personality universal? A cross-cultural twin study from North America, Europe, and Asia. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(6), 987–998. doi: 10.1037/0022-3514.90.6.987
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91–95. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.086
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Yıldırım, T., Çırak, Y., & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(1), 85-100.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. doi: 10.1111/aphw.12051
- Zhang, T.-Y., & Meaney, M. J. (2010). Epigenetics and the Environmental Regulation of the Genome and Its Function. *Annual Review of Psychology, 61*(1), 439–466. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163625

EKLER

A.DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

3. Hangi üniversitede öğrenim görüyorsunuz?

4. Sınıfınız:

Hazırlık

1.sınıf

2.sınıf

3.sınıf

4.sınıf

Lisansüstü

5. Annenizin eğitim durumu:

Okuryazar değil

Okuryazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

6. Babanızın eğitim durumu:

Okuryazar değil

Okuryazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

7. Algılanan gelir düzeyi

Düşük

Orta

Yüksek

8. Şuan yaşadığınız yer

Ev

Yurt

Diğer

9. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet

Hayır

Evet ise belirtiniz _____

10. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Evet ise belirtiniz _____

B. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ (BFKE)

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) birtakım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- 1. Konuşkan
- 2. Başkalarında hata arayan
- 3. İşini tam yapan
- 4. Bunalımlı, melankolik
- 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan
- 6. Ketum/vakur
- 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan
- 8. Biraz umursamaz
- 9. Rahat, stresle kolay baş eden
- 10. Çok değişik konuları merak eden
- 11. Enerji dolu
- 12. Başkalarıyla sürekli didişen
- 13. Güvenilir bir çalışan
- 14. Gergin olabilen
- 15. Maharetli, derin düşünen
- 16. Heyecan yaratabilen
- 17. Affedici bir yapıya sahip
- 18. Dağınık olma eğiliminde
- 19. Çok endişelenen

- ___ 20. Hayal gücü yüksek
- ___ 21. Sessiz bir yapıda ___
- ___ 22. Genellikle başkalarına güvenen
- ___ 23. Tembel olma eğiliminde olan
- ___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan
- ___ 25. Keşfeden, icat eden
- ___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip 27. Soğuk ve mesafeli olabilen
- ___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen
- ___ 29. Dakikası dakikasına uymayan
- ___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren
- ___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan
- ___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan
- ___ 33. İşleri verimli yapan
- ___ 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen
- ___ 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden
- ___ 36. Sosyal, girişken
- ___ 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen
- ___ 38. Planlar yapan ve bunları takip eden
- ___ 39. Kolayca sinirlenen
- ___ 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen
- ___ 41. Sanata ilgisi çok az olan
- ___ 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
- ___ 43. Kolaylıkla dikkati dağılan
- ___ 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili

C.ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖZAN)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?						
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.						
1	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
2	İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim	1	2	3	4	5
3	Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4	Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
6	Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım .	1	2	3	4	5
7	Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
8	Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
11	Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm .	1	2	3	4	5
12	Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
13	Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14	Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
16	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

17	Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
18	Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1	2	3	4	5
19	Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
20	Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.	1	2	3	4	5
21	Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.	1	2	3	4	5
22	Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
23	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
24	Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

D.LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (LSKÖ)

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	Kaçınma 1=asla 2=ara sıra 3=sıkça 4=genellikle
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5.Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		

18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		




E.ETİK KURUL ONAY FORMU

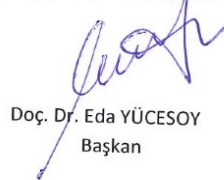
ARAŞTIRMA ETİK KURUL KARARLARI


Toplantı Tarihi : 10.10.2019
Toplantı Sayısı : 35/2019
Toplantı Saati : 11:00
Toplantı Üyeleri : Doç. Dr. Eda YÜCESOY
Prof. Dr. Nihat BULUT
Prof. Dr. Cem BEHAR
Doç. Dr. Elif ÇELEBİ
Doç. Dr. Hızır Murat KÖSE
Doç. Dr. Sinem ELKATİP HATİPOĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Betül NİZAM
Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp Said KAYA

Karar No : 1- İstanbul Şehir Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu, proje yürütücüsü Büşra Pay tarafından sunulan, **"Beş Faktörlü Kişilik Modelinin Sosyal Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde ÖzŞefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi"** isimli proje taslağını değerlendirilerek, projenin uygunluğuna karar verilmiştir.


Aşağıda isimleri ve imzaları bulunan İstanbul Şehir Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu üyeleri, araştırmacı tarafından kurula sunulan yukarıdaki bilgiler ışığında, ekte belirtilen araştırmanın yürütülmesinde etik açıdan bir sakınca görmemektedir.


Prof. Dr. Nihat BULUT
Üye


Doç. Dr. Eda YÜCESOY
Başkan

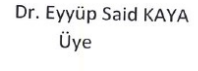

Prof. Dr. Cem BEHAR
Üye


Doç. Dr. Hızır Murat KÖSE
Üye


Doç. Dr. Elif ÇELEBİ
Üye


Dr. Betül NİZAM
Üye


Doç. Dr. Sinem ELKATİP HATİPOĞLU
Üye


Dr. Eyyüp Said KAYA
Üye

F. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı bünyesinde Dr. Elif Çelebi danışmanlığında Büşra Pay tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı öz-şefkat ve kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtisi ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Verdiğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece bilimsel, eğitimsel çalışma ve yayın amacı doğrultusunda değerlendirilecektir. Araştırmanın yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmesi öngörülmektedir. Sorulara içtenlikle ve sizi tam olarak yansıtacak biçimde yanıtlar vermeniz, araştırmada güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edilebilmesi açısından çok önemlidir. Soruların duygu durumunda herhangi bir değişikliğe neden olması beklenmemektedir ancak katılım sırasında herhangi bir nedenden dolayı devam etmek istemezseniz cevaplamayı bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim. Çalışma ile ilgili sorularınız ve bilgi almak için; İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Dr. Elif Çelebi (e-posta: elifcelebi@sehir.edu.tr) ve İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Büşra Pay (e-posta: psk.busrapay@hotmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz. Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmadan ayrılma hakkım olduğunu biliyorum.