

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**18-55 YAŞ ARALIĞINDAKİ YETİŞKİNLERDE
ÖZ ŞEFKAT, OLUMLU DEĞERLENDİRİLME
KORKUSU VE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYONUN
SOSYAL KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nuriye KIRGIN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Nuriye KIRGIN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : 18-55 yaş aralığındaki yetişkinlerde öz şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünün incelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 09.12.2024

Sayfa Sayısı : 147

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sosyal Kaygı, Öz Şefkat, Öz Eleştirel Ruminasyon, Olumlu Değerlendirilme Korkusu

Türkçe Özet : Öz şefkat ve sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu sosyal kaygı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ayrıca öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı etkileri bulunmaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Nuriye KIRGIN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**18-55 YAŞ ARALIĞINDAKİ YETİŞKİNLERDE
ÖZ ŞEFKAT, OLUMLU DEĞERLENDİRİLME
KORKUSU VE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYONUN
SOSYAL KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nuriye KIRGIN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK**

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nuriye KIRGIN

.../.../2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nuriye KIRGIN' ının 18-55 yaş aralığındaki yetişkinlerde öz şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünün incelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK*
(Danışman)

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAS

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yetişkin bireylerde sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olan birçok önemli faktör bulunmaktadır. Yüksek sosyal kaygı düzeyi olan birey, sıklıkla bilişsel ön yargıların eşlik ettiği içsel ve dışsal ipuçlarına odaklanarak benliğine yönelik katı, eleştirel ve yanlı değerlendirmelerde bulunmakta ve bu durum, bireyin kaygı düzeyinin artmasına ve ruhsal sürecini olumsuz yönde etkileyen bir kısır döngünün başlangıcına yol açmaktadır. Psikolojik iyi oluşu destekleyen öz-şefkatli bir tutumun sosyal açıdan kaygılı bireyler üzerindeki olumlu etkisi ve koruyucu bir faktör olarak tedavi ve müdahale programlarına dahil edilmesinin önemi birçok araştırma tarafından desteklenen önemli bir bulgudur. Bu kapsamda öz-eleştirel ruminasyon gibi tanı ötesi faktörler ile çalışılmasının önemi ve gerekliliğine dikkat çekilmektedir. Ayrıca olumlu değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygının ortaya çıkmasında etkili bir unsur olduğu bilinmektedir.

Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmanın amacı; yetişkinlerde öz-şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişkilerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda İstanbul ve İzmir’de ikamet eden 18-55 yaş arası 399 yetişkin bireye anket uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal kaygı ile öz-şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca sosyal kaygı ve diğer değişkenlerin çeşitli demografik değişken gruplarına göre incelenmesi amacıyla tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Sosyal kaygının yordayıcı değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile belirlenmiştir.

Yapılan analizlerde; verilerin normal dağılımı tespit edildikten sonra parametrik testler ile analize devam edilmiştir. Öz şefkat ve sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu sosyal kaygı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ayrıca öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı etkileri bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin birçok faktöre göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz yargılama, izolasyon ve öz eleştirel ruminasyon cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Öz sevecenlik ve aşırı özdeşleşme dışında çalışma kapsamında incelenen tüm değişkenler yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İlgili tüm değişkenler katılımcıların eğitim ve gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Medeni duruma göre değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın, koruyucu bir faktör olarak öne çıkan öz şefkatin sosyal kaygı üzerindeki etkisi ve transdiagnostik faktörler olarak değerlendirilen öz eleştirel ruminasyon ve değerlendirilme korkuları ile değişkenler arası kurulan ilişkiler dikkate alındığında gelecekteki klinik uygulamalara, klinisyenlere ve araştırmacıların deneysel tasarımlarına yönelik özgün ve güncel bir kaynak niteliğinde katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Öz Şefkat, Olumlu Değerlendirilme Korkusu, Öz Eleştirel Ruminasyon

SUMMARY

Many important factors play a crucial role in the development and maintenance of social anxiety in adults. Individuals who have a high level of social anxiety frequently focus on cognitively biased thoughts or evaluations that are related to internal and external cues; this attitude leads to a vicious circle by increasing social anxiety levels and depending on that revealing some mental health issues. Self-compassionate approach supporting psychological well-being has a positive and buffer effect on individuals who have some serious problems with social anxiety or social phobia. Many researchers support that self-compassion should be included in the process of treatment and intervention as connected to its protective role in mental health. In this context, researching self-critical rumination and the fears of evaluation which are presented as transdiagnostic factors should be addressed by considering their significance.

The objective of this research based on these significant points is to examine the relationships between self-compassion, self-critical rumination, and the fear of positive evaluation with social anxiety. In this direction, the scales of related variables were applied to 399 adults who represented the age intervals of 18-55 and dwelled in the cities of Istanbul and Izmir of Turkey. Sociodemographic information form, self-compassion, social anxiety, self-critical rumination, and the fear of positive evaluation scale were used as the tools for collecting data in the research. The relationships between the variables were examined using Pearson Correlation Analysis. Additionally, One-Way ANOVA and independent sample t-tests were conducted to identify differences among all variables based on various demographic groups. The predictor variables for social anxiety were determined through multiple linear regression analysis.

The analyses were continued with parametric statistical tests, which assume the normal distribution of the data. According to the findings obtained from the research, it was seen that there was a statistically significant negative relationship between self-compassion and social anxiety. On the contrary, a positive relationship was found between the fear of positive evaluation, self-critical rumination, and social anxiety

level. Additionally, the predictor effects of self-compassion, the fear of positive evaluation, and self-critical rumination on the level of social anxiety were determined through the enter method of multiple regression analysis.

All the variables examined in the research differed based on diverse factors. Specifically, social anxiety, the fear of positive evaluation, and self-critical ruminative thoughts, alongside self-judgment and isolation considered subdimensions of self-compassion were all significantly varied by gender. In addition, all variables significantly differed according to education and income levels; similarly other variables, except for self-kindness and over-identification, considerably differentiated among the different age groups. However, there wasn't a differentiation by their marital status (divorced, married, single) for all variables in this context.

In conclusion, it is expected that the protective or buffer effect of self-compassion on social anxiety, which is emphasized by the research as well as given the relationships of these variables with other transdiagnostic factors, which are known as the fears of evaluation and self-critical rumination may importantly contribute into clinicians, researchers who are interested in experiential research designs, future clinical applications based on all the outcomes obtained from this research.

Keywords: Social Anxiety, Self-Compassion, The Fear of Positive Evaluation, Self-Critical Rumination

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz Şefkat Kavramı	7
2.1.1. Öz şefkatin tarihçesi.....	8
2.1.2. Öz şefkate ilişkin kuramsal yaklaşımlar	10
2.1.2.1. İnsancıl (hümanistik) kuram	10
2.1.2.2. Psikoanalitik kuram	12
2.1.2.3. Bilişsel davranışçı kuram.....	14
2.1.3. Öz şefkatin boyutları.....	15
2.1.3.1. Öz nezaket	15
2.1.3.2. Ortak insanlık	16
2.1.3.3. Farkındalık.....	17
2.1.4. Öz şefkate ilişkin yurt dışında yapılmış çalışmalar	18
2.1.5. Öz şefkate ilişkin yurt içi yapılmış çalışmalar	20
2.2. Sosyal Kaygı	22
2.2.1. Sosyal Kaygının Etiyolojisi	25
2.2.2. Kuramsal perspektifte tedavi yaklaşımları	26
2.2.2.1. Psikoanalitik yaklaşım.....	26
2.2.2.2. Bilişsel davranışçı yaklaşım	27
2.2.2.3. İnsancıl (hümanistik) yaklaşım	29
2.2.3. Sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi	30
2.3. Olumlu değerlendirilme korkusu	34

2.3.1.	Olumlu değ�erlendirilme korkusu ve sosyal kaygı	35
2.3.2.	Olumlu değ�erlendirilme korkusu ve öz şefkat	37
2.4.	�z eleştirel ruminasyon.....	37
2.4.1.	�z eleştiri kavramı.....	37
2.4.2.	�z eleştiri, sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi	38
2.4.3.	Ruminasyon kavramı	39
2.4.4.	Ruminasyon, sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi.....	39
2.4.5.	�z eleştirel ruminasyona ilişkin yapılmış çalışmalar	40

       B    

Y     

3.1.	Araştırmanın Modeli	42
3.2.	Araştırmanın Evren ve �rnekleme	42
3.3.	Veri Toplama Araçları	42
3.3.1.	Sosyodemografik bilgi formu	43
3.3.2.	�z-duyarlılık �l�eği	43
3.3.3.	Sosyal kaygı �l�eği	43
3.3.4.	Olumlu değ�erlendirilme korkusu �l�eği	43
3.3.5.	�z eleştirel ruminasyon �l�eği	43
3.4.	Verilerin Analizi	44

D       B    

BULGULAR

4.1.	Tanımlayıcı İstatistikler.....	45
4.2.	Normallik Sınaması.....	45
4.3.	Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri.....	48
4.4.	Pearson Korelasyon Analizi	49
4.5.	Ölçeklerin Fark Analizleri.....	54
4.5.1.	Bağımsız �rneklem t testi analiz bulguları	54
4.5.2.	Sosyodemografik değişkenlere göre farklılık analizi bulguları.....	56
4.6.	Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	73
SONUÇ		81
TARTIŞMA VE ÖNERİLER		86
KAYNAKÇA		98
EKLER		123
�ZGE��Mİ�		130

KISALTMALAR

APA	:	Abnormal Personality Behaviour
DSM-5	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SAB	:	Sosyal Anksiyete Bozukluğu
BDT	:	Bilişsel Davranışçı Terapi
BTŞE	:	Bilişsel Temelli Şefkat Eğitimi
ŞOT	:	Şefkat Odaklı Terapi
TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.....	45
Tablo 2. Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler	46
Tablo 3. Kolmogorov-Smirnova Normallik Sınaması.....	47
Tablo 4. Cronbach's alpha güvenilirlik indeks değerleri	48
Tablo 5. Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları.....	48
Tablo 6. Pearson Korelasyon analiz bulguları	51
Tablo 7. Korelasyon değerlerine ilişkin korelasyon düzeyleri	52
Tablo 8. Bağımsız örneklem t testi analiz bulguları	55
Tablo 9. Değişkenlerin yaş gruplarına göre farklılıklarının incelenmesi	58
Tablo 10. Değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılıklarının incelenmesi.....	62
Tablo 11. Değişkenlerin gelir düzeyine göre farklılıklarının incelenmesi.....	67
Tablo 12. Değişkenlerin medeni duruma göre farklılıklarının incelenmesi	72
Tablo 13. Araştırma kapsamında oluşturulan regresyon modeli.....	74
Tablo 13.1. Çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları	74
Tablo 14. Sosyal kaygı alt boyutlarının yordayıcı değişkenler açısından incelenmesi.....	76

EKLER LİSTESİ

EK-A: Etik Kurul Onay Belgesi.....	123
EK-B: Sosyodemografik Bilgi Formu	124
EK-C: Öz duyarlılık Ölçeği	125
EK-D: Sosyal Kaygı Ölçeği.....	127
EK-E: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği.....	128
EK-F: Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği.....	129



ÖNSÖZ

Araştırma süreci boyunca desteğini ve değerli deneyimlerini benimle paylaşarak zamanını ayıran tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK'a kıymetli katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen sevgili annem Nurcan KILIÇ'a ve en yakın arkadaşım değerli ablam Gökçe KIRGIN'a bu yolculukta benim yanımda oldukları için teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.



GİRİŞ

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB); sosyal etkileşimler, yeme-içme gibi eylemler sırasında gözlemlenmek ve başkalarının önünde performans sergilemek gibi diğerleri tarafından potansiyel olarak değerlendirileceği durumlarda deneyimlenen ancak gerçek durumla orantısız belirgin korku ya da endişe hissi olarak tanımlanır (APA, 2013). Sosyal anksiyete bozukluğu; yapılan birçok çalışmada en sık görülen bozukluklar arasında yer almakta ve yaşam boyu yaygınlık oranı yüksek olan ruhsal bozukluk kategorisinde bulunmaktadır. Ayrıca farklı örneklemelerde yapılan çalışmalarda sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler, özellikle anksiyete ve duygu durum bozuklukları başta olmak üzere diğer ruhsal bozukluklar ile eş tanı alabilmektedir. Sosyodemografik değişkenler dikkate alındığında kadınlarda prevalans daha sık olmakta ve belirtilerin başlangıcı ergenlik ya da erken yetişkinlik döneminde görülmektedir (Fehm vd., 2007; Kessler vd., 2005; Kessler vd., 2005; Crome vd., 2015). Sosyal anksiyetenin bilişsel modelinde; sosyal durumlara ve etkileşimlere ilişkin bireyin işlevsiz inançları ve varsayımları, sosyal durumları tehlikeli olarak değerlendirme, kaygılı uyarılma ile karşılıklı ilişkisellik içerisinde bazı somatik ve bilişsel belirtilerin açığa çıkması, bu belirtilerle baş etme yöntemi olarak işlevsiz güvence arayışı davranışlarına başvurma, geçmiş başarısızlıklardan yola çıkarak yeni durumlara ilişkin beklenti kaygıları yaşama ve olay sonrası işleme olarak bilinen kişinin benliği ve çevresi hakkında olumsuz ve tekrarlayan düşünceler ile olayı ayrıntılı olarak gözden geçirme gibi sosyal kaygının oluşumunda, sürdürülmesinde ve tetiklenmesinde etkili olan bazı temel bileşenler açıklanmaktadır (Wells vd., 1995; Clark vd., 2005; Leigh ve Clark, 2018).

Olay sonrası işleme, sosyal kaygılı bireylerde sıklıkla gözlemlenen kendine odaklı tekrarlayan düşüncelerin bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin sosyal bir durumu takiben performansını ayrıntılı, tekrarlı ve olumsuz şekilde yeniden değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Birey bu süreci, geçmiş sosyal deneyimleri üzerinde düşünerek ya da sosyal ve performansla ilişkili bir olayı tahmin etmeye çalışması ile başlatabilir (Brozovich ve Heimberg, 2008). Blackie ve Kocovski (2018b) sosyal durumlarla ilgili olay sonrası işlemede bulunan bireylerin öz-şefkatten yoksun olabileceklerini varsaydığı bir çalışmada, öz şefkatin olay sonrası işlemede

önemli bir rol oynadığını ve özellikle performans gerektiren durumlarda benlik saygısı etkisinin ötesinde katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Öz-şefkat; kendine karşı nezaket, ortak insanlık deneyimi ve farkındalık olmak üzere üç temel bileşen içermektedir. Kendine karşı nezaket; acı, başarısızlık ve/veya zorluklar karşısında kendine yönelik katı ve eleştirel bir tutum yerine daha nazik ve anlayışlı bir yaklaşım içerisinde olabilmeyi ifade ederken ortak insanlık deneyimi; kişinin deneyimlerini daha büyük insani deneyimin bir parçası olarak algılaması onları izole edici bir yaşantı olarak görmeden deneyimleyebilmekle ilişkilidir. Farkındalık ise acı veren düşünce ve duyguları onlarla aşırı bir özdeşim kurmadan dengeli bir tutum içerisinde kabul edebilmekle ilgilidir. Öz şefkat; bir arada ele aldığı bu üç temel unsur çerçevesinde kendini yargılamanın, izolasyonun, aşırı özdeşleşmenin ve ruminasyonun olumsuz sonuçlarına karşı koruma sağlaması beklenen ve psikolojik iyi oluşu destekleyen olumlu bir öz tutum olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkat; olumlu duygulanım ve yaşam doyumunda artışlar, olumsuz duygulanım, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde yaşanan düşüşler ile ilişkilidir. Ayrıca öz-şefkat, bireyin kendini değerlendirmeye yönelik kaygısına karşı koruyucu bir tutumla olumsuz öz değerlendirmelerin zararlı etkilerinden bireyi korumaktadır. Bu nedenle kronik öz-eleştiri azaltmanın etkili bir yolu olabileceği düşünülmektedir (Neff vd., 2007a; Neff, 2009).

Kendini eleştiren insanlar, genellikle kendileri hakkında ya hayatlarının farklı noktalarında ortaya çıkabilecek ya da zaman içinde tutarlı bir şekilde sürdürülebilecek olumsuz inançlara sahiptir. Öz eleştiri birçok kişi tarafından deneyimleniyor olsa da her birey için ortaya çıkma şekli, ciddiyeti ve sonuçları bakımından değişebilir. Öz-eleştiri; depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, sosyal kaygı bozukluğu, kişilik bozukluklarının yanı sıra ruminasyon, madde bağımlılığı, intihar ve kişilerarası sorunlarla farklı öz-eleştiri kavramsallaştırmaları yoluyla pozitif yönde ilişkiler göstermektedir (Kannan ve Levitt, 2013; Powers vd., 2011; Werner vd., 2019).

Ruminasyon ise olumsuz deneyimler, duygular veya problemler hakkında tekrarlı düşünme eğilimini ifade eder. Ruminasyon, yalnızca depresif semptomları yordamaz; anksiyete, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve kendine zarar verme gibi diğer ruhsal bozuklukları ve riskli davranışları da yordamaktadır. Buna ek olarak,

işlevsel problem çözme davranışını, baş etme mekanizmalarını ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008).

Öz-eleştiri, birçok psikopatoloji türüyle güçlü ilişkilere sahip olan, olumsuz bir öz değerlendirme biçimidir. Uyumsuz tekrarlayan düşünme şekli olan ruminasyon ise birçok psikolojik bozuklukla ilişkilendirilmektedir. Farklı ruminasyon türlerine (öfke, genel, depresif) yönelik ölçümler geliştirilmiş olmasına rağmen hiçbiri öz eleştirel düşünceye odaklanmamaktadır (Smart vd., 2016). Öz eleştirel ruminasyon, işlevsel problem çözme stratejilerine başvurmadan geçmiş başarısızlık, hatalı ya da kusurlu olarak algılanan deneyimler hakkında tekrarlı düşünme stilini yansıtan bilişsel süreci tanımlamaktadır. Öz-eleştirel ruminasyon, bireyin duygularının ötesinde sürekli öz-eleştirel düşüncelere, utanç uyandıran yönere ve algılanan olumsuz öz değere odaklanma sürecini kapsamaktadır; bu durum onu kendine özgü bir ruminasyon türü haline getirmektedir (Kolubinski vd., 2017; Milia vd., 2021).

İlgili literatür kapsamında, sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynayan risk faktörlerinin öz-şefkat ile ilişkileri de dikkate alınarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca öz-eleştirel ruminasyon gibi tanı ötesi olarak değerlendirilen ve güncel literatürde üzerinde durulan bir kavramın sosyal kaygı düzeyi üzerinde nasıl bir rol oynadığına dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bunlara istinaden bu araştırma; yetişkinlerde öz şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünü incelemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Alanyazında sosyal kaygı ile ilişkili yapılan çalışmalar çerçevesinde dikkat çeken bazı boşluklardan hareketle araştırmanın temel problemi; öz-şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişkilerini ve yordayıcı etkilerini incelemektir. Bu bağlamda bazı alt problemler belirlenmiştir.

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Sosyal kaygı ile öz şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal kaygı ile öz şefkatin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öz şefkat ile öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öz şefkatin alt boyutları ile öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sosyal kaygı, öz duyarlılık, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon ölçeği puanları bazı sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş grupları, gelir düzeyi, eğitim düzeyi) farklılık göstermekte midir?

Öz şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; yetişkinlerde öz-şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişkilerinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yetişkin bireylerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerin; öz şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz-eleştirel ruminasyon kavramları çerçevesinde

incelendiği bir çalışma gelecekte yapılması beklenen aracılık modelleri ve deneysel tasarımlar için bir temel oluşturması adına önem taşımaktadır. Ayrıca bu çalışmanın, sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkileri analiz edebilmek ve müdahale stratejilerini geliştirmek adına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Literatürde öne sürülen birleşik tedavi protokollerine son yıllarda eklenen ve ruhsal bozukluklara ya da psikolojik belirtilere karşı tampon görevinde görülen öz-şefkat ve tanı ötesi bir faktör olarak değerlendirilen öz-eleştirel ruminasyon gibi değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin incelenmesi, klinik uygulamalara yönelik bilgi sağlamak açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma, sosyal kaygı bozukluğu alanındaki bazı boşlukları doldurarak hem araştırmacılara hem de klinisyenlere özgün ve güncel bir kaynak niteliğinde katkı sunması açısından önemlidir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın temel sınırlılığı, kesitsel araştırma tasarımından dolayı değişkenler arasında nedensel ilişkiler hakkında çıkarımlar yapılmasına izin vermemesidir. Ayrıca, klinik olmayan ve rastgele olmayan örneklem kullanımı, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Yaş gruplarının farklı çevresel ya da tarihsel koşullardan etkilenmesinden dolayı sonuçlar dikkatli yorumlanmalıdır. Kullandığımız ölçümlerin tümü öz bildirime dayalı ölçeklerdir ve sosyal onay etkisi (istenirlik) gibi nedenlerden dolayı yanıtlarda bazı yanlılıklar görülebilir. Araştırmada incelenecek olan değişkenler, ilgili ölçeklerin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmadan elde edilen veriler, üzerinde çalışılan mevcut örneklem yapısı ve büyüklüğü ile sınırlıdır. Araştırma sürecinde yöntemsel yanlılıkları en aza indirmek amacıyla katılımcı seçiminde potansiyel ön yargıları azaltmak için katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış olup katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Katılımcıların cevaplarındaki açıklığı ve dürüstlüğü desteklemek adına katılımcı bilgileri gizli tutulmuş ve araştırmada kullanılacak tüm ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılmış olmasına dikkat edilmiştir.

1.5. Tanımlar

Öz Şefkat: Benliğe yönelik nezaketli yaklaşım ile farkındalık ya da mevcudiyet içerisinde bilinçli kalabilme hali ve insanlıkla korunması hedeflenen bağlantısallığı

vurgulayan, acıyı hafifleten, bireyin ve başkalarının genel sağılığını ve iyi oluşunu destekleyen olumlu bir öz tutum olarak değerdendirilmektedir.

Sosyal Kaygı: Başkaları tarafından değerdendirilme ya da başkaları tarafından nasıl algılanacağına ilişkin endişelerin ve düşüncelerin eşlik ettiğı durumlarda ya da potansiyel sosyal karşılaşmalar öncesinde ortaya çıkan yoğun kaygı halidir.

Olumlu Değerdendirilme Korkusu: Bireylerin, olumlu geri bildirim alabildikleri olası durum ya da olaylarda, beklentilerin artması ve/veya kendiyle ya da öz değeriine ilişkin rahatsız edici bir ilginin açığa çıkması düşüncesiyle bağlantılı deneyimledikleri zorlayıcı yoğun kaygı ya da korku halidir.

Öz Eleştirel Ruminasyon: İşlevsel problem çözme stratejilerine başvurmadan mevcut durum ya da algılanan geçmiş başarısızlık, hata ya da kusur yaşantılarından yola çıkarak benliğı ya da öz değeri hakkında tekrarlı ve olumsuz düşünme stilini yansıtan bilişsel süreci tanımlamaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz Şefkat Kavramı

Türk Dil Kurumuna göre “şefkat” kelimesi “sevecenlik” olarak tanımlanmaktadır. Literatür incelendiğinde “self compassion” kavramının “öz duyarlılık” ya da “öz anlayış” gibi farklı kullanımları dikkate alındığında ortak kavramsal bir karşılığın olmadığı görülmektedir (TDK, 2024; Akın, 2007; Altun vd., 2020; Yılmaz, 2009). Bu çalışmada, öz şefkat kavramına “self compassion” kavramının Türkçe karşılığı olarak yer verilmektedir.

Öz şefkat; katı eleştirel bir tutum yerine acı, başarısızlık ya da zorlayıcı anlarda kendine nazik ve anlayışlı olabilmeyi içeren öz-nezaket ya da öz-sevecenlik, kişinin mücadelelerini kendi yaşantılarının ötesinde evrensel insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmeyi içeren ortak insanlık ya da paylaşımların bilincinde olma ve zorlayıcı düşünce ve duygular tarafından tüketilmek yerine dengeli bir bakış açısıyla gözlemlemeye değer veren farkındalık ya da bilinçlilik hali olmak üzere üç temel unsuru kapsamaktadır. Olumlu bir bakış açısını teşvik eden öz şefkat; öz eleştiriye, yargılamaya, yalnızlık ya da izole olma haline ve aşırı düşünmeye karşı bir kalkan görevi görebilmektedir. Ayrıca öz şefkat; yargılayıcı olmayan ve birbirine bağlı unsurları tek bir kavram altında bir araya getirmiş olan doğası sayesinde, kendi değerini korumak için narsisizme, kendini izole etme ve kendini başkalarıyla olumsuz karşılaştırmaya yönelik eğilimlere karşı koruyucu bir tutum geliştirmeye yardımcı olmakta ve pratikle geliştirilebilecek bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Bu yapıyla ilişkili olarak kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2015; Allen ve Leary, 2010).

Kendine şefkat; kendine karşı sevgi, nezaket ve anlayış göstermeyi gerektirir ve zor zamanlarda aktif ve farkında olarak kendini yatıştırabilmeyi ve rahatlayabilmeyi amaçlar. Bu tutum; bireylerin algılanan yetersizlikleri, başarısızlıkları, hataları ve yaşamın engellerine karşı kendilerini katı şekilde eleştirdikleri veya sorumlu tuttukları öz eleştirel tutum ile çelişmektedir. Öz şefkat, kişinin kusurlarını evrensel insanlık deneyimi bağlamında değerlendirmektedir. Böyle bir yaklaşım ile öz şefkat; kendine yönelik nezaket, sevecenlik, farkındalık ve bağlantısallık ile karakterize edilen; acıyı

hafifleten, bireyin ve başkalarının genel sağlığını ve iyi oluşunu destekleyen davranışları teşvik eden bir insanlık hali ya da insanlığın bir yönü olarak tanımlanabilir (Reyes, 2012; Neff, 2011; Neff ve Knox, 2020).

Kendine şefkat, kendine acıma ya da bir boyun eğme hali olarak görülmemeli aksine zor duyguları ya da düşünceleri nezaketle kabul etmemize yardımcı olan ve psikolojik iyi oluşu destekleyen koruyucu içsel bir mekanizma olarak değerlendirilmelidir. Kendine şefkat, zorlayıcı yaşantıları nezaketle kucaklamamıza ve ruhsal sağlığımızı korumamıza yardımcı olan bir öz tutum biçimi olarak da kabul edilebilir. Öz-şefkat; şimdiki acıya ya da zorlayıcı duyguya sıcaklık ve şefkati dahil etmeyi, ortak insani değerlerimizi ve kusurlarımızı kabul ederek onları kucaklayabilmeyi önemser. Karşılaştırmaya ve dalgalanan bir öz değer duygusuna dayanan benlik saygısının aksine, kusurların nezaketle kabul edilmesini öncül olarak görerek kendini benlik saygısından ayırır. Öz-şefkat, bencillikle eş anlamlı ya da özdeş bir kavram değildir; yalnızca hem olumlu hem de olumsuz koşullar karşısında kendimizi nezaket ve kabul ile kucaklamanın bir yoludur. Bir zayıflık ya da güçsüzlük göstergesi değil; hatalar veya zorlanma anlarında nazik ve sevecen bir tutum ile mevcut yaşantılar ile olan ilişkimizi değiştirmeyi hedefleyen etkili bir yaklaşım biçimidir (Neff, 2015; Bayir ve Lomas, 2016; Barnard ve Curry, 2011).

2.1.1. Öz şefkatin tarihçesi

Kendine şefkat, Budist öğretilerinde ön plana çıkmakta ve başkalarına yardım etmeden önce bireyin kendisiyle olan ilişkisinin önemini vurgulayan bir tutum olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin öz-şefkat geliştirerek meditatif yolculuklarına başladıkları çağdaş meditasyon uygulamalarında daha belirgindir. Modern Budist öğretmenler, öz-şefkati daha kapsayıcı bir şefkat beslemenin ilk aşaması olarak görürken, bunu kendine dönük bir uygulama olarak öne çıkarmak geleneksel Budist ilkelerinin ötesinde modern Budizm içinde kendine daha fazla yer bulmaktadır. Öz-şefkatin başat bir Budist uygulaması olarak hizmet ettiği fikri, Budist metinlerinin kapsamlı bir şekilde incelenmesinden değil, Batı perspektifinden kaynaklanmaktadır. Tibet uygulamalarında, öz-şefkat söz konusu olduğunda bile, bu her zaman başkalarına yardım üzerinden değerlendirilmekte; bu durum, kişinin kendisine nezaket ve anlayış göstermesinin daha geniş bir amaç olan evrensel şefkatle olan ilişkisine vurgu yapmaktadır (Anālayo ve Dhammānā, 2021).

Öz-şefkat, Mahayana Budizm'de özellikle vurgulanan ilk yaklaşım değildir; ancak bu kavram kendisi için acıyı hafifletme arzusu ile ilişkili görülüp; bu da tüm varlıkların iyilik halini istemekle bağlantılı değerlendirilmektedir. Kısacası, Budist öğretilerden etkilenen çağdaş bir psikolojik kavram olan öz-şefkat, benlik ile kurulan şefkat odaklı ilişkinin temel bir pratik olarak değerlendirilmesi noktasında evrensel şefkat olgusuna vurgu yapan geleneksel Budist inançlarından ayrılmaktadır. Kendine yönelik katı bir yaklaşımın üstesinden gelerek ruhsal iyilik halini teşvik etmesiyle modern Budist uygulamalar içerisinde kendine yer bulmaktadır (Dunne ve Manheim, 2023). Dalai Lama (2009) şefkati; küresel istikrarsızlıklar, finansal zorluklar ve tüm aksilikler karşısında dayanıklılıkla ilişkili insanda var olabilen olumlu bir güç olarak tanımlamaktadır. Şefkat; bizi başkalarına yardım etmeye iten, iyilik halini artıran ve başkalarıyla bağlantı kurmaya yardımcı olan doğuştan gelen bir yanıt sistemi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Başkalarıyla şefkatli ve nazik bir yaklaşımla ilişki kurmak, psikolojik iyilik halini artıran, sağlıklı ve uzun bir ömrü teşvik eden değerli bir tutum olarak görülmektedir.

Diğerleri ihtiyaç duyduğunda veya acı çektiğinde özen göstermeye eğilimli şefkatli üreme partnerlerinin; yavrularına daha fazla yatırım yapan, fiziksel bakım (koruma, şefkat ve dokunma) sunan ve yavrularının hayatta kalması için işbirlikçi, destekleyici ortamları teşvik eden davranışlara sahip oldukları gözlemlenmiştir. Şefkat, düşünülenin aksine bir koşul olarak sevgiye ihtiyaç duymadan acı belirtilerine spontane ve uygun şekilde tepki verebilmeyi sağlar. Ancak yeni bağlantıların oluşmasını veya kırılan olanların onarımına destek olarak sevginin bir katalizörü olabilir. Şefkatin evrimi ve gelişimi; savunmasız yavrulara bakım vermenin bir öncülü, eş seçiminde şefkatli bireylerin tercih edilmesi ve herhangi bir bağı olmayan bireyler arasındaki işbirlikçi etkileşimlerde şefkatin ortaya çıkması olmak üzere üç evrimsel argüman kapsamında incelenir. Özetle şefkat, toplumların ve bireyin iyi oluşunu destekleyen önemli bir tutum olarak kabul edilen insanlığın doğal bir parçasıdır; rekabetin ötesinde iş birliğini teşvik ederek hayatta kalmamıza yardımcı olur (Goetz vd., 2010; Seppala, 2013; Stenzel, 2020).

Şefkat temelli birçok müdahale programı bulunmaktadır. Bunlardan biri olan Şefkat Odaklı Terapi (ŞOT), Bilişsel Davranışçı Terapide (BDT) özellikle bazı danışanların olumsuz düşüncelerle karşı karşıya geldiğinde şefkati deneyimlemekte zorlandığı alanları hedeflemektedir. Terapide açığa çıkabilen öz eleştiri ve utanç; ruh

sağlığı üzerindeki belirgin etkileri ve tehdit altında hissetmeyle ilişkilendirilmeleri nedeniyle şefkatli yaklaşımdan ayrılırken, şefkat daha çok güvende hissetme duygusuyla bağlantılıdır. Terapide şefkat; sevgi ve nezaketin ötesine geçerek cesaret ve proaktif eylemler ile ilişkilendirilmektedir. Bu eylemler doğrultusunda şefkat, bağlantıda olmadığımız kişilere bile yayılır; güvenlik ve yakınlık duygusunu destekler. Bu duygular; özellikle güven, bakım, iş birliği ve destekle bağlantılı olanlar, engellerle ya da sorunlarla başa çıkma ve hedeflerimize ulaşma yeteneğimiz üzerinde önemli bir etkiye sahip olmakta ve psikolojik esenlikte duygusal deneyimleri anlamamanın önemini vurgulamaktadır (Gilbert, 2014; Gilbert, 2015).

Kısacası, şefkat aracılığıyla bağlılık ve yakınlık duygularını açığa çıkarma ve destekleme kapasitesini artırmak, terapide değerli bir hedef olabilir ve bu duyguları teşvik etmenin ruh sağlığında zorlanmaların üstesinden gelmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Gilbert, 2014; Gilbert, 2015; Gilbert, 2017; Gilbert, 2020).

Canlıların korku, endişe, öfke, huzur gibi bazı duyguların açığa çıkmasında rol oynayan ve evrimsel olarak tehlikeyi tespit etmek ya da kendilerini korumak adına harekete geçen temel sistemleri vardır. ŞOT; tehdit, dürtü ve memnuniyet sistemi arasındaki bağlantıları göz ardı etmeden bu üç ana sistemi dengelemeye çalışır. Vücudumuzdaki alarm sistemi tehlikeyi tespit etmemize ve bizi korumak için korku, öfke veya saldırganlık ile yanıt vermemize imkân sağlar.

Dürtü ve heyecan odaklı sistemler; yemek yeme, arkadaşlık veya zafer gibi tatmin sağlayan hedeflere ya da ilişkilere ulaşırken olumlu duyguları tetikler. Memnuniyet sistemi; yakın ilişkiler kurma ve rahatlatıcı eylemler yoluyla güvenliği ve sükuneti teşvik eder. Utanç duygusuyla veya kendine yönelik eleştirel yaklaşan bireyler ise erken bağlanma deneyimlerinin eksikliğinden ya da zorlayıcı yaşantılardan kaynaklanan hiperaktif bir korku veya dürtü sistemi nedeniyle sakin ve dingin hissetmekte zorlanırlar. Şefkati merkeze alan terapi yaklaşımı, memnuniyet sistemini aktive ederek olumlu düşünceler ve eylemler yardımıyla rahatlık, sıcaklık ve güvenlik duygusu sağlar (Gilbert, 2009; Gilbert, 2010; Navarro-Gil vd., 2020).

2.1.2. Öz şefkate ilişkin kuramsal yaklaşımlar

2.1.2.1. İnsancıl (hümanistik) kuram

Maslow ve Rogers gibi hümanist psikologlar, zayıflıklarımızı ya da kusurlarımızı anlayış içerisinde kabul etmenin kişisel gelişim yolculuğunun anahtarı

olduğuna vurgu yapar. Maslow, öz şefkat korkusunun psikolojik bazı problemlere neden olabileceğine ve öz-şefkatin benliği olduğu haliyle kabul etmedeki etkisine dikkat çeker. Rogers, kendimize koşulsuz nazik olmanın öz farkındalığı artırdığını ve büyümeye yol açtığını öne sürer. Rogers “iyi yaşam” kavramıyla, geri çekilmeden tüm duyguları açıklıkla kucaklamayı hedefler (Rogers, 1961; Maslow, 1970).

Açık bir kabul alanına yer açmak, kişinin gerçek duyguları tam olarak deneyimlemesine ve bu duygularla devam etmesine imkân sağlamaktadır. Şimdiki anı olduğu şekliyle kucaklamak ve içinde anlam bulmak, olgun ve doyurucu bir yaşam için hayati önem taşır. Rogers tarafından “yaşamın zenginliği” olarak da tanımlanan bu deneyim, danışanların büyüme ve gelişme sürecinde gözlenmektedir. Maslow tarafından bireyin bir kolektif varoluş sürecine ait hissetme durumu, tıpkı açlığı giderme gibi temel bir ihtiyaç olarak değerdendirilir. Sosyal bağlantıların gerekliliği (dahil olma, etkileşim, bağlılık) insan doğası gereği vazgeçilmez unsurlardır.

Maslow; yalnızlık, inzivaya çekilme, tecrit, dışlanma ve topluluktan yabancılaşma gibi insanın varoluşu için zorlayıcı kabul edilen bu deneyimleri sadece yıpratıcı değil, aynı zamanda patojenik olarak tanımlamıştır. Kısacası hümanist psikologlar, farklı geçmişlere ve bakış açılarına sahip bireyleri kucaklamaya önem vermenin yanı sıra, her insanın değerdil olduğu ve otantik haliyle kabul edilmeyi hak ettiği inancını savunurlar. Çeşitliliğin değeri; şefkat, yenilik ve yaratıcılık gibi değerdilere ulaşma noktasında insanlığı bazı metodolojilere yönlendiren pusula görevi görür. Hümanistik psikolojinin toplum yapısı ve sorumluluk gibi değerdlerden ziyade bireysel ihtiyaçlara aşırı vurgu yaptığı düşünülebilir; ancak bu yaklaşım kapsamında incelenen öz-şefkat kavramı, temelinde barındırdığı kişisel kabulden yola çıkarak başkalarına karşı duyulan şefkatle bütünleşik bir yapı temsil etmektedir (Neff, 2003b; Rogers, 1961; Maslow, 1970; Robbins, 2016).

Pozitif psikoloji, hümanistik psikolojinin bireysel gelişime olan vurgusundan ilham alarak mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmenin yollarını inceler. Kendini gerçekleştirme gibi hümanist kavramları kabul ederken aynı zamanda mutluluk ve iyi oluş üzerine çalışmalar da gerçekleştirir. Budizm'de şefkat veya '*karuna*' kavramı; benliği kısıtlamalardan kurtarmaya yardımcı olan, manevi memnuniyet ve tatmin konusunda kritik bir rol oynayan bir özellik ya da tutum olarak vurgulanmaktadır. Pozitif psikoloji bu anlayıştan yola çıkarak şefkatin, neşe ve memnuniyet içeren bir

varoluşun ayrılmaz bir bileşenini oluşturduğunu, kişisel büyümeyi ve başkalarına desteği teşvik ettiğini öne sürmektedir (Seligman, 2011).

Kısacası şefkat, iyi oluş ve kurulan yakın ilişkileri destekleyen ruhsal sağlığın vazgeçilmez bir unsuru olarak kabul görmektedir. İyi oluş ve mutluluk çalışmaları ile ön plana çıkan Seligman bir çalışmada; iki farklı primat türü olarak tanımladığı gruplardan biri, sevgiyi, şefkati ve ekip çalışmasını teşvik eden duyguları (kovan duygular) temsil eden zihinsel yapıya sahipken, diğeri bu duygulardan yoksun ama eşit derecede güçlü olarak değerlendirilir. Gruplar bir rekabet sürecine girerler. Sosyal ve duygusal açıdan nitelikli grup, benzersiz gen dizileri ve kovan duyguları (şefkat, iş birliği vs.) yardımıyla ön plana çıkar.

Grup seçimi teorisi perspektifinden bakıldığında bu bulgu; sosyal olarak uyumlu primat gruplarının zorluklara ve engellere, sosyal olmayanlardan daha iyi dayanacağı varsayımıyla tutarlıdır. Bu da öz şefkatin izole edici bir varoluşa karşı “paylaşımların bilincinde olma” kavramına yapılan vurgusunu akla getirmektedir (Seligman, 2011; Kotera ve Ting, 2021; Gable ve Haidt, 2005; Seligman, 2019).

2.1.2.2. Psikoanalitik kuram

Şefkat, psikanalistlerin çalışmalarını tanımlama biçiminin merkezinde yer alan bir olgudur. Psikoanalitik terminolojide, hasta terimi “acıya katlanan kişi” olarak ifade edilirken, şefkat ise bir noktada acıyı çağrıştırmaktadır. Yaşadığımız dünyada katlanılması zor olabilen çok fazla acı bulunmaktadır. Bu noktada analistin rolü, bir başkasının acısını paylaşma kapasitesi ile tanımlanır. Klasik psikanaliz ötekinden ayrılığı vurgularken, modern psikoanalitik görüş kapsamında *diyalojik duruş*, karşılıklı ilişkiye ve bağlantılılığa odaklanır. Bu duruş ötekini, kurulan ilişki bağlamında anlama yolculuğunun bir katılımcısı olarak kabul eder. Kurulan diyalog çerçevesinde, bireyin kendisinden farklı olanın ihtiyaçları ve arzularına kabul ile yaklaşmasını desteklemektedir. Ortak insanlığın bir parçası olan bireysel otantikliği fark etmek ve bunları anlayışla karşılayabilmek; diğerrinin ötekiliğini ve özgünlüğünü kabul etmeye yardımcı olur. Şefkat bu bağlamda, öteki ile olan bağlantımızın farkındalıkla anlaşılabilmesine dikkat çeker (Frie, 2010; Orange, 2008a).

Özetle psikanaliz; daha derin nezaket, anlayış ve duygusal yeniden yapılanma için şefkatli ve mevcut bağlama duyarlı yaklaşımı vurgulamaktadır. Şefkatli

psikoanaliz süreci, hastaların karmaşık geçmişlerine saygı duyar ve acıyı yaşam anlatısına entegre etmeye yardımcı olur. Psikoanalitik şefkat, hastaların acılarına kabul alanı açarak anlaşılma ve değerli hissetmelerine destek olur. Bir hastanın acısını insanlık deneyiminin bir parçası olarak tanımak, psikoanalitik şefkate önemlidir. Onun için çalan çanlar aynı zamanda benim için de çalmaktadır (Frie, 2010; Orange, 2008a; Orange, 2008b; Young-Eisendrath, 2001).

Şefkat; karşılaşılan zorluklar, nefret, öfke, sabırsızlık veya utanç duygularını tanıma ve anlama sürecinden sonra tüm bunlara açık bir kabul ile yaklaşmamıza yardımcı olan bir yanıt sistemi olarak ifade edilebilir. Gerçek şefkat, terapi ortamı da dahil olmak üzere, insan ıstırapının kaçınılmaz varlığına dair bir anlayışı somutlaştırdığı ve kendimizi veya çevremizdekileri eleştirme ya da yargılama dürtüsünü azalttığı için, zorlanmaları kendimize veya başkalarına fayda sağlayacak şekilde ele almamıza yardımcı olur. Terapistin belirsizliği tolere etme yeteneği, farklı bakış açılarını keşfetme isteği ve kişisel sınırlamaların kabul edilmesi; danışana insan olmanın beraberinde getirdiği kısıtlamalara yönelik bir şefkat duygusu iletecektir. “Uzman otoritesinin” sınırlarının olduğu bilinci; aktarım güçlerini dengelemede ve terapistin bilgilerindeki boşlukları kabul etmekten çekinmediğini açıkça ortaya koymada kritik bir rol oynamaktadır. Terapi sürecini tamamlayan danışan, sadece kişisel özgürlük alanını artırmak adına yeni beceriler ve bakış açıları kazanmakla kalmaz, aynı zamanda ilerlemeye devam etmek için kararlılık, kabul, şefkat, alçakgönüllülük gibi önemli yetiler kazanır. Bu son nitelikler, özellikle kendine ve başkalarına karşı süregelen bir şefkat gösterme pratiği sayesinde gelişebilmektedir (Kriegman, 1990; Twemlow, 2001; Young-Eisendrath, 2003; Young-Eisendrath, 2012).

Psikoanalitik perspektifte terapistler; hayal kırıklıkları, geçmiş ihmal veya istismardan kaynaklanan kendini değersizleştirme süreciyle mücadele eden bireylere yardımcı olmayı hedeflemektedir. Terapi, daha derin bir anlayış mekanizmasıyla çalışarak parçalanmış benlik parçalarını birleştirmeye ve utancın neden olduğu kendine yabancılaşma sürecine odaklanır. Bu yaklaşım, hastaların izole parçaları ya da deneyimleriyle yeniden bağlantı kurmasına ve şefkat göstermesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Özellikle istismar veya ihmal gören çocuklar kendilerini “ahlaki bir savunma” dürtüsüyle suçlayarak süreç içine yayılan bir utanç deneyimleyebilmektedir. Buna benzer travma öyküsü bulunan kişiler ile çalışırken bireylerin tüm yönlerini

olduğu haliyle kabul edebilen nazik ve şefkatli bir tutum benimsemek, kişinin kendisiyle kurduğu ilişkiyi de iyileştirecektir (Shaw, 2024; Shaw, 2018; Shaw, 2003).

2.1.2.3. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel davranışçı kuramda şefkat, üzerinde çalışılan temel bir hedef olarak belirlenmese de göz ardı edilen ya da önemi fark edilmemiş bir unsur değildir. İkinci dalga terapisi olarak kabul edilen Bilişsel Davranışçı Terapinin köklerinden beslenerek filizlenen “üçüncü dalga terapiler” şefkati terapide daha merkezi bir noktaya taşımıştır. BDT’de danışanlar terapi aracılığıyla edindikleri becerileri ya da bilişsel açıklamaları mantıksal düzeyde anlayabilirken “*rasyonel-duygusal ayrışma*” olarak bilinen, insanların duygu ve düşünce düzeyindeki farkındalıkları ile olayları algılama veya deneyimleme derecesinin eşleşmediği durumlarda terapi süreci sekteye uğrayabiliyordu. Bu süreç, bazı kafa karışıkları ya da olumsuz duyguları beraberinde getiriyordu. Gilbert’in (2008) şefkat odaklı yaklaşımında, öz eleştirisi yüksek ve düşük öz-şefkati olan bazı bireylerde, terapi sürecinde yaşanan bu tıkanmanın olumlu yönde çözülebileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda üçüncü dalga terapistleri, davranış değişikliğinde değerleri ve ilişkileri vurgulayarak diğer terapi yaklaşımlarıyla uyumlu kabul edilen daha fazla sayıda farkındalık, şefkat ve kabul tekniğine terapide yer vermektedir.

Geleneksel bilişsel yöntemler arasında yer alan bilişsel yeniden yapılandırma, karşı karşıya getirme ve gevşeme teknikleri gibi bazı davranışsal ya da bilişsel stratejiler; farkındalık, şefkat, değer odaklı diğer tekniklerle entegre edilmektedir. Benzer şekilde, düşünce kaydı uygulaması ile bilişsel çarpıtmaları ele alarak onları yeniden yapılandırmak yerine onlarla kurulan ilişkiye kabulü ve şefkati de dahil ederek dikkati çekirdekten uzaklaştırmayı hedefler. Bilişsel yeniden çerçeveleme ile bilişsel çarpıtmaların çoğunu tanımlayarak yapılandırmanın dışında bilişsel esnekliği geliştirmeye ve alternatif bakış açılarını değerlendirmeye odaklanmaktadır (Gilbert, 2008; Brown vd., 2011; Hayes ve Hofmann, 2021; Lee, 2005).

Bilişsel Temelli Şefkat Eğitimi (BTŞE) olarak bilinen insanların yaşantısal zorluklarla daha iyi başa çıkma ve diğerleriyle ilişkileri geliştirme becerilerini güçlendirmeye odaklanan bu program, insanların şefkatli tutumu geliştirmelerini derin bir düşünme ve anlayış aracılığıyla desteklemektedir. İçsel (kişisel dayanıklılığı artırma) ve kişilerarası (başkalarına karşı şefkatli olabilme) becerilerine odaklanan bu

program, bireyin iyi oluş düzeyini artırmayı hedeflemektedir. Geçmişte meme kanseri tanısı almış bireylerle yapılan sekiz haftalık BTŞE sonrasında, katılımcıların kanserin geri gelmesi korkusundan kaynaklanan stres düzeyi hafiflerken bireylerin kendilerine karşı daha nazik oldukları ve farkındalık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Gonzalez-Hernandez vd., 2018; Ash vd., 2021). Yapılan başka bir çalışmada öz şefkat, kişinin zorlayıcı duygular ile başa çıkma çabası sırasında ortaya çıkabilen ve kişilerarası düzeyde deneyimlenen zorluklarla bağlantılı bilişsel hataların ya da çarpıtmaların azalmasında etkili olabilmektedir (Akın, 2010). Özetle bilişsel davranışçı kuram, şefkati terapi sürecinde dışlamamakta ve terapinin bir bileşeni olarak kabul etmektedir. Ancak şefkat odaklı terapiler, bilişsel davranışçı ekolden de beslenerek şefkat, değerler, kabul, kişisel ilişkiler bağlamında mevcut tekniklerin de üzerine eklenen yeni yöntemlerin yolunu açmaktadır.

2.1.3. Öz şefkatin boyutları

2.1.3.1. Öz nezaket

Öz nezaket, ortak insanlık deneyimi ve farkındalığı bir şemsiye altında değerlendiren öz-şefkat; depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların etkisini azaltırken bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmaktadır. Başkalarına ya da kendine şefkat gösterme ve dürüstlük gibi temel değerlerimizi kabul etmek ve bunlara bağlı kalmak, kişisel doyumu artırmak ve yaşam zorluklarının üstesinden gelebilmek için kritik önem taşımaktadır (Neff ve Davidson, 2016). Öz-şefkat eğitimi, duygusal iyi oluşta kalıcı iyileşmeler sağlayarak ruhsal büyümeyi desteklemektedir. Farkındalıklı Şefkat Eğitiminde, başkalarına karşı nazik olma halini desteklemek, öz nezaketi geliştirme yolunda bir araç haline gelebilir.

Bu sayede benliğimizi şefkat çemberinin içine davet etmeyi öğreniriz; böyle bir perspektiften yola çıkarak öz-şefkat eğitimi, temel insani değer olan başkalarına yönelik şefkatten de beslenmektedir. Öz sevecenliği geliştirmek; bireylerin yıkıcı öz eleştirel düşünceleri benimsemeden kendilerine anlayış ve nezaket sunabilmeleri, başkalarıyla olan bağlantıları koruyabilmeleri, zorlayıcı duygulara ya da deneyimlere karşı sağlıklı bir mesafe koyarak yaklaşabilmeleri ile mümkün olmaktadır. Bunun yanı sıra, öz-şefkatin önemini kabul eden bir bakış açısı; daha nazik, daha az izole ve bencil, duygusal olarak daha işlevsel olan bir kültürel yapı tarafından güçlü şekilde

desteklenmektedir ve bu durum toplumsal açıdan bazı faydalar getirebilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve Davidson, 2016; Bloch, 2018). *Öz nezaket*, kişinin kendisine karşı *yargılayıcı ve eleştirel (self-judgment)* bir yaklaşımın karşısında durarak esnek bir bakış açısı ile destekleyici ve anlayışlı bir tutumu temsil etmektedir. Kişisel kusurlara ya da hatalara nazikçe yaklaşılır ve olumlu ya da olumsuz duygular desteklenir. Bu yaklaşım, eleştiren ve yargılayan bir düşünce yapısının ötesinde kusurları kabul edebilmek ve onlarla ilerleyebilme esnekliğini kendimize sunabilmekle ilgilidir. Zor zamanlarda, öz-şefkatli bireyler sessizce olana katlanmak yerine kendilerine esneklik, anlayış ve rahatlık sunabilen bir alan yaratabilirler (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2011; McGehee vd., 2017).

Öz şefkatin alt bileşenlerinin sosyal bağlılık ile ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada, özellikle kendine nezaket ve izolasyonun sosyal bağlılığın yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, kendine nazik bir tutumla yaklaşmanın ve kolektif insan deneyimi perspektifinde olayları değerlendirmenin, başkalarıyla bağlantı kurma -sosyal bağlılık- duygusuna önemli düzeyde katkı sunduğunu göstermektedir (Bloch, 2018). Öz şefkat ve öz nezaketin bireyin dünyasında karşılık bulduğu anlamı değerlendiren bir çalışmada; kendine karşı nazik olmak, öz şefkatli yaklaşımın altında istediğin her şeyi yiyebilmek, spor yapmamak ya da saatlerce televizyon izlemek gibi sağlıklı bir yaşama hizmet etmeyen alışkanlıklar anlamına gelmemelidir.

Gerçek öz şefkat ve kendine nazik yaklaşabilme hali, sadece anlık iyi gelen ya da haz odaklı eylemlere yönelmek değil; düzenli egzersiz, dengeli beslenme, sosyal destek ve ruhsal destek sistemlerini aktive etme gibi hem zihin yapısını hem de bedeni olumlu anlamda destekleyen davranışları sürdürebilmekle ilişkilidir (Mantzios ve Egan, 2017).

2.1.3.2. Ortak insanlık

Zorlu koşullarla karşılaşan bireyler, sıklıkla yalnızlık ve suçluluk duygularının eşlik ettiği geri çekilme eğilimi gösterebilirler. Oysaki yaşanan sıkıntıların ya da engellerin evrensel bir deneyimin parçası olarak değerlendirilmesi, izolasyon halinin getirdiği zorlayıcı duyguların azalmasına yardımcı olmaktadır. Mücadelelerimizin bireysel eylemlerimizden etkilenmesinin yanı sıra diğerleriyle olan ilişkilerden doğan etkileşimlerden de beslendiğini kabul etmek, başkalarına karşı şefkat ve empatiyi teşvik ederek anlayış içerisinde ortak bir varoluş halini destekler (McGehee, 2017).

Öz-şefkatin bir bileşeni olan *ortak insanlık* kavramı; hataların, yetersizlik duygularının ve zorlayıcı deneyimlerin kolektif bir yönünün olduğunu kabul etmekle ilgilidir. Öz-şefkat, kusurları insanlık halinin doğal bir yönü olarak görür ve bireysel deneyimlere kolektif bir bakış açısı sunar. Hayatta karşılaşılan olumsuzluklar, ortak insani durum bağlamında değerlendirilir; ıstırapın ve acının ortasında bir dayanışma duygusu ön plana çıkarılır. Oysaki başarısızlıklar ve engeller karşısında “Neden ben?” düşüncesini güçlendiren *izolasyon* deneyimi, yabancılaşma hissini artırmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2007a; Neff, 2011).

Öz şefkatin depresyon, anksiyete ve yaşam doyumunu, farkındalıktan daha güçlü bir şekilde tahmin ettiğini gösteren bir çalışmada; özellikle öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının psikolojik sağlığı önemli düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kişinin kendine karşı anlayışlı ve nazik tutumunun yanı sıra deneyimlenen zorluğun diğerleriyle paylaşıldığı duygusu ruh sağlığını iyileştirmede etkili olmaktadır (Van Dam vd., 2011).

2.1.3.3. *Farkındalık*

Farkındalık ya da bilinçlilik hali, olumsuz düşünceler tarafından tüketilmeden onlara belirli bir mesafeden yaklaşabilmeyi hedefler. Şimdiki anda bilinçli, sakin ve net bir duruşu benimseyerek işlevsel kararlar alabilmeye yardımcı olur. *Farkındalık*, sevilmesi ya da onaylanması zor kısımları görmezden gelmeden veya sadece bunlara odaklanmadan mevcut deneyimleri fark etmek ve bunları kabul etmek anlamına gelir (Neff ve Dahm, 2015). Birçok birey, öz eleştiri veya işlevsiz problem çözme çabası içerisinde acılarını kabul etmekte ve onlarla karşı karşıya gelmekte zorlanır. Farkındalık hali, kişinin deneyimlerini objektif perspektiften değerlendirebilmesi için tarafsız bir bakış açısı sağlayarak acıdan bunalmayı veya *aşırı özdeşleşme* olarak bilinen olumsuz düşüncelere ya da duygulara hapsolmanın önüne geçebilmektedir. Eğer bu fiksasyon hali önlenemezse, bireyde takıntılı ya da ruminatif düşünce yapısı ortaya çıkarak benliğini ya da deneyimlerini farkındalıklı bir bakış açısı ile değerlendirme yetisi zaman içerisinde zayıflamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2011; McGehee vd., 2017).

Farkındalık, net bir algı ve bireyin iyilik haline hizmet eden kararları desteklediği için neredeyse tüm kültürlerde önemli bir yer tutmaktadır. Eski dönemlerde atalarımızın hayatta kalabilmeleri için faydalı olan hızlı bir anlayış ve

kavrama yeteneğini, evrimsel süreçte miras olarak olayları bilinçli zihinle algılama yetisini geliştirebildik. Budist meditasyonunun da özü olan ana odaklanmayı ve gözlemlemeyi içeren bu yargısız farkındalık hali, daha bilge tarafımızla yeniden bağlantıya geçilmesini teşvik ederek kabulün ve memnuniyet düzeyinin artmasında önemli rol oynamaya devam etmektedir (Kabat-Zinn, 2001; Kabat-Zinn, 2015).

Bunun yanı sıra farkındalık düzeyini geliştirmek, başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkileyerek stres, kaygı ve depresyon seviyelerini azaltabilmektedir (Conversano vd., 2020). Özetle bu tutum; düşüncelerin, duyguların ve fiziksel duyumların anlaşılmasını ve etkili şekilde yönetimini geliştirmek adına o anki deneyimlerin dalgasına kapılıp gitmeden şimdiki ana bilinçli şekilde odaklanmayı kapsamaktadır.

2.1.4. Öz şefkate ilişkin yurt dışında yapılmış çalışmalar

Neff ve Pommier (2013) öz-şefkatin başkalarına karşı şefkat, empatik ilgi, fedakarlık, kişisel sıkıntı ve affetme gibi faktörler ile arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada; üç farklı grupta da (lisans öğrencileri, yaşlı bir topluluk, Budist meditasyonu uygulayan bireyler) yüksek öz şefkat deneyimleyen bireylerin stres düzeyleri daha düşük tespit edilmiş ve başkalarının acılarıyla bunalmadan daha fazla karşı karşıya gelebildikleri gözlemlenmiştir. Buna ek olarak diğer faktörlere kıyasla öz şefkat, bağışlayıcılıkla da önemli bir ilişki içerisindedir. Kısacası, başkalarına yönelik affedicilik düzeyinin kişinin kusurluğu benliğini kabul etme ve affetme becerisiyle doğru orantılı ilerlediği tespit edilmiştir. Şefkatli Zihin Eğitiminin uygulandığı bir çalışmada; şefkat düzeyi, şefkat korkuları ve kalp atış hızı değişkenliği dahil olmak üzere üç faktörün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Müdahale ile bağlantılı olarak kendine şefkatli olma beceresinde artışın yanı sıra başkalarından şefkat alma korkusunun azalışı, müdahale öncesinden sonrasına kadar gözlemlenen utanç ve öz eleştiri düzeyinin azalmasında etkili bulundu. Ayrıca kendine ve başkalarına duyulan şefkat düzeyindeki artışlar ve şefkat korkusundaki azalma düzeyi, katılımcıların deneyimledikleri stres ve depresif belirtileri hafifletme sürecine yardımcı oldu. Son olarak, Şefkatli Zihin Eğitiminin desteğiyle şefkatli bir öz kimlik gelişimi sonucunda, kalp atış hızı değişkenlik düzeyinde (parasempatik aktivasyonun fizyolojik belirteci) iyileşmeler tespit edildi (Matos vd., 2022; Matos vd., 2023).

Yorumlayıcı bir fenomenolojik analiz metodolojisi uygulayan başka bir çalışmada, katılımcıların şefkat ile ilişkili düşüncelerinin eylem ve nezaket olmak üzere iki temel nitelik üzerinden değerlendirildiği anlaşılmıştır. Kendine şefkat gösterebilme becerisi, katılımcılar tarafından yaşadıkları deneyimler bağlamında ele alınarak depresyon ve kaygı ile baş etmede etkili bir strateji olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra bazı katılımcılar, kavramın kendisinin hayata geçirilmesinin zorlayıcı olmasından dolayı öz şefkatli olmanın yoğun çaba gerektirebileceğini ya da bazı psikolojik problemlerin, öz şefkatli tutumu sekteye uğratabileceğini ifade etmişlerdir (Pauley ve McPherson, 2010).

Benzer bir metodoloji ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olan kişilere Şefkat Odaklı Terapinin uygulandığı bir çalışmada, yedi katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Öz şefkatli olma süreci, özellikle öz eleştiri düzeyi yüksek olan ve başkalarından çok az şefkat deneyimlemiş olan katılımcılar arasında zorlayıcı olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu bireyler, tedavi sürecinin başında verdikleri olumsuz tepkilere rağmen öz şefkat düzeylerinde iyileşmeler deneyimleyerek geleceğe yönelik umutlarında artışlar olduğunu bildirmişlerdir (Lawrence ve Lee, 2014).

Öz şefkatin bir zayıflık ya da bencillik değil; aksine yaşamın zorluklarıyla daha proaktif baş etmede yardımcı bir faktör olduğuna vurgu yapan Neff ve Germer (2017) göre kendine karşı şefkatli yaklaşabilmek daha iyimser, kendinden emin, motive, daha az kaygılı veya utanmış hissetmekle ilişkilidir. Bu bağlantı, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Germer ve Neff (2013) yürüttüğü her hafta 2,5 saat süren sekiz haftalık farkındalıklı şefkat eğitiminde, *loving kindness* (sevgi dolu nezaket), *affectionate breathing* (şefkatli nefes alma) gibi çeşitli meditasyonların yanı sıra öz şefkatli mektup yazma, şefkatli sesi keşfetme ve geri çekilme deneyimi gibi bazı uygulamalar katılımcılar eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Çoğu katılımcı, başlangıçta savunmasız kalmaktan korkmalarından dolayı öz-şefkat konusunda tereddütlü hissederken farkındalıklı şefkat eğitimi onları zorluklarla etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olan araçlarla donatmıştır.

Çalışmanın sonunda öz-şefkat eğitimi, sorunlarla baş etmeye çalışan katılımcılara destekleyici bir iç diyalogu, güvenlik ve rahatlık duygusu eşliğinde sağlayabilmiştir. Öz şefkat ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde;

öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde olumlu bilişsel yeniden yapılandırma, daha az kaçma ve kaçınma eğilimi görülmektedir. Ayrıca öz şefkat, kişinin kendisine yönelik olumlu tutumunu güçlendirirken olumsuz ya da eleştirel içsel konuşmayı azaltmaktadır; bireyin değerini, olumsuz durumlar çerçevesinde değerlendiren bir bilişsel çarpıtmaya başvurmadan sorunlarla başa çıkma kapasitesini genişletmektedir (Allen ve Leary, 2010).

Öz şefkatin kişilerarası ilişkiler bağlamındaki rolünü inceleyen niteliksel araştırma tasarımının uygulandığı bir çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkatli bir yaklaşım; öz saygı, bağışlayıcılık, umut, iyimserlik, iyi oluş, öz yeterlilik, özerklik, üretkenlik, düşük stres düzeyi ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkilidir; olumlu kişiler arası ilişkilerde ise katalizör niteliğindedir. Bireyin kendisine karşı şefkatli duruşu, daha sürdürülebilir ve sağlıklı ilişki etkileşimleri ile bağlantılı bulunmuştur (Neff vd., 2007a; Neff vd., 2007b). Öz şefkat bu bağlamda, ruh sağlığında pozitif bulguların açığa çıkmasını, sürdürülmesini ve geliştirilmesini sağlayan koruyucu ve destekleyici bir güç olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Farkındalık Temelli Şefkat Eğitimi gibi programlar aracılığıyla farkındalık ve öz şefkatin geliştirilmesinin psikolojik semptomlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra benliğe yönelen şefkat; mutluluk, iyimserlik, uyumluluk, dışa dönüklük, vicdanlılık, merak ve keşif gibi bazı özellikleri ön plana çıkaran destekleyici bir güçtür. Kısacası, yüksek düzeyde öz şefkat düşük düzeyde psikopatolojiyle ve pozitif kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmektedir (Kuyken vd., 2010; MacBeth ve Gumley, 2012; Breines ve Chen, 2012; Bluth ve Neff, 2018; Tiwari vd., 2020).

2.1.5. Öz şefkate ilişkin yurt içi yapılmış çalışmalar

Öz şefkatin psikopatoloji karşısında dayanıklılığı artırmasının yanı sıra öz-şefkat, düşük düzeyde depresyon ve kaygı ile bağlantılı bulunmuş ve bu ilişkiye yaşantısal kaçınmanın ve üst bilişsel faktörlerin aracılık ettiği tespit edilmiştir. Koruyucu bir faktör olarak değerlendirilen öz şefkat; kişilerin sorunları karşısında kaçma ve kaçınma davranışı göstermek yerine kendilerine karşı şefkat ve anlayış ile yaklaşabilmelerini destekleyerek şimdiki an içinde benliklerine ve olaylara ilişkin daha derin bir iç görüş geliştirebilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri azaldıkça psikolojik iyi oluşlarının da

azaldığı bilinmektedir. Öz-şefkatin; psikolojik ve fizyolojik iyi olma hali ile arasındaki pozitif ilişki dikkate alındığında anksiyete, depresyon gibi birçok ruhsal bozukluğa karşı koruyucu rolü ön plana çıkmaktadır.

Ayrıca öz şefkatin bileşenleri olan öz nezaket, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişki bunu destekler niteliktedir (Bayramoğlu, 2011; Kurtoglu ve Başgöl, 2021; Küçük, 2020).

Türkiye'deki devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yer aldığı bir çalışmada; utanç ve öz eleştiri ile öz şefkat arasındaki ilişki, ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı etkisi göz önünde bulundurularak incelenmiştir. Bulgulara göre ruminasyon, utanç ve öz eleştiri düzeylerini artırırken düşük öz şefkat ile sonuçlanmaktadır. Psikolojik esneklik arttığında ise utanç ve kendini eleştirme tutumu azalırken öz şefkat düzeyinin arttığı gözlenmektedir (Gür ve Çapri, 2023). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada; psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki üzerinde öz şefkatin tam aracılık etkisi tespit edilmiştir. Bilişsel açıdan esnek olan bireylerin, kendilerine karşı daha fazla anlayış ve şefkat gösterebilme kapasitelerinin geniş olmasından dolayı daha fazla öz şefkat deneyimleyebilmekte; bu da zorlu durumlarla karşılaştıklarında psikolojik açıdan daha dayanıklı olmalarını desteklemektedir (Yelpaze, 2020).

Öz şefkatin incelendiği bir diğer çalışmada, bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ve narsisizmi ile öz şefkat arasında negatif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir. Kısacası, düşük öz şefkati olan kişiler yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlükleri deneyimlemekte ve narsisizm ölçek puanlarında ise yüksek değerler ile temsil edilmektedir (Aktaş, 2012). Stresin ve tükenmişliğin yüksek oranda deneyimlendiği hemşirelik meslek grubu ile yapılan bir araştırmada, mesleki yıpranmışlığın ve mükemmeliyetçi doğanın öz şefkatin yardımıyla dengelenebildiği, bununla birlikte duygusal zekâ ve işten memnun olma düzeyinin ise arttığı bildirilmiştir (Altun vd., 2020).

Literatür incelendiğinde pek çok psikolojik semptom ya da ruhsal bozukluk ile negatif korelasyon içinde olan öz şefkat, zorlu yaşantılar karşısında deneyimlenen anksiyete, korku, depresyon gibi psikolojik zorlanmalara karşı tampon görevi görmekte ve koruyucu rolü ile ön plana çıkmaktadır.

Çünkü öz şefkati yüksek olan bireyler, yaşantılarına yargılayıcı ve sert bir tutum ile yaklaşmamakta, deneyimleri kişiselleştirmeden olduğu haliyle kolektif bir varoluşun parçası olarak değerlendirebilmekte, olayları ya da durumları geçici doğası ile kabul etmektedirler (Korkmaz, 2018).

2.2. Sosyal Kaygı

Türk Dil Kurumu sözlüğünde “anksiyete” kaygı bozukluğu anlamına gelirken “fobi” kavramı belirli durumlar ya da olaylar karşısında açığa çıkan olağan dışı yoğun korku olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Clark (2001) sosyal fobinin psikolojik ve bilişsel süreçlerini modellediği tabloda, bireyin sosyal ortamlarda deneyimlediği aşamalara yer vermiştir. Kişi, sosyal bir durum ya da olayla karşı karşıya kaldığında potansiyel riskleri ve olumsuz yargıları tanımaya yönelik otomatik dikkat durumu içerisine girer. Bir diğerinin bakış açısından kendi performansını değerlendirmeye ve olası hataları analiz etmeye çalışır. Deneyimlediği kaygıyı ve algıladığı sosyal tehlikeleri bertaraf etmek adına güvenlik davranışları olarak bilinen bazı stratejileri devreye sokar. Ancak bu süreçte terleme, titreme veya yoğun kaygılı düşünceler gibi bazı fiziksel ve zihinsel belirtileri göstermeye devam eder.

Rapee ve Heimberg (1997) tarafından güncelleştirilen sosyal kaygının bilişsel davranışçı modelinde ise sosyal kaygının oluşumunda ve sürdürülmesinde bilişsel süreçlerin önemine dikkat çekilmektedir. Birey, algılanan izleyici perspektifi ile benliğini sosyal bir nesne olarak konumlandırır; bir izleyici gözüyle standartlarını belirlediği benliğinin zihinsel tasviri ile kendi davranışlarını ve tepkilerini karşılaştırır. Bu süreçte içsel (fiziksel anksiyete semptomları) ve dışsal (algılanan olumsuz değerlendirme) ipuçlarına odaklanır. Gerçek benliği ile izleyici beklentisiyle standardize edilmiş zihinsel temsil arasındaki uyumsuzluğun arttığına dair algısı ön plana çıktıkça daha fazla kaygılanır ve olumsuz değerlendirilmenin olası negatif sonuçlarına odaklandıkça daha fazla davranışsal, fiziksel ve bilişsel semptomların açığa çıkması beklenir.

Zihin teorisi ile bağlantılı olarak başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlama ve objektif şekilde değerlendirebilme kapasitesinin incelendiği bir çalışmada; sosyal anksiyetesi olan, depresyonu olan ve hem sosyal anksiyete hem de depresyonu olan bireylerin olduğu farklı gruplar karşılaştırılmıştır. Sadece sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler, diğer gruplardan farklı olarak başkalarının ne düşündüğü ve

hissettiğine dair aşırı düşünme veya yanlış yorumlama eğilimindedir. Sosyal ipuçlarını okumadaki bu zorluk, SAB deneyimleyen bireyler için hem tedavide ele alınması gereken önemli bir alan hem de kaygıyı sürdüren bir faktör olarak değerlendirilir (Washburn vd., 2016). Sosyal kaygı ve sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde kendine odaklı dikkat, duygu düzenleme, güvenlik davranışları ve olumlu uyarılara verilen tepkileri inceleyen Morrison ve Heimberg (2013); bazı bireylerin olumlu sosyal ipuçlarını görmede zorlandıklarını ve bu durumun sosyal kaygıyı yoğunlaştırdığını tespit etmişlerdir, oysaki olumlu yönlere ve sonuçlara dikkat etmek bireyin ruh halini düzenleyen bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Olumlu bakış açısını, pozitif duyguları ve nezaket içeren eylemleri destekleyen tedavi yaklaşımlarının, tedavi programlarına entegre edilmesinin sosyal kaygı düzeyinde olumlu değişiklikleri teşvik edebileceği öngörülmektedir.

Sosyal fobide yorumlama önyargısı olarak da bilinen olumsuz yorumlara yönelik bilişsel yanlılık ve felaketleştirme şeklinde kendini gösterebilen bilişsel aktivitelerin incelendiği bir çalışmada; sosyal fobi tanısı almış bireyler kontrol grubu ile karşılaştırıldığında klinik grup diğer gruplardan farklı olarak belirsizlik içeren sosyal olayları felaketleştirme gibi çarpıtılmış bir bilişsel yargı ile değerlendirmektedir. Sosyal açıdan kaygılı bireylerin, diğerlerinin yüz ifadelerini tanıma ve değerlendirme yetileri incelendiğinde; başkalarının duygularını ve ifadelerini olumsuz bir perspektiften değerlendirdikleri ve yapılan çıkarımların olumsuz yargılardan etkilendiği anlaşılmıştır. Başkalarını algılama biçimlerinde gözlemlenen bu bilişsel yanlılığın dışında sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, toplum içinde kendileriyle ilişkili olumlu kelimeleri ya da ifadeleri hatırlamaya sosyal kaygısı düşük olan bireylere göre daha az eğilimlidir.

Ayrıca yüksek sosyal kaygı deneyimleyen bireylerin, özellikle fiziksel belirtilere odaklanarak algılanan kaygı seviyelerini artırabildikleri ve iletişim becerilerini hafife aldıkları gözlemlenmiştir (Winton vd., 1995; Mansel ve Clark, 1999; Stopa ve Clark, 2000; Clark, 2001).

Benlik sunumu teorisi ile bağlantılı olarak, sosyal açıdan kaygılı bireyler arzu edilen bir izlenim bırakma konusunda aşırı düzeyde endişelendikleri ancak bunu başarabilme ile ilgili yeteneklerinden şüphe duydukları için benliklerini otantik haliyle deneyimlemek yerine bir kaygı döngüsü içinde sıkışmışlardır. Bireyler, sosyal kaygıyı

tetikleyen belirli benlik sunumlarından dolayı farklı düzeyde kaygı deneyimleyebilirler. Bazıları için sakar görünmek bir diğeri için çirkin ya da beceriksiz algılanmak kaygılarını tetikleyebilir. Danışmanlar ve psikoterapistler, danışanların sosyal kaygısının ne tür bir kaynaktan beslendiğini göz önünde bulundurmalıdır. Benlik sunumu kaygılarını güçlendiren olumsuz benlik imajına sahip olmanın bilişsel ve duygusal etkilerinin incelendiği deneysel bir çalışmada hem yüksek hem düşük düzeyde sosyal kaygısı olan katılımcıların olumsuz benlik imgesine sahip olmaları daha fazla kendine odaklanmaya, daha kötü performans derecelendirmelerine ve olay sonrası olumsuz düşünme döngüsüne yol açarak sosyal kaygıyı sürdürmede etkili olmaktadır (Leary ve Jongman-Sereno, 2014; Makkar ve Grisham, 2011).

Weeks ve ark. (2010) göre; sosyal kaygı, geri bildirim alma, değerlendirilme korkularının bireyin kendisiyle ilgili görüşlerini ve sosyal ilişkileri etkileme düzeyi arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Sadece olumsuz değerlendirilme korkusu değil aynı zamanda olumlu değerlendirilme korkusu da sosyal etkileşimler sırasında deneyimlenen zorlayıcı duygular ile bağlantılıdır. Ayrıca, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları bireylerin sosyal durumlarda davranış biçimlerini etkileyebilmekte kendilerini olumsuz bir perspektiften değerlendirme düzeylerini artırmaktadır.

Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal sorunlara çözüm bulma yeteneği, sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırıldığında daha olumsuz bakış açılarına sahip oldukları ve problem çözme becerileri ile ilgili daha düşük bir özgüvene sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu bireylerin, sosyal kaygılarının eşlik ettiği sosyal sorunlara yönelik buldukları çözümler daha az aktif ve problem ile daha az ilişkilidir. Bu durum psikolojik işlevsellik düzeyini olumsuz etkilemektedir (Romano vd., 2019). Kashdan (2002), sosyal kaygının psikolojik işlevsellik düzeyi ile bağlantısını incelediğinde; özellikle sosyal etkileşim kaygısının pozitif öznel deneyimleri, merak ve bir şeyler yapma motivasyonunu olumsuz yönde etkilediğini tespit etmiştir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun, beyin yapısındaki yansımalarına bakıldığında özellikle duygular ve dikkati düzenlemekle görevli alanlar olan prefrontal, parietal ve insular kortekste daha kalın beyin alanları tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, düzgün çalışmayan beyin bölgelerine sahip olmayı değil; dikkat ve duygu düzenlemeyle ilgili

mekanizmaların organize olma biçimlerinin sosyal kaygının sürdürülmesine nasıl bir katkıda bulunduğunu göstermektedir (Brühl vd., 2014).

2.2.1. Sosyal kaygının etiyojisi

Sosyal kaygı ve sosyal anksiyete bozukluğunun değerlendirilmesinde ve tedavi sürecinde kültürel ve etnik arka plan etkili olabilmektedir. Kolektivizm, bireycilik, cinsiyet rolleri ve sosyal normlar gibi birçok kültürel faktör sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Örneğin; diğer topluluklardan farklı olarak Japon ve Kore kültürlerine özgü “Taijin Kyofusho” kavramı; kızarma, vücut kokusu ya da uygunsuz yüz ifadeleri gibi etkenler aracılığıyla başkalarını utandırma korkusu ile ilişkili bir sosyal kaygı biçimidir. Grup bağlılığına önem veren kültür yapısının, sosyal kaygıyı güçlendirdiği yönündeki genel kanıya rağmen dokuz ülkeden lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada; Latin Amerika, Doğu Asya ve birey odaklı topluluklar karşılaştırılmıştır Latin Amerika ülkelerinin grup bağlılığına değer vermelerine rağmen Doğu Asya ve birey odaklı kültürlerle kıyasla daha az sosyal kaygı deneyimledikleri tespit edilmiştir. Bu topluluklar incelendiğinde “simpatía” kavramının karşılığı olan; dostluk, arkadaş canlısı ve konuşkan olmayı içeren bir yapıya sahip oldukları görülmüştür. Oysaki Doğu Asya kültürünü temsil eden topluluklar, grup normlarını ön plana çıkarmalarına karşın sessiz ve itaatkâr olma halini daha çok önemsemeleri ile bağlantılı olarak sosyal kaygı düzeyinde artış göstermektedir (Iwata vd., 2011; Hofmann vd., 2010; Schreier vd., 2010).

Seçici konuşmazlık (mutizm), yaygın sınav kaygısı, kaçınan kişilik bozukluğu ve performans anksiyetesi, sosyal anksiyete bozukluğu ile karşılaştırıldığında aralarında bazı farklılıklar ve benzerlikler görülmektedir. Küçük çocuklarda mutizm, kısmen sosyal korkulardan kaçınma tepkisi ile bağlantılıdır. Sınav kaygısı ise sadece SAB ile değil; yaygın anksiyete bozukluğu ile komorbidite olarak görülebilir. Kaçınan kişilik örüntüsünün, ciddi bir SAB formu olup olmadığı hala belirsizliğini korumaktadır. Performans anksiyetesi olan bireyler, genellikle korkularını panik atak geçirme korkusu ile ilişkilendirirken; SAB ile karşılaştırıldığında daha az aile çatışması ve istismar deneyimi bildirmekte ve ailelerini daha dışa dönük olarak tanımlamaktadırlar. SAB olan birçok birey, özellikle kaygılarını yansıtmakla ilgili

korkular deneyimlemekte ve buna bağı olarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu artmaktadır (Bögels vd., 2010).

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında, sosyal etkileşimler ve kurulan bağlantıların önemi kabul edilmektedir. Ancak sosyal etkileşimlerin niceliğinden ziyade niteliği yani sosyal etkileşimlerin doğasının daha önemli olduğu anlaşılmıştır. Samimi ve nitelikli sosyal bağlantıların kurulmasını teşvik etmek, sosyal kaygı deneyimleyen yetişkinlere yardımcı olmak için kilit bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Sosyal kaygının ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde önemli görülen bir diğer unsur, olumlu sosyal ipuçların ihmal edilmesidir. Bireylerin dikkatini olumlu sosyal ipuçlarına yönlendirme ve onları fark etme becerisini güçlendirmenin sosyal bağlamla ilişkili kaygı seviyesini düşürebileceği öne sürülmektedir.

Belirtilen bu unsurların yanı sıra olumsuz benlik imajına sahip olma, bazı semptomları (artan öz-dikkat, olumsuz düşüncelere kapılma, olay sonrası işleme) artırmanın dışında kaygılı ruh halini tetikleyerek sosyal fobinin ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine olumsuz anlamda katkıda bulunmaktadır (Charles vd., 2010; Makkar ve Grisham, 2011; Hur vd., 2020).

2.2.2. Kuramsal perspektifte tedavi yaklaşımları

2.2.2.1. Psikoanalitik yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşım içerisinde sosyal kaygının psikolojik temelleri; güvensiz bağlanma, bireyin işlevsiz nesne ilişkileri, sosyal yetersizlik ya da buna yönelik inançların varlığı, inkâr ve otistik fantezi, bireyin rahatsız edici duygu ya da düşüncelerle başa çıkabilmek adına hayallere ve fantezilere sığınması şeklinde olgunlaşmamış ve ilkel savunma mekanizmaları ile açıklanmaktadır. Bu faktörler ile bağlantılı olarak sosyal kaygının ortaya çıkması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Mesgarian vd., 2017). Çocukluk çağında süregelen çatışmalı erken yaşam deneyimleri ve zorlu aile dinamikleri ilerleyen dönemlerde bireyin psikolojik gelişimine ve sosyal ilişkilerine yansımaktadır. Genç yaştan itibaren güvenli bir ortam deneyimlemeyen bireyler, pozitif bir bakış açısı benimseyerek olumlu ilişkiler kurmakta oldukça zorlanır. Ancak tüm bu zorluklar, terapi bağlamında ele alınarak empati ve anlayış içeren iyi ilişkilerin kurulmasında itici kuvvet haline getirilebilir (Choi ve Ha, 2021).

Psikodinamik yaklaşım performans kaygısının temellerini, bireyin geçmişteki zorlu erken dönem yaşantılarında yetenekleri konusunda onay ve kabul görme ihtiyacının yeterince karşılanmadığı olumsuz deneyimlere dayandırmaktadır. Yetişkinlik döneminde ise birey, geçmişteki deneyimleri göz önünde bulundurarak bazı işlevsel olmayan mekanizmalara başvurur ve mükemmellik için çabalamaya başlar. Desteklendiğine ve anlaşıldığına olan ihtiyaç, terapi bağlamında yaratılan güvenli alan yardımıyla açığa çıkarılmaya çalışılır.

Bu yöntem, hastanın duyulduğunu ve desteklendiğini hissettiği, kalıcı değişimlere ve yeni başa çıkma stratejilerine alan açan güçlü bir terapötik bağın öneminin altını çizmektedir (Hoffman, 2019).

Leichsenring ve ark. (2013) tarafından yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, BDT ve psikodinamik terapinin SAB üzerindeki etkisi incelenmiştir. BDT'nin etkisi daha güçlü olmakla birlikte her iki terapi grubu da bekleme grubuna göre daha etkili bulunmuştur. Yine de terapinin gücü, terapistin etkisine kıyasla daha küçüktür. Bunun yanı sıra psikodinamik grup terapisinin de sosyal fobi tedavi sürecinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Knijnik vd., 2004). Sonuç olarak psikoanalitik terapi ve psikodinamik yaklaşım sosyal fobi ya da sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde etkili bir seçenek olarak görülmektedir (Leichsenring, 2005; Keefe vd., 2014; Hoffman, 2019).

2.2.2.2. *Bilişsel davranışçı yaklaşım*

Sosyal anksiyete bozukluğu, insanların başkalarının önünde yapmaktan çekindiği ya da utandığı birçok davranışın yanı sıra özellikle değerlendirileceklerini düşündükleri bağlamlardan kaçınmaya başlaması ile iyice kemikleşen, tedavi edilmediği takdirde okul, iş, özel yaşam gibi birçok alanda işlevselliği negatif yönde etkileyen ciddi ve yaygın görülen bir bozukluktur. Özellikle sosyal kaygılı kişiler ile çalışırken onların düşünce kalıplarını ve sosyal/ailesel bağlamlarını değerlendirmek sosyal kaygıyı ele almada önemli bir strateji olarak öne sürülmektedir (Leigh ve Clark, 1995).

Sosyal fobisi olan bireylerde, ortak görülen bazı bilişsel ön yargılar bulunmaktadır. Bu kişiler, olumsuz sosyal olayların gerçekleşme olasılığını abartarak gerçekte olduğundan daha yüksek bir olasılık düzeyi tahmin ederler. Ayrıca olumsuz

sosyal olayların sonuçlarını olduğundan daha kötü şekilde varsayarak negatif sonuç beklentisi içine girerler (McManus vd., 2000). Sosyal kaygının sürdürülmesinde ve tedavisinde güvenlik sağlama ya da güvence arayışı davranışlarının etkisi ise göz ardı edilmemesi gereken önemli bir başka unsurdur.

Herhangi bir zorlayıcı sosyal durumla karşı karşıya kalan bireyin; göz temasından ya da iletişimden sürekli kaçınma çabası, ellerini saklamaya çalışması, herhangi bir konuşma ya da performans öncesi defalarca prova yapması şeklinde görülebilen çeşitli güvenlik sağlama davranışlarına başvurarak olası bir felaket senaryosundan kaçınma çabası, sosyal kaygı ve sosyal fobinin tedavisini sekteye uğratan en önemli unsur olarak değerlendirilmektedir. Bireyler güvenlik stratejilerine başvurarak kısa süreliğine yoğun kaygının azalmasını sağlasa da korkulan sonucun gerçekleşmediğini görme fırsatını kaçırmaları (Wells vd., 1995; Cuming ve Rapee, 2010; Rector vd., 2011).

Sosyal kaygısı olan bireyler, sosyal ortamlarda akademik performanslarını, iletişim yeteneklerini ve sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyen zorluklarla karşılaşabilirler. Bu tür zorluklarla baş etmeye yardımcı olan Sosyal Beceri Eğitimi ve Bilişsel-Davranışçı teknikler uygulanan yöntemler arasında yer almaktadır. Atılganlık ya da girişkenlik eğitimini de kapsayan bu yöntemler, sosyal yeterliliği geliştirmeyi hedefleyen teknikler bütünü olarak Bilişsel Terapi ile birleştirilebilir (Angélico vd., 2013). Ayrıca, 1990'lardan beri üçüncü BDT dalgası olan Mindfulness (Farkındalık) odaklı yaklaşımlar ve Kabul-Kararlılık Terapisi gibi duygular, değerler ve psikolojik esneklik üzerine odaklanan bazı terapi türleri bulunmaktadır. Bu yaklaşımların geleneksel terapilere eklenmesi ya da tedavi programının bireyin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş ve farklı tekniklerle desteklenmiş bir terapi programı şeklinde yapılandırılması hedeflenmektedir. Tüm bu yeniliklere karşın bireysel BDT hala SAB tedavisinde etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Koszycki vd., 2016).

Farmakoterapi ise Sosyal Kaygı Bozukluğu tedavisinde değerlendirilen önemli diğer seçenekler arasındadır. SSRI grubu ve Venlafaksin içeren ilaçlar, kanıtlanmış etkinlik düzeyleri nedeniyle Sosyal Anksiyete Bozukluğu tedavisinde ilk seçenek olarak önerilmektedir. Ancak ilacın erken kesilmesi nükslere yol açabilmektedir. Bu nedenle BDT, ilaç tedavisine ek olarak ya da tek başına etkili bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

Buna karşın, yüksek öz eleştirisi ve düşük benlik saygısı olan bireyler için BDT'nin daha az etkili olabileceğini öne süren başka bir araştırmada; Şefkat Odaklı Terapi BDT ile entegre edilerek uygulandığında Çinli Amerikalı bir kadının sosyal kaygısının hafiflediği, sosyal karşılaşmalara ilişkin korku ya da kaçınma düzeyinin azaldığı, duygu düzenleme stratejilerinde ise olumlu değişikliklerin olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışma, sosyal kaygının tedavisinde daha iyi sonuçlar için öz eleştiriye ele almanın ve öz-şefkati güçlendirmenin önemine dikkat çekmektedir (Blanco vd., 2013; Koszycki vd., 2016; Pelissolo vd., 2019; Teale Sapach ve Carleton, 2023; Baumgardner ve Benoit Allen, 2024).

2.2.2.3. İnsancıl (hümanistik) yaklaşım

Hümanist yaklaşımı benimseyen danışan merkezli terapi, sosyal kaygının tedavisinde bazı temel unsurlara dikkat etmektedir. Yönlendirici olmayan bir yaklaşımın ön plana çıkarıldığı bu terapide, terapist metafor kullanmaya, danışanın ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaya ayrıca empati ve kabul ile yaklaşarak danışanın düşüncelerini ve duygularını özgürce keşfetmesine yardımcı olmaktadır (Stephen vd., 2011). Hümanist bakış açısını benimseyen Duygu Odaklı Terapi, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal etkileşimlerini ve bu bağlantılarla ilgili duygularını daha iyi anlamalarını ve ifade etmelerini desteklemektedir. Bu terapi metodu, SAB tedavisinde öncelikle belirli duygulara odaklanmaktadır. Özellikle tedavinin başlarında, genel bir bunalmış ruh haliyle ifade edilebilen sıkıntı, utanç ve korku duygularıyla çalışmakta; daha spesifik duygular olan sağlıklı-yapıcı öfke ve öz-şefkat çalışmaları tedavinin ilerleyen aşamalarında ön plana çıkarılmaktadır. Danışanların ihtiyaçlarını açık ve saygılı bir şekilde ifade edebilmesine yardımcı olan yapıcı öfke dilinin oluşturulması desteklenmektedir (Angus vd., 2015; Pascual-Leone vd., 2016).

Hümanist yaklaşımdan etkilenen *pozitif psikoloji*, sosyal kaygı gibi ruhsal sorunlar ile çalışırken tedavinin temel hedeflerinden biri, bireyin güçlü yönlerini dengeli bir yaklaşım ile ön plana çıkarmaktır. Bu doğrultuda kişinin mizah, sosyal zekâ gibi özelliklerinin doğru kullanımının teşvik edilmesi ve yeni iç görüler kazandırılması mutluluk ve tatmin olma düzeylerine pozitif bir katkı sağlayarak kaygıyı azaltmada etkili olmaktadır (Freidlin vd., 2017). Ayrıca pozitif psikoloji; sınav kaygısı ya da yeni bir dil öğrenirken deneyimlenen kaygılarla çalışırken olumsuz düşünce kalıplarını değiştirebilmek ve kaygıları hafifletmek amacıyla BDT'de sıklıkla karşımıza çıkan

ABC, olay-duygu/inanç-sonuç/davranış, yapısına benzer şekilde ABCDE (alternatif inanç-yeni sonuç) makro stratejisi kullanarak olumsuz çarpıtılmış düşünceleri yapılandırmayı, mutlu ve olumlu anlara odaklanmayı ve olumlu duyguları desteklemeyi önemsemektedir (Oxford, 2017).

Sonuç olarak hümanist yaklaşım, bireyin varoluşsal iyilik haline dikkat çekerek zorluklara ve problemlere karşı baş edebilme kapasitesine olan inancı vurgular. Kaygıyı temel bir problemin ötesinde, bireyin kendini gerçekleştirebilmesine yardımcı olan katalizör göreviyle ele alır. Kaygının altında yatan utanç, korku, yalnızlık gibi duygulara odaklanarak danışanın temel ihtiyaçlarını ifade etmesini destekler; öz şefkat ve duygusal farkındalık düzeyini artırmasına yardımcı olur (Greenberg vd., 2013; Timulak, 2018; Nasution vd., 2024).

2.2.3. Sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi

Öz şefkat ve farkındalık düzeyindeki gelişmeler, sosyal anksiyete semptomlarının tedavisinde kilit değişim mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir. Yüksek öz şefkat; bireylerde daha düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile ilişkili bulunmuştur (Thake, 2015; Neff, 2003b; Neff vd., 2007b; de Souza vd., 2020). Yüksek sosyal kaygıya sahip olan bireyler, sosyal karşılaşmalarda sosyal olmayan durumlara göre kendilerine daha az şefkatli yaklaşmaktadırlar (Brassard, 2020).

Sosyal kaygının ortaya çıkmasını takiben ilerleyen dönemlerde depresyonda tabloya eklenebilmektedir. Candeias (2020), erken dönemdeki utanç deneyimlerinin; öz şefkat, sosyal kaygı, içsel ve dışsal utanç faktörleri aracılığıyla depresyonu etkilediğini bulmuştur. Henderson ve ark. (2014) göre utanç gibi zorlayıcı birçok duyguyla bağlantılı olan erken dönem yaşantıları sosyal kaygının gelişiminde etkilidir. Özellikle çocukluk döneminde duygusal istismar öyküsü olan yetişkinlerin sosyal anksiyete tedavisi sürecinde, öz eleştiri ve utanç ele alınması gereken önemli unsurlardır. Güvensiz bağlanma ve erken dönemde deneyimlenen sosyal travmalar sosyal kaygının gelişiminde önemli olmasının yanı sıra öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimi üzerinde de etkili olmaktadır (Shahar vd., 2015; Bates vd., 2022). Terapide şefkat odaklı çalışmak, sosyal açıdan kaygılı bireylerin kaygı düzeylerinin hafiflemesine yardımcı olurken aynı zamanda utanç ve öz eleştiri düzeylerinin azalmasında etkili olabilmektedir (Boersma vd., 2015; Neff, 2003a). Bu

ilişkiler bağlamında göz önünde bulundurulması gereken bir diğer unsur, duygusal deneyimlerinde kendini utangaç olarak değerlendiren ya da utanmış hisseden bireyler ile sosyal açıdan kaygılı olan kişiler arasında bazı ortak noktalar bulunsa da deneyimleri bağlamında aynı olarak değerlendirilmemelidir. Çünkü utangaç olan her birey sosyal kaygı geliştirmemektedir (Henderson vd., 2014).

Sosyal Anksiyete Bozukluğu tanısı almış bireyler, sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, klinik grubun daha düşük öz-şefkat düzeyi bildirdiği görülmektedir; bu bireyler kendilerine karşı daha eleştirel, katı, yargılayıcı ve olumsuz duyguların ön planda olduğu bir yaklaşım içerisindedir. Özellikle öz şefkat ölçeğinin alt boyutları olan kendini yargılama ve izolasyon alt ölçekleri sosyal etkileşim kaygısı ile güçlü bir korelasyon göstermektedir. Ayrıca yüksek öz şefkat düzeyi, olumlu ve olumsuz değerlendirmelerle ilgili daha az korku hissetmekle bağlantılıdır (Werner vd., 2012).

Sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat, sosyal kaygının bilişsel yönleriyle ve değerlendirilme korkuları ile daha güçlü bir ilişki içerisindedir. Sosyal kaygı ve sosyal fobinin tedavisinde, diğer tedavi metotlarına entegre edilerek veya tek başına kullanılabilen öz şefkat ve farkındalık karşılaştırıldığında; öz şefkat farkındalığın ötesinde sosyal kaygı ve depresyonu güçlü bir şekilde yordamaktadır; öz saygı ve yaşam memnuniyeti ise öz şefkat ile pozitif bir ilişki içerisindedir. Bu bulgular doğrultusunda öz şefkat, sosyal kaygılı bireylerin yoğun olarak deneyimlediği utanç ve değerlendirilme korkuları üzerinde koruyucu bir etki gösterirken sosyal strese karşı gösterilen duygusal ve fiziksel tepkilerin azaltılmasında destekleyici bir kuvvet olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra, işlevsel sosyal etkileşimleri teşvik ederek izolasyon duygusunun azalmasına yardımcı olur ve güvenli bağlanma duygularını harekete geçirir. Özellikle, aşırı aktif olan tehdit algılama sistemlerinin daha az hassas olmasını sağlayarak (Gilbert, 2009; Gilbert, 2010) sosyal ilişkilerin ya da performans odaklı anların daha az stresli geçmesine yardımcı olmaktadır (Makadi ve Koszycki, 2020; Căndea ve Szentágotai-Tătar, 2018; Koszycki vd., 2016).

Öz şefkat düzeyi, farklı stres türlerinden ya da sosyal açıdan zorlayıcı çeşitli senaryolardan etkilenebilmektedir. Fiziksel hastalık gibi stresli durumlar; tükenmişlik ve sosyal ortamda yargılanma koşulu ile karşılaştırıldığında fiziksel hastalık koşulunda bulunan bireyler, daha fazla öz-şefkatli olma eğilimindedir; bu da stres türüne bağlı

olarak öz şefkat düzeylerinin değişebileceğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin kendilerini suçlama ve kontrolü kendilerinde hissetme düzeylerine göre olası yaşam olayları ve öz şefkat arasındaki ilişki değişmektedir (Brassard, 2020).

Öz şefkatin alt boyutları arasında yer alan kendini yargılama ve aşırı özdeşleşme, sosyal kaygıyı yönetmede kritik bir rol oynamaktadır. Sosyal etkileşimler sırasında yüksek kaygı deneyimleyen üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Kendine karşı daha nazik ve anlayışlı, olumsuz duygu ve düşünceler içinde sıkışmayan, yeni deneyimlere daha açık olan bireylerin sosyal etkileşim kaygısını daha az deneyimlediği görülmektedir (Gorinelli vd., 2022).

Kim ve Park (2023) Güney Kore'de uluslararası ticarete ve eğitime olan yoğun ilgi nedeniyle yurt dışına gidip ülkelerine geri dönen bireylerin yaşadıkları psikososyal zorlukları dikkate alan bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat, koruyucu bir faktör olarak kültürlerarası deneyime sahip bireylerin yeniden uyum sağlama sürecinde deneyimledikleri stresi yönetmelerinde ve sosyal kaygının azaltılmasında yardımcı olmaktadır.

Öz şefkati yüksek olan ergenlerde daha düşük anksiyete ve depresyon düzeyi görülmekte ve bu durum literatürdeki benzer diğer bulguları (Thake, 2015; Neff, 2003b; Neff vd., 2007a; de Souza vd., 2020; Makadi ve Koszycki, 2020) destekler niteliktedir. Farklı bir çalışmada ise öz yeterlilik; depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerinde öz şefkatin ötesinde bir katkıda bulunarak daha güçlü etkiler göstermiştir (Muris vd., 2016). Benliğine ilişkin yapıcı ya da yıkıcı bir düşünce yapısına sahip olma ve iç görü düzeyleri açısından değerlendirilen başka bir ergen grubunda, yapıcı bir bakış açısıyla kendisi ve eylemleri üzerinde düşünebilen ergenlerin, sosyal kaygıya karşı daha iyi korunduğu görülmektedir. Hem iç görü hem de öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, sosyal kaygıyı daha iyi yönetebilmektedir. Ancak benliği üzerinde değerlendirmeler yapan bireylerin öz şefkat düzeyleri düşük ise bu düşünme süreci olumsuz bir perspektif altında gerçekleşmeye daha yatkındır. Öz şefkatten yoksun bir tutumla, hatalarını ve başarısızlıklarını tekrarlayıcı bir biçimde düşünen kişiler, daha katı bir öz-eleştiri ve zorlayıcı bir ruminasyon süreci deneyimlemektedir (Stefan ve Cheie, 2022). Öz şefkat ya da şefkat üzerine yapılandırılmış müdahaleler; sosyal kaygı, öz eleştiri ve ruminatif düşünme süreci ile bağlantılı koruyucu etki üzerinde

çalışmaktadır. 12 Haftalık bir tedavi programını kapsayan Şefkat Odaklı Terapinin, sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler üzerindeki etkililiği değerlendirildiğinde tedavisini tamamlayan klinik grup herhangi bir tedavi almayan gruba göre; sosyal anksiyete ve öz eleştiri düzeylerinde önemli düşüşler bildirirken psikolojik esneklik ve yaşam doyumu açısından dikkate değer gelişmeler göstermişlerdir. Elde edilen bu bulgulara göre şefkat odaklı terapi programının etkililiği, BDT ve Kabul-Kararlılık Terapisi gibi diğer iyi bilinen terapilere alternatif niteliktedir (Gharraee vd., 2018).

Sosyal anksiyete için yapılandırılmış Çok Boyutlu Müdahale programı ise 15 terapi seansının yanı sıra takip ve değerlendirme seanslarını içeren Geleneksel Bilişsel-Davranışçı Terapi ile farkındalık ve kabul temelli terapilerin yaklaşım ve yöntemlerini bütünleştiren bir tedavi formülü sunmaktadır. Bu tedavi programı, depresif bozukluklar, sınırda kişilik yapılanması veya yaygın anksiyete bozukluğu gibi diğer ruh sağlığı sorunlarına uyarlanma potansiyeline sahiptir (Salazar vd., 2023).

Sosyal ilişkilerde ya da deneyimlerde bireylerin daha özgüvenli ve rahat hissetmelerine yardımcı olan ve Şefkat Odaklı Terapi yaklaşımının desteğini alan Sosyal Uygunluk Eğitimi; utangaç, sosyal kaygısı ya da sosyal fobisi olan bireylerde etkili olmaktadır (Henderson vd., 2014). Öz şefkat terapilerini geliştirmeye yönelik farklı bir perspektif sunan Pauley ve McPherson (2010); depresyon ve sosyal kaygısı olan bireyler ile öz şefkat üzerine çalışmıştır. Katılımcılar deneyimledikleri psikolojik zorlanmalar nedeniyle kendilerine şefkatli olmayı zor bulduklarını ifade etseler de öz şefkatin anlamlı ve faydalı yönlerini de kabul etmektedirler. Çalışmada şefkati, nezaket ve eylem olmak üzere iki temel unsur üzerinden değerlendiren katılımcılar dikkate alındığında; klinisyenlerin, nezaket ve eylemi ön plana çıkararak danışanlara önemli iç görüler kazandırabildiği öz şefkat odaklı teknikleri geliştirmesi beklenmektedir.

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında ya da sürdürülmesinde etkili olan faktörler ile öz şefkat ilişkisi incelendiğinde farklı sonuçlar görülebilmektedir. Kısa farkındalık ve öz şefkat egzersizlerinin yüksek sosyal anksiyetesi olan bireylere uygulandığı bir araştırmada; bu egzersizlerin sosyal kaygı sürecinde sıklıkla gözlemlenen sosyal etkileşimler sonrası yoğun düşünme olarak da bilinen olay sonrası işlemi azaltmadığı ve gelecekteki sosyal etkinliklere katılma isteğini teşvik etmede etkili olmadığı bulunmuştur (Paulson, 2023). Sosyal kaygıyı sürdürmede önemli bir başka faktör olan

kendine odaklı dikkati inceleyen Ivey (2023), farklı öz şefkat egzersizleri ile desteklenen grubu, kontrol grubu ile karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonunda öz şefkatin, kendine odaklı dikkat oranlarını önemli ölçüde azaltmadığı gözlemlenmiştir.

Belli bir klinik grubu temsil eden örneklem üzerinde farklı öz şefkat tekniklerinin uygulandığı başka çalışmaların, farklı sonuçlar elde edebileceği öne sürülmektedir. Araştırmalar; klinik popülasyonlarla yapılan daha fazla çalışmaya duyulan ihtiyacı vurgulamakla birlikte öz-şefkatin, duygudurum ve anksiyete bozukluklarını tedavi etmede, semptomların azaltılmasına yardımcı olmada ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirmede etkili olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin, ruhsal bozukluklara karşı göstermiş olduğu tampon görevi üzerinde daha çok durulmalıdır (Finlay-jones, 2017; Korkmaz, 2018).

2.3. Olumlu değerlendirilme korkusu

Sosyal ortamlarda ya da etkileşimler sırasında yoğun kaygı deneyimleyen bireyler, olumlu geri bildirim aldıktan sonra kaygılı hissetmeye devam edebilir ve bununla bağlantılı olarak olumlu geri dönüşler onlar için rahatsız edici bir durum olarak değerlendirilir. Bu durum, benlik imajı ön yargısı olarak da bilinen, olumlu özellikleri olumsuz özelliklere kıyasla daha az önemsedikleri bir değerlendirme sürecine işaret etmektedir (Weeks vd., 2008a; Weeks vd., 2008b).

Bireylerin olumlu değerlendirmelerden korkmasının temelinde birçok sebep bulunmaktadır. Gelecekteki olumsuz değerlendirmelerden kaçınma, göze çarpma-dikkat çekme kaygısı, kendi görüşleri ya da zihinsel benlik imajlarıyla uyumsuzluk, başkalarına kötü hissettireceğinden endişelenme, alçakgönüllülük gibi bazı temel başlıklar bunlardan bazılarıdır. Olumlu geri bildirimden dolayı başkalarının kendisiyle ilgili beklentilerini yükseltebileceği endişesi ve gelecekte bu beklentileri karşılayamama korkusu, bu kişilerde ön plana çıkan özelliklerdir. Benzer şekilde bu bireyler, spot ışıklarının altında olmaktan ve dikkat çekmekten hoşlanmazlar. Bu durum onların bakış açısında, hata yapmaya elverişli riskli bir durum yaratmak ve gösteriş olarak algılanmaktadır. Kendilerini tanımlama biçimleri ile uyuşmayan bu tür olumlu değerlendirmeler, başkalarının onlar hakkında yanlış bir görüşe sahip olacağı ve istemediği sosyal rolleri üstlenmek durumunda kalabileceği kaygısını açığa çıkarır. Ayrıca olumlu değerlendirmelere ilişkin dönütleri ile başkalarını gücendirebilecekleri ya da rahatsız edebilecekleri endişesi taşırlar.

Benzer şekilde bu değerlendirmelerin sonucunda, sosyal kazanımları sürdürme endişesiyle gelecekte daha güçlü kişiler ile olası çatışmalardan kaçınmayı hedeflemektedirler. Son olarak bazı bireyler, olumlu geri bildirimlerin kendilerini daha az alçakgönüllü göstereceğinden çekinmektedirler; bu da alçakgönüllülüğün başarı için önemli olduğu inancını ve olumlu değerlendirmelerin yetiştirilme tarzlarıyla uyumlu olmadığı görüşünü yansıtmaktadır (Wallace ve Alden, 1997; Heimberg vd., 2010; Wilson vd., 2023; Wilson vd., 2023).

Sonuç olarak olumlu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygıyı daha iyi anlamak ve tedavi sürecinin daha etkin hale getirebilmek amacıyla dikkate alınması gereken olumsuz değerlendirilme korkusundan ayrı bir yapı olarak belirleyici tanı kriterleri arasında kabul edilmektedir (Weeks, 2008a; Wang vd., 2012; Weeks ve Howell, 2014; Skocic vd., 2015; Fredrick ve Luebbe, 2022).

2.3.1. Olumlu değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı

Sosyal kaygısı olan bireyler, genellikle başkalarından gelen olumlu değerlendirmeleri, olumsuz ya da çarpıtılmış bilişsel bir yaklaşımla değerlendirmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygı semptomlarına olumsuz değerlendirilme korkusunun ötesinde bir katkıda bulunur. Bu değerlendirilme korkusu, sosyal kaygısının tedavisinde kabul edilen geleneksel yaklaşımları güncel bir bakış açısıyla yapılandırabilir (Cook ve ark. 2022).

Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyete ve depresyon ile ilişkilidir. Ancak olumlu değerlendirilme korkusu, olumsuz değerlendirilme korkusuna kıyasla sosyal etkileşim kaygısı ile daha yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel Davranışçı Terapinin desteği ile değerlendirilme korkuları üzerinde çalışılarak sosyal kaygı düzeyi hafifletilebilir (Kocijan ve Harris, 2016).

Boylamsal bir çalışmada olumlu değerlendirilme korkusunun; yaygın anksiyete, depresyon ve sosyal kaygı ile olan ilişkisi değerlendirildiğinde diğerlerinden farklı olarak sosyal anksiyeteyi önemli ölçüde tahmin ettiği ve güçlü bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete semptomlarına katkı sunan ancak sosyal kaygının farklı yönlerini temsil eden iki önemli yapı olduğu anlaşılmaktadır (Peker ve Akkuş, 2024). BDT sürecine alternatif olarak ya da mevcut tedaviye ek olarak bazı

terapi teknikleri değerlendirilme korkularının eşlik ettiği sosyal kaygı düzeyini hafifletmede uygulanmaktadır. Pozitif değerlendirilme korkusu ve sosyal fobisi olan ergen erkek grubuna uygulanan ve yapılandırılmış duygu düzenleme stratejileri eğitiminin etkililiğini araştırmak üzere ön test-son test tasarımına sahip deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması sonucunda deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Ghasempour ve Fallah, 2017).

Bireyin sorunlarını algılama ve bunlarla etkileşime girme biçimini değiştirmesine destek olan, diğerleriyle ve kendisiyle olan ilişkisini iyileştirmeyi hedefleyen, baskın anlatıları yapı söküme uğratarak yapılandırılmış yeni bir anlatının ortaya çıkmasına izin veren öyküsel terapi; değerlendirilme korkularının eşlik ettiği sosyal anksiyetesi olan kız öğrencilere uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında; sosyal anksiyete ve olumlu değerlendirilme korkusunda iyileşme görülürken olumsuz değerlendirilme korkusunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Afrasiabi vd., 2020).

Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) teknikleri kullanılarak BDT'nin etkililiğinin araştırıldığı bir çalışmada, bireylerin özellikle sosyal açıdan eleştiri ya da övgüye tepki veren sağ superior frontal girus ve inferior parietal lob gibi beyin bölgelerinde değişimlerin meydana geldiği görülmektedir. Bilişsel-Davranışçı Terapi, beyin aktivitesinde değişikliklere yol açmanın yanı sıra olumlu duyguların artışında, eleştiri ya da övgüleri yeniden değerlendirme sürecinde etkili olmaktadır (Goldin vd., 2014).

Anderson ve ark. (2013) sanal gerçeklik ortamında karşı karşıya getirme tekniği ile geleneksel yüz yüze gerçekleştirilen versiyonu karşılaştırdıkları çalışmanın bulgularına göre, her iki yöntem de sosyal kaygıyla bağlantılı topluluk önünde konuşmaya ilişkin korkuların azaltılmasında etkili bulunmuştur. Her iki tedavi grubundan elde edilen iyileşmelerin bir yıla kadar korunduğu tespit edilmiştir. Sanal maruz bırakma terapi grubunda olan katılımcılar, tepe noktasına daha az ulaşan kaygı düzeyi bildirmişlerdir. Mevcut araştırmalar doğrultusunda görüldüğü üzere sosyal kaygı ve olumlu değerlendirilme korkusu arasındaki güçlü ilişki dikkate alınmalı; tanı ya da tedavi sürecinde uygulanabilen farklı teknikler ve yaklaşımlar üzerinde durulmalıdır.

2.3.2. Olumlu değerlendirilme korkusu ve öz şefkat

Değerlendirilme korkuları, sosyal etkileşimlerde bulunma ve duyguları ifade etme biçimini negatif yönde etkilemektedir. Bu korkular kişiyi kontrol altına aldığı anda bireyler duygularını bastırmaya, olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerden kaçınmaya daha yatkın olurlar. Oysaki öz şefkat yardımı ile kişi kendisiyle olan ilişkisini ve benliğini değerlendirme biçimini olumlu şekilde yeniden yapılandırıldığında, değerlendirilme korkusu yerine kusurları ve yetenekleri ile kendisini bir bütünün parçası olarak görmesini destekleyen alternatif bir algı sistemi geliştirecektir (Huang ve Wang, 2024). Bazı bireyler, kendilerine şefkat gösterme beceri düzeylerinde bir zorlanma yaşamalarının yanı sıra başkalarından şefkat görmekten de kaçınmaktadırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler, özellikle başkalarından şefkat görme noktasında bazı zorlanmalar deneyimlemektedirler. Meritt ve Purdon (2020) göre başkalarının nazik ve anlayışlı davranışları, bireylerin algılanan kusurlarına ve zayıflıklarına ilişkin sosyal kaygılarını ve değerlendirilme korkularını açığa çıkarmaktadır.

4723 katılımcıdan elde edilen verilerin kullanıldığı 19 çalışma esas alınarak yapılan bir meta analiz çalışmasında; öz şefkat, başkalarına karşı şefkat gösterme ve şefkat görme korkuları birçok ruh sağlığı problemi ile önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Özellikle şefkat deneyimine ilişkin korkular; depresyon, utanç ve öz eleştiri gibi ruh sağlığı sorunları ya da zorlayıcı duygularla güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Kirby vd., 2019). Farklı araştırmalardan elde edilen bulgular dikkate alındığında; değerlendirilme korkularının öz şefkatle olan ilişkisi, literatürde güncel bir araştırma alanını temsil ederken şefkate ilişkin korkularla olan bağlantısı da incelenmeye değer başka bir alandır.

2.4. Öz eleştirel ruminasyon

2.4.1. Öz eleştiri kavramı

Türk Dil Kurumu (2024) sözlüğünde otokritik olarak da kullanılan öz eleştiri kavramı, bireyin kendisine yönelttiği yargı olarak tanımlanmaktadır. Öz eleştiri; özellikle eksikliklere ya da başarısızlıklara odaklanan olumsuz öz değerlendirme ve öz yargılama ile bağlantılı belirli bir tepki modelini temsil eder. Depresif periyotların artışında ya da ortaya çıkmasında riskli bir faktör olarak değerlendirilen öz eleştiri;

küçümseme ve tiksinti gibi benliğe yönelik olumsuz duygularla bağlantılıdır. Özellikle kişi, kendisine dayatılan ya da kendisi için belirlediği yüksek beklentileri ya da standartları karşılayamadığında, küçümsemeyle karışık katı bir yaklaşım içerisinde öz eleştirel içsel bir diyalogu sürdürür. Yargılayıcı ve acımasız bir öz eleştiri, genellikle yetersizlik ve başarısızlık inançlarından dolayı ortaya çıkabilmekte ya da bu inançları sürdürebilmektedir. Ayrıca bu olumsuz tutum, birçok ruh sağlığı sorunlarında önemli bir rol oynamaktadır (Whelton ve Greenberg, 2005; Rose ve Rimes, 2018; Ehret vd., 2015; Pedro vd., 2019; Werner vd., 2019).

2.4.2. Öz eleştiri, sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi

Öz eleştirinin kaygı, depresyon gibi birçok psikolojik bozuklukla güçlü bir ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir. Buna karşın, koruyucu bir faktör olan öz şefkat, bu tür olumsuz psikolojik etkiler karşısında ruhsal iyi oluşu desteklemektedir. Öz eleştiri ve öz şefkatin arasındaki ilişkiye odaklanan ve öz eleştirinin depresyon gibi birçok ruh sağlığı bozuklukları ve problemleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar yüksek öz eleştirinin; düşük öz şefkat, tekrarlayan depresyon atakları, doğum sonrası depresyon, anksiyete bozuklukları, düşük benlik saygısı, olumsuz otomatik düşünceler, yüksek stres düzeyi, ruminasyon gibi birçok psikolojik problem ve psikopatoloji ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Neff, 2019; Pedro vd., 2019; Ehret vd., 2015; Özyeşil ve Akbağ, 2013).

Psikopatoloji ile bağlantılı olan yüksek öz eleştiri, transdiagnostik risk ya da kırılabilirlik faktörü olarak değerlendirilmektedir. Öz şefkat ise öz eleştirinin olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi görmektedir. Şefkat odaklı terapi uygulanarak düşük benlik saygısı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bağlantılı olan yüksek öz eleştiri düzeyi azaltılabilmektedir. Öz şefkat, bireyleri başarısızlıklarını ya da hatalarını değerlendirirken kusurların merkezinde algılanan bir benlik inancından ziyade bu yaşantıları paylaşılan insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmeye teşvik etmektedir. Oysaki katı öz eleştiri deneyimi olumsuz öz değerlendirmeyi, izole hissetmeyi ve öz yargılamayı artırarak negatif duygulanıma, yoğun strese, kaygı ve depresyona yol açabilmektedir. Ayrıca, şefkat odaklı terapiler; olumlu duygulanım, yüksek özgüven, düşük öz eleştiri, düşük kaygı ve depresyon ile ilişkili olarak terapötik değişim süreçlerini teşvik eden ve psikolojik iyilik halini artıran bir yöntem

olarak kabul edilmektedir (Yamaguchi vd., 2014; López vd.,2015; Rose ve Rimes, 2018; Rose vd., 2018; Sommers-Spijkerman vd., 2018; Werner vd., 2019).

2.4.3. Ruminasyon kavramı

Ruminasyon; tekrarlı olumsuz düşünceler ve olumsuz duygulanım ile bağlantılı, depresyon gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili, uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilir. Bireyler, olumsuz duygular içerisinde yaşadıkları problemler ya da kusurlar ile ilgili geviş getirerek; üzüntü, stres ya da kaygı düzeylerini artırabilirler. Araştırmalar ayrıca, bireylerin içsel deneyimleri ve bunlar üzerindeki kontrol mekanizmalarına ilişkin ruminasyon gibi işlevsiz stratejileri pekiştiren bilişsel inançları temsil eden meta bilişlerin, öz eleştirel ruminasyon üzerinde etkisi olabileceğini belirtmektedir (Raes, 2010; Odou ve Brinker, 2013; Kolubinski vd., 2017).

2.4.4. Ruminasyon, sosyal kaygı ve öz şefkat ilişkisi

Kaygı bozukluklarında; ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz eleştiri gibi transdiagnostik faktörler üzerinde durulmaktadır; kaygı ve depresyonun hafifletilmesinde ise öz şefkat temelli müdahalelerin önemine dikkat çekilmektedir. Araştırmalar; yüksek düzeyde ruminasyonun, olumsuz duygu durumu, yoğun kaygı, depresif belirtiler ve yüksek stres seviyesi ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öz şefkat ise bu olumsuz etkileri tamponlayarak olumlu ruh halini desteklemektedir (Raes, 2010; Odou ve Brinker, 2013; Petwal vd., 2023). Svendsen vd. (2017) tarafından hafifletilmiş ruminasyonun ve artan öz şefkatin bağımsız olarak daha düşük düzeyde depresif semptomları yordadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca ruminasyon ve öz şefkat düzeyleri, farkındalık ve depresyon arasındaki ilişki düzeyini belirlemektedir. Brown vd. (2020), öz nezaket ve farkındalığın, göğüs kanseri olan bireylerin endişe ve ruminasyon düzeylerini hafifleterek kaygı ve depresyonun azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermiştir.

Öz şefkat, ruminasyon üzerindeki olumlu etkisi ile bağlantılı olarak ruh sağlığı sorunlarına ilişkin koruyucu yapısı ile ön plana çıkmaktadır. Ruminasyon, öz şefkate kıyasla daha az olumlu performans ve daha fazla olumsuz öz değerlendirmeye katkıda bulunmaktadır. Ruminasyonun; öz şefkatin öz yargılama, aşırı özdeşleşme gibi özellikle negatif alt boyutları ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir

(Hodgetts vd., 2020; Blackie ve Kocovski, 2018b; Wadsworth vd., 2018). Yalnızca öz şefkatin değil ayrıca şefkat korkularının incelendiği bir çalışmada; öz eleştiri ve depresyon arasındaki ilişkide şefkat korkularının, öz eleştirinin ruminasyon ve kaygı üzerindeki olumsuz etkisini güçlendirerek depresyonu tetiklediği ortaya konmuştur (Cavalcanti vd., 2023). Bu bulgular, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı problemlerinin tedavisinde öz şefkat temelli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Öz şefkatin, ruminasyon ve öz eleştiriye azaltarak kaygı ve depresyon üzerindeki tamponlayıcı ya da koruyucu etkisi terapötik yaklaşımların etkinliğini artırmak adına önemli bilgi ve stratejiler sağlamaktadır.

2.4.5. Öz eleştirel ruminasyona ilişkin yapılmış çalışmalar

Yüksek düzeyde akut ve algılanan stres ile bağlantılı öz eleştirel ruminasyon; psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen, geçmiş başarısızlıklara ve hatalara odaklanarak tekrarlı ve negatif bir perspektiften düşünmeyi içeren işlevsiz bir yanıt verme stilidir. Bu düşünce yapısı, ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olan olumlu ve olumsuz üstbilişler tarafından pekiştirilmektedir. Öz Düzenleyici Yürütme işlevi olarak da bilinen S-REF modeli bu sürece odaklanarak endişe, kaçınma ve ruminasyon gibi olaylara ya da durumlara toksik yanıt verme stillerini temsil eden Bilişsel Dikkat Sendromu adı verilen CAS adlı bir yapıya dikkat çekmektedir. Bu modele göre olumlu üstbilişler, gelecekteki hatalardan kaçınmaya yardımcı bir kaynak olarak ruminasyonu teşvik ederken, olumsuz üstbilişler ruminasyonun sakıncaları ve kontrol edilemezliği üzerinden işlevsizliğini artırmaktadır. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyon ve bu ruminasyon ile bağlantılı olumlu ve olumsuz üstbilişler düşük benlik saygısı ve mükemmelliyetçi endişeler ile güçlü ilişkiler göstermektedir (Kolubinski vd., 2021; Fearn vd., 2022; Kolubinski vd., 2016).

Öz-eleştirel ruminasyon; bağlanma türleri (kaygılı, kaçınan), duygu düzenlemedeki zorluklar, algılanan stres ve öz-şefkatin hem olumlu hem de olumsuz boyutları ile önemli ölçüde ilişkilidir. Özellikle bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, kendine yönelik eleştirel bir ruminasyon sürecine girmeleri sonucunda yüksek düzeyde algılanan stres deneyimlemektedir (Moreira ve Maia, 2018). Tanılar arası bir faktör olarak değerlendirilen öz eleştirel ruminasyon, farklı psikopatoloji türleri ile olan ilişkisi ve duygu disregülasyonu ile bağlantısı dikkate alındığında terapide güçlü bir hedef olarak kabul edilmektedir (Martinez-Sanchis vd., 2021).

Çocukluklarında travmatik deneyimleri olan yetişkinler ile yapılan bir çalışmada; kişilerin kendileriyle ilgili memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu, benliklerine yönelik nezaketsiz bir tutum benimsedikleri ve kendilerini tekrarlı olarak eleştiren bir yapıda oldukları anlaşılmıştır (Cecen ve Gümüş, 2024). Ayrıca, ebeveynlik tutumları açısından incelenen öz eleştirel ruminasyon; bilinçli ve yüksek farkındalık düzeyi olan ebeveynlik stili ile negatif yönde, ebeveynlik stresi ile pozitif yönde ilişki göstermektedir (Moreira ve Canavarro, 2018). Hem zihinsel hem de somatik sağlığı etkileyen öz eleştirel ruminasyon, artan somatik yakınmalar ve azalan psikolojik iyi oluş ile bağlantılıdır (Kocsel vd., 2022). Ruminasyon türlerinden olan bireyin sıkıntılarına tekrarlayan ve pasif şekilde odaklanması ile karakterize edilen düşünceye dalma (brooding) ve daha işlevsel bir düşünce stili olarak değerlendirilen yansıtma (reflection) öz eleştirel düşünce yapısıyla karşılaştırıldığında; bireylerin yoğun düşüncelere dalma, olumsuz geniş getirme stiline öz eleştirel yapı eşlik ettiğinde intihara meyilli olma risklerinin yüksek olduğu bulunmuştur (O'Connor ve Noyce, 2008).

Araştırmalardan elde edilen bulgulardan anlaşıldığı üzere terapötik bağlamda öz-eleştirel ruminasyonun anlaşılması ve müdahale edilebilmesi önem taşımaktadır. Bu sürecin doğru şekilde ele alınması, aşırı stresi ve psikopatolojik riskleri azaltarak psikolojik dayanıklılığı artırabilmekte ve bireylerin hem ruhsal hem de somatik sağlıklarını olumlu yönde desteklemektedir. Terapi sürecinde, öz-eleştirel ruminatif düşünce yapısı üzerinde çalışmak uzun vadede ruh sağlığını dengelemede etkilidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeline, araştırma evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, veri toplama ve verilerin analiz sürecine yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yaklaşımı üzerinden oluşturulan bu çalışma ‘ilişkisel tarama modeline’ uygun olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri ve korelasyonları incelemek amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu model, nedensel ilişkilerden ziyade değişkenler arasında var olan ilişkilerin tanımlanmasına odaklanmaktadır. Araştırmacılara, değişkenler arasındaki etkileşimleri anlamak ve bu ilişkiler üzerinden çıkarımlar yapmak için bir temel sağlar (Asamoah, 2014; Büyüköztürk vd., 2018).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul ve İzmir ili sınırları içinde ikamet eden 18-55 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu illere ait nüfus istatistikleri incelendiğinde araştırmanın evren büyüklüğü 13 milyon olarak tespit edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024; Endeksa, 2024). % 95 güven aralığı ve %5 hata payı kriterleri esas alınarak minimum 384 kişiye ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemi uygulanarak araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 399 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yetişkin bireylerde; öz-şefkat, öz-eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişkilerinin incelendiği çalışmada; Sosyodemografik Veri Formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Katılımcılara ait sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan formda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni durum ile ilgili demografik verileri elde etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Öz-duyarlılık ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Akın ve ark. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı sırasıyla öz sevecenlik .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Ölçek, 26 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir.

3.3.3. Sosyal kaygı ölçeği

Nunes vd. (2018), La Greca ve Lopes (1998) tarafından geliştirilen "Sosyal Kaygı Ölçeği" formunu yenileyerek 12 maddelik kısa formunu hazırlamıştır. Bu ölçeğin Can ve Bozgün (2021) tarafından Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla “olumsuz değerlendirilme korkusu”, “yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk” ve “genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk” olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmış ve .90 düzeyinde olduğu görülmüştür.

3.3.4. Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği

Weeks ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan ve Totan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği

Ölçek, Smart vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. İngeç vd. (2021) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizleri ile Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma konusunun anket yöntemine uygun olması ve değişkenlerle ilişkili uygun ölçeklerin bulunması sebebiyle zaman ve maliyet açısından kazanımlar da dikkate alındığında gönüllülük esasına dayalı olarak çevrimiçi ve yüz yüze anket verileri toplanmıştır. Çalışmada verilerin analizinde; normallik sınaması, betimleyici istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi, güvenilirlik analizi (Cronbach's alpha), bağımsız grup karşılaştırması (bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA ve Post-hoc LSD, Games-Howell) ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada istatistiksel programlardan olan SPSS 29.0.2.0 kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya İstanbul ve İzmir illerinden toplam 399 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Sosyo-Demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	250	62,7%
	Erkek	149	37,3%
	Toplam	399	100,0%
Yaş Aralığı	18-25	94	23,6%
	26-35	104	26,1%
	36-45	97	24,3%
	46-55	104	26,1%
	Toplam	399	100,0%
Medeni Durum	Bekar	150	37,6%
	Boşanmış	35	8,8%
	Evli	214	53,6%
	Toplam	399	100,0%
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	35	8,8%
	Lise	110	27,6%
	Ön Lisans/Lisans	195	48,9%
	Lisansüstü	59	14,8%
	Toplam	399	100,0%
Gelir Düzeyi	Düşük	52	13,0%
	Orta	312	78,2%
	Yüksek	35	8,8%
	Toplam	399	100,0%

4.2. Normallik Sınaması

Yetişkin bireylerde sosyal kaygı düzeyleri incelenirken öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu ölçekleri araştırma kapsamında kullanılmıştır. Çalışmanın hipotezleri dikkate alındığında yapılacak her bir analiz öncesi tüm değişkenlerle ilgili normallik sınaması yapılmıştır.

Normallik sınavına dahil edilen değişkenler; sosyal kaygı ve alt boyutları; olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal korku ve huzursuzluk, genel sosyal korku ve huzursuzluk; öz şefkat ve alt boyutları; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyon; öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusudur. Normallik sınavı sonuçları çoklu doğrusal regresyon analizinin ön koşulu olması nedeniyle ve sosyodemografik özelliklere göre farklılıkların belirlenmesinde parametrik ya da nonparametrik analiz yöntemlerinden hangisinin uygulanacağını belirlenmesinde temel bir aşamadır. Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile diğer tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’de ve Kolmogorov Smirnova normallik testi sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Ort.	Medyan	Mod	SS.	Min.	Max.	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Öz Sevecenlik	2,8226	2,8000	2,00	0,85842	1,20	5,00	0,513	-0,574
Paylaşımların Bilincinde Olma	2,8302	2,7500	2,00	0,84667	1,25	5,00	0,472	-0,428
Bilinçlilik	2,8578	2,7500	2,00	0,85286	1,00	5,00	0,491	-0,290
Aşırı Özdeşleşme	2,6479	2,5000	1,75	0,95522	1,00	5,00	0,429	-0,564
Öz Yargılama	2,4822	2,2000	2,00	0,91863	1,00	5,00	0,508	-0,573
İzolasyon	2,5965	2,5000	2,00	0,98867	1,00	5,00	0,484	-0,594
Öz Şefkat (Genel)	3,1337	3,1538	3,54	0,77626	1,23	4,96	-0,041	-0,835
Öz Eleştirel Ruminasyon	2,1015	2,0000	2,00	0,69888	1,00	4,00	0,629	-0,272
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	2,4543	2,3750	2,13	0,75788	1,00	4,50	0,186	-0,505
Yeni D. Sosyal Kaygı	2,6999	2,5000	1,75	1,07842	1,00	5,00	0,227	-0,822
Genel D. Sosyal Kaygı	2,3452	2,2500	2,00	0,94211	1,00	5,00	0,439	-0,455
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	2,6485	2,5000	2,00	1,09075	1,00	5,00	0,278	-0,836
Sosyal Kaygı (Genel)	2,5645	2,5000	2,25	0,89269	1,00	5,00	0,272	-0,611

Tablo 3. Kolmogorov-Smirnova Normallik Sınaması

	Kolmogorov-Smirnova		
	İstatistik	df/sd	p
Öz Sevecenlik	,139	399	,000
Paylaşımların Bilincinde Olma	,119	399	,000
Bilinçlilik	,115	399	,000
Aşırı Özdeşleşme	,118	399	,000
Öz Yargılama	,139	399	,000
İzolasyon	,131	399	,000
Öz Şefkat (Genel)	,067	399	,000
Öz Eleştirel Ruminasyon	,107	399	,000
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	,062	399	,001
Yeni Sosyal Kaygı	,078	399	,000
Genel Sosyal Kaygı	,119	399	,000
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	,122	399	,000
Sosyal Kaygı (Genel)	,058	399	,002

İlgili tüm değişkenlere uygulanan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre; değişkenler için gözlemlenen olasılık (p) değerlerinin ($p < 0.05$) olması verilerin normal dağılıma sahip olmadığını gösterirken, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının değerlendirilmesinde sadece Kolmogorov-Smirnova testi yeterli bir açıklama sunmamaktadır (Özçelik, 2022).

Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerlerde olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Bu duruma göre; tüm değişken grupları için tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; bu değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerler ile temsil edildiği görülmektedir. Bu sebeple sosyal kaygı ve alt boyutları; olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk; öz şefkat ve alt boyutları; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyon; öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu değişkenlerinin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı araştırmada parametrik analizler uygulanacaktır.

4.3. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Araştırmada kullanılan; altı alt boyutu bulunan öz duyarlılık ölçeği, üç alt boyutu bulunan sosyal kaygı ölçeği, tek faktörlü yapısı olan öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu ölçeklerine ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik test bulguları Tablo 5'te verilmiştir. Cronbach's Alpha güvenilirlik indeks değerlerinin düzeyleri ise Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Cronbach's alpha güvenilirlik indeks değerleri

Güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha)	Yorum
$\alpha \geq 0.9$	Mükemmel
$0.7 \leq \alpha < 0.9$	İyi
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Kabul edilebilir
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Zayıf
$\alpha < 0.5$	Kabul edilemez

Kaynak: Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. Psychiatry and Behavioral Sciences, 6(1), 47-48. doi:10.5455/jmood.20160307122823

Tablo 5. Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha
Öz Duyarlılık Ölçeği $\alpha=0,963$	Öz Sevecenlik	0,898
	Paylaşımların Bilincinde Olma	0,827
	Bilinçlilik	0,884
	Öz Yargılama	0,882
	Aşırı Özdeşleşme	0,866
	İzolasyon	0,878
Sosyal Kaygı Ölçeği $\alpha=0,916$	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0,913
	Yeni D. Sosyal Korku ve Huzursuzluk	0,855
	Genel D. Sosyal Korku ve Huzursuzluk	0,793
Öz Eleştirel Ruminasyon	Tek Faktör	0,911
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	Tek Faktör	0,807

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir. Ölçek güvenilirlik indeks değerleri

incelendiğinde; $\alpha \geq 0.9$ olması ölçek güvenilirliğinin mükemmel, $0.7 \leq \alpha < 0.9$ olması ölçek güvenilirliğinin iyi, $0.6 \leq \alpha < 0.7$ olması ölçek güvenilirliğinin kabul edilebilir, $0.5 \leq \alpha < 0.6$ olması ölçek güvenilirliğinin zayıf, $\alpha < 0.5$ olması ise ölçek güvenilirliğinin kabul edilemez seviyede olduğunu ifade etmektedir (Kılıç, 2016).

Öz duyarlılık ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi ölçek bütünü için $\alpha=0,963$ olarak elde edilmiştir. Bu değer, ölçek genelinin güvenilirliğinin mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik indeks değerleri incelendiğinde; öz sevecenlik için $\alpha=0,898$, paylaşımların bilincinde olma için $\alpha=0,827$, bilinçlilik için $\alpha=0,884$, öz yargılama için $\alpha=0,882$, aşırı özdeşleşme için $\alpha=0,866$ ve izolasyon için $\alpha=0,878$ değerleri elde edilmiştir.

Bu değerler, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sosyal kaygı ölçeğine ilişkin elde edilen Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi ölçek geneli için $\alpha=0,916$ olarak elde edilmiştir. Bu değer ölçek bütününe güvenilirliğinin mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları için yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik indeksi değerleri incelendiğinde; olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu için $\alpha=0,913$, yeni sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu için $\alpha=0,855$ ve genel sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu için $\alpha=0,793$ değerleri elde edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliğinin mükemmel ve iyi düzeyde olduğunu ifade etmektedir.

Öz eleştirel ruminasyon ölçeği için yapılan güvenilirlik analizi sonucuna göre ölçek geneli için $\alpha=0,911$ değeri elde edilmiştir. Bu değer, ölçek bütünü için güvenilirlik düzeyinin mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir.

Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği için yapılan güvenilirlik analizi sonucuna göre ölçek geneli için $\alpha=0,807$ değeri elde edilmiştir. Bu değer, ölçeğin geneli için güvenilirlik düzeyinin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.4. Pearson Korelasyon Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da, değişkenler arasındaki ilişki gücünün incelenmesi adına referans

alınan bilgiler ise Tablo 7’de detaylı olarak belirtilmiştir. Pearson korelasyon analizi için kurulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H_{1A}: Sosyal kaygı (genel) ve öz şefkat (genel) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1B}: Sosyal kaygı (genel) ile öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1C}: Sosyal kaygı (genel) ile öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1Ç}: Sosyal kaygı (genel) ve olumlu değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1D}: Sosyal kaygı (genel) ve öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1E}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile öz şefkat (genel) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1F}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile öz sevecenlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1G}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile paylaşımların bilincinde olma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1H}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1İ}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile öz yargılama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1İ}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1J}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile izolasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1K}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile olumlu değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1L}: Sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1M}: Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz şefkat (genel) ile olumlu değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1N}: Öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon ile olumlu değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1O}: Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz şefkat (genel) ile öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1Ö}: Öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon ile öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 6. Pearson Korelasyon analiz bulguları

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1) Öz Sevecenlik	p	1												
	r													
2) Paylaşımların Bilincinde Olma	p	,787**	1											
	r	0,000												
3) Bilinçlilik	p	,863**	,794**	1										
	r	0,000	0,000											
4) Aşırı Özdeşleşme	p	-,603**	-,522**	-,627**	1									
	r	0,000	0,000	0,000										
5) Öz Yargılama	p	-,674**	-,528**	-,621**	,810**	1								
	r	0,000	0,000	0,000	0,000									
6) İzolasyon	p	-,609**	-,543**	-,602**	,861**	,824**	1							
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000								
7) Öz Şefkat (Genel)	p	,878**	,795**	,864**	-,864**	-,879**	-,869**	1						
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
	p	-,578**	-,449**	-,528**	,650**	,746**	,710**	-,720**	1					

8) Öz Eleştirile Ruminasyon	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
9) Olumlu Değerlendirilme Korkusu	p	-,359**	-,278**	-,375**	,473**	,537**	,509**	-,498**	,622**	1				
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
10) Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	p	-,401**	-,314**	-,432**	,520**	,563**	,564**	-,548**	,602**	,569**	1			
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
11) Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	p	-,451**	-,381**	-,473**	,509**	,562**	,546**	-,571**	,639**	,588**	,638**	1		
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
12) Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	p	-,485**	-,401**	-,468**	,585**	,622**	,617**	-,623**	,664**	,468**	,592**	,604**	1	
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
13) Sosyal Kaygı (Genel)	p	-,517**	-,424**	-,531**	,627**	,677**	,670**	-,675**	,738**	,627**	,868**	,855**	,858**	1
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
		Düşük Düzeyde Korelasyon				Orta Düzeyde Korelasyon				Yüksek Düzeyde Korelasyon				

Tablo 7. Korelasyon değerlerine ilişkin korelasyon düzeyleri

Keynak: George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (p. Pearson).

Öz şefkat (genel); öz sevecenlik ($r = .878, p < .01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .795, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = .864, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde yüksek düzeyde; öz yargılama ($r = -.879, p < .01$), izolasyon ($r = -.869, p < .01$), aşırı özdeşleşme ($r = -.864, p < .01$) alt boyutları ile negatif yönde yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir.

Sosyal kaygı (genel), öz şefkat ($r = -.675, p < .01$) değişkeni ile negatif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir. Sosyal kaygı; öz eleştirel ruminasyon ($r = .738, p < .01$) ve olumlu değerlendirilme korkusu ($r = .627, p < .01$) değişkenleri ile pozitif yönde yüksek ve orta düzeyde korelasyon göstermiştir. Olumsuz değerlendirilme

korkusu, öz eleştirel ruminasyon ($r = .664, p < 0,01$) ve olumlu değerlendirilme korkusu ($r = .468, p < 0,01$) ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir. Yeni durumlarda sosyal korku/huzursuzluk, öz eleştirel ruminasyon ($r = .602, p < 0,01$) ve olumlu değerlendirilme korkusu ($r = .569, p < 0,01$) ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir. Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz eleştirel ruminasyon ($r = .639, p < 0,01$) ve olumlu değerlendirilme korkusu ($r = .588, p < 0,01$) ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

Sosyal kaygı (genel); öz sevecenlik ($r = -.517, p < 0,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.424, p < 0,01$) ve bilinçlilik ($r = -.531, p < 0,01$) değişkenleri ile negatif yönde orta düzeyde; öz yargılama ($r = .677, p < 0,01$), aşırı özdeşleşme ($r = .627, p < 0,01$) ve izolasyon ($r = .670, p < 0,01$) değişkenleri ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

Öz şefkat; olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = -.623, p < 0,01$), yeni durumlarda sosyal korku/huzursuzluk ($r = -.548, p < 0,01$) ve genel durumlarda sosyal korku/huzursuzluk ($r = -.571, p < 0,01$) değişkenleri ile negatif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

Öz şefkat; olumlu değerlendirilme korkusu ($r = -.498, p < 0,01$) ve öz eleştirel ruminasyon ($r = -.720, p < 0,01$) değişkenleri ile negatif yönde orta ve yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir.

Olumlu değerlendirilme korkusu; öz sevecenlik ($r = -.359, p < 0,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.278, p < 0,01$) ve bilinçlilik ($r = -.375, p < 0,01$) ile negatif yönde orta ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öz yargılama ($r = .537, p < 0,01$), aşırı özdeşleşme ($r = .473, p < 0,01$) ve izolasyon ($r = .509, p < 0,01$) ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Öz eleştirel ruminasyon; öz sevecenlik ($r = -.578, p < 0,01$) paylaşımların bilincinde olma ($r = -.449, p < 0,01$) ve bilinçlilik ($r = -.528, p < 0,01$) ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Öz yargılama ($r = .746, p < 0,01$), aşırı özdeşleşme ($r = .65, p < 0,01$) ve izolasyon ($r = .71, p < 0,01$) ile öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde yüksek ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Elde edilen bulgulara göre; $H_{1A}, H_{1B}, H_{1C}, H_{1Ç}, H_{1D}, H_{1E}, H_{1F}, H_{1G}, H_{1H}, H_{1I}, H_{1İ}, H_{1J}, H_{1K}, H_{1L}, H_{1M}, H_{1N}, H_{1O}$ ve $H_{1Ö}$ hipotezleri kabul edilmektedir.

4.5. Ölçeklerin Fark Analizleri

4.5.1. Bağımsız örneklem t testi analiz bulguları

Yetişkin bireylerde gözlemlenen sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, “Bağımsız Örneklem t-testi” uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 8’de bulunan olasılık (p) değerleri ve teste ilişkin istatistik bulguları gösterilmektedir. Bağımsız örneklem t-testi için kurulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H_{2A}: Sosyal kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2B}: Olumsuz değerlendirilme korkusu, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2C}: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2Ç}: Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2D}: Öz şefkat düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2E}: Öz sevecenlik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2F}: Paylaşımların bilincinde olma düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2G}: Bilinçlilik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2H}: Öz yargılama düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2İ}: Aşırı özdeşleşme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2İ}: İzolasyon düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2J}: Olumlu değerlendirilme korkusu, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H_{2K}: Öz eleştirel ruminasyon, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Tablo 8. Bağımsız örneklem t testi analiz bulguları

Bağımlı Değişken	Katılımcı Cinsiyeti	N	Ort.	SS	t	p
Sosyal Kaygı (Genel)	Kadın	250	2,4873	,85827	-2,249	,025
	Erkek	149	2,6941	,93634		
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	250	2,6320	1,0464	-1,632	,103
	Erkek	149	2,8138	1,1244		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	250	2,5540	1,0769	-2,253	,025
	Erkek	149	2,8070	1,0990		
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	250	2,2760	,90670	-1,908	,057
	Erkek	149	2,4614	,99097		
Öz Şefkat (Genel)	Kadın	250	3,1871	,75680	1,784	,075
	Erkek	149	3,0441	,80246		
Öz Sevecenlik	Kadın	250	2,8240	,86190	,043	,965
	Erkek	149	2,8201	,85543		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	250	2,8850	,86139	,678	,094
	Erkek	149	2,7383	,81598		
Bilinçlilik	Kadın	250	2,8890	,84367	,947	,344
	Erkek	149	2,8054	,86839		
Öz Yargılama	Kadın	250	2,3984	,90496	-2,374	,018
	Erkek	149	2,6228	,92722		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	250	2,5920	,92246	-1,516	,130
	Erkek	149	2,7416	1,0039		
İzolasyon	Kadın	250	2,4980	,96135	-2,596	,010
	Erkek	149	2,7617	1,0148		
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	Kadın	250	2,4125	,75718	-1,428	,154
	Erkek	149	2,5243	,75640		
Öz Eleştirel Ruminasyon	Kadın	250	2,0364	,67467	-2,425	,016
	Erkek	149	2,2107	,72700		

Araştırma kapsamında incelenen bütün değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine yönelik yapılan “Bağımsız Örneklem t-testi” sonuçlarına göre; katılımcıların *sosyal kaygı* düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($t_{(397)} = -2,249$, $p < .05$); erkeklerin sosyal kaygı ortalamalarının (2,6941), kadınlara göre (2,4873) daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların *olumsuz değerlendirilme korkularının* cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ($t_{(397)} = -2,253$, $p < .05$); erkeklerin olumsuz değerlendirilme korkusunun ortalamalarının (2,807), kadınlara göre (2,554) daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmaktadır.

Katılımcıların *öz yargılama* düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ($t_{(397)} = -2,374, p < .05$); erkeklerin *öz yargılama* ortalamalarının (2,6228), kızlara göre (2,3984) daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların *izolasyon* düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ($t_{(397)} = -2,596, p < .05$); erkeklerin *öz yargılama* ortalamalarının (2,7617), kadınlara göre (2,498) daha fazla olduğu görülmektedir.

Katılımcıların *öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin* cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ($t_{(397)} = -2,425, p < .05$); erkeklerin *öz yargılama* ortalamalarının (2,2107), kadınlara göre (2,0364) daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle; H_{2A} , H_{2B} , H_{2H} , H_{2I} ve H_{2K} hipotezleri kabul edilir. Kabul edilen bu hipotezler; kişilerin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, *öz eleştirel ruminasyon*, *öz yargılama* ve *izolasyon* deneyimlerinin cinsiyete göre farklılaştığına işaret etmekte ve bu durum gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların; yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p > .05$) tespit edilmiştir. Katılımcıların; *öz şefkat*, *öz sevecenlik*, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve olumlu değerlendirilme korku düzeyleri incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p > .05$) görülmektedir. Buna göre; H_{2C} , $H_{2Ç}$, H_{2D} , H_{2E} , H_{2F} , H_{2G} , H_{2I} ve H_{2J} hipotezleri reddedilir.

4.5.2. Sosyodemografik değişkenlere göre farklılık analizi bulguları

Yetişkin bireylerde gözlemlenen sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, *öz şefkat*, *öz sevecenlik*, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, *öz yargılama*, aşırı özdeşleşme, *izolasyon*, olumlu değerlendirilme korkusu ve *öz eleştirel ruminasyon* düzeylerinin *yaşa göre* anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla, “One Way ANOVA” testi uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi incelenmiştir. Tablo 9’da bulunan olasılık (p) değerleri ve F test istatistikleri ile tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilen değişkenler için yapılan varyansların homojen dağılmasını esas alan ($p > .05$) Post-Hoc LSD testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tek yönlü ANOVA testi için kurulan hipotezler aşağıda belirtildiği şekildedir:

H_{3A}: Sosyal kaygı, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3B}: Olumsuz değerlendirilme korkusu, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3C}: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3Ç}: Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3D}: Öz şefkat, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3E}: Öz sevecenlik, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3F}: Paylaşımların bilincinde olma, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3G}: Bilinçlilik düzeyi yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3H}: Öz yargılama, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3İ}: Aşırı özdeşleşme, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3İ}: İzolasyon, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3J}: Olumlu değerlendirilme korkusu, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{3K}: Öz eleştirel ruminasyon, yaş aralıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 9. Değişkenlerin yaş gruplarına göre farklılıklarının incelenmesi

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	F	P	Post-Hoc
Sosyal Kaygı (Genel)	a) 18-25	94	2,7846	,90987	7,414	,000	a> b, d; c> b, d
	b) 26-35	104	2,4704	,84920			
	c) 36-45	97	2,7509	,89733			
	d) 46-55	104	2,2861	,83428			
	Toplam	399	2,5645	,89269			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	a) 18-25	94	2,8138	1,0782	3,831	,010	a> d; c> d
	b) 26-35	104	2,5673	1,0411			
	c) 36-45	97	2,8428	1,0815			
	d) 46-55	104	2,3990	1,1150			
	Toplam	399	2,6485	1,0907			
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	a) 18-25	94	3,1011	1,0896	10,583	,000	a> b, d; c> b, d
	b) 26-35	104	2,5433	,99662			
	c) 36-45	97	2,8711	1,0613			
	d) 46-55	104	2,3341	1,0219			
	Toplam	399	2,6999	1,0784			
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	a) 18-25	94	2,4388	,96907	3,720	,012	a> d; c> d
	b) 26-35	104	2,3005	,92588			
	c) 36-45	97	2,5387	1,0002			
	d) 46-55	104	2,1250	,83535			
	Toplam	399	2,3452	,94211			
Öz Şefkat (Genel)	a) 18-25	94	2,9648	,78650	3,543	,015	b> a, c; d> a
	b) 26-35	104	3,2870	,78136			
	c) 36-45	97	3,0547	,78955			
	d) 46-55	104	3,2067	,71923			
	Toplam	399	3,1337	,77626			
Öz Sevecenlik	a) 18-25	94	2,6745	,79460	2,466	,062	---
	b) 26-35	104	2,9981	,91778			
	c) 36-45	97	2,7876	,88403			
	d) 46-55	104	2,8135	,80882			
	Toplam	399	2,8226	,85842			
Paylaşımların Bilincinde Olma	a) 18-25	94	2,7128	,75665	2,809	,039	b> a, c
	b) 26-35	104	3,0144	,80187			
	c) 36-45	97	2,7242	,93714			
	d) 46-55	104	2,8510	,85653			
	Toplam	399	2,8302	,84667			
Bilinçlilik	a) 18-25	94	2,6915	,80022	4,230	,006	b> a, c, d
	b) 26-35	104	3,0913	,89772			
	c) 36-45	97	2,7706	,88217			
	d) 46-55	104	2,8558	,78339			
	Toplam	399	2,8302	,84667			

	Toplam	399	2,8578	,85286			
	a) 18-25	94	2,6957	,95432			
	b) 26-35	104	2,3904	,90667			
Öz Yargılama	c) 36-45	97	2,5381	,91395	3,177	,024	a>b, d
	d) 46-55	104	2,3288	,87241			
	Toplam	399	2,4822	,91863			
	a) 18-25	94	2,8085	,98744			
	b) 26-35	104	2,5409	,95538			
Aşırı Özdeşleşme	c) 36-45	97	2,7216	,96749	1,963	,119	---
	d) 46-55	104	2,5409	,89910			
	Toplam	399	2,6479	,95522			
	a) 18-25	94	2,7979	1,0728			
	b) 26-35	104	2,4591	,94388			
İzolasyon	c) 36-45	97	2,7294	,97673	3,632	,013	a> b, d; c> d
	d) 46-55	104	2,4279	,92542			
	Toplam	399	2,5965	,98867			
	a) 18-25	94	2,5359	,69672			
	b) 26-35	104	2,3594	,71980			
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	c) 36-45	97	2,6327	,81126	4,067	,007	a> d; c> b, d
	d) 46-55	104	2,3089	,76362			
	Toplam	399	2,4543	,75788			
	a) 18-25	94	2,2894	,71338			
	b) 26-35	104	2,0615	,72209			
Öz Eleştirel Ruminasyon	c) 36-45	97	2,1938	,73326	6,510	,000	a> b, d; c> d
	d) 46-55	104	1,8856	,56249			
	Toplam	399	2,1015	,69888			

*p<0.05

Katılımcıların gözlemlenen sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılıklarının değerlendirildiği ANOVA testi sonuçlarına göre; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal korku ve huzursuzluk, genel sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin altında ($p<.05$) olduğundan H_{3A} , H_{3B} , H_{3C} , $H_{3Ç}$, H_{3D} , H_{3F} , H_{3G} , H_{3H} , $H_{3İ}$, H_{3J} ve H_{3K} hipotezleri kabul edilir.

Bu hipotezlerin kabul edilmesi; yetişkin bireylerin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiği, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlamına gelmektedir.

Öz sevecenlik ve aşırı özdeşleşme değişkeni için hesaplanan olasılık (p) değeri 0,05 anlamlılık düzeyinin üstünde olduğundan H_{3E} ve H_{3I} hipotezleri reddedilir. Bu hipotezlerin reddedilmesi; yetişkinlerde gözlemlenen öz sevecenlik ve aşırı özdeşleşme deneyimlerinin yaş değişkenine göre herhangi bir değişiklik göstermediği, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlamına gelmektedir.

Değişkenlerin yaş gruplarına göre saptanan ortalama farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre:

Yetişkinlerde deneyimlenen sosyal kaygının yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylerin sosyal kaygısı 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksektir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun, yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireyler 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla olumsuz değerlendirilme korkusu deneyimlemektedir. Kişilerin yeni durumlardaki sosyal korku ve huzursuzlukları incelendiğinde; 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylerde, 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel durumlardaki sosyal korku ve huzursuzluğun yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylerde 46-55 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Yetişkin bireylerde deneyimlenen öz şefkat düzeylerinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 26-35 yaş aralığındaki bireylerin öz şefkat düzeyleri 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla; 46-55 yaş aralığındaki bireylerin öz şefkat düzeyleri ise 18-25 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksektir. Paylaşımların bilincinde olma değişkeninin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 26-35 yaş aralığındaki bireylerin paylaşımların bilincinde olma düzeyi 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazladır. Yetişkinlerde bilinçlilik düzeyinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları

incelendiğinde; 26-35 yaş aralığındaki bireylerin bilinçlilik düzeyi 18-25, 36-45 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazladır. Öz yargılama düzeyinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 yaş aralığındaki bireylerin öz yargılama düzeyleri 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazladır. İzolasyon düzeyinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 yaş aralığındaki bireylerin izolasyon düzeyleri 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla; 36-45 yaş aralığındaki izolasyon düzeyleri ise 46-55 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksektir.

Yetişkin bireylerde deneyimlenen olumlu değerlendirilme korku düzeylerinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 yaş aralığındaki bireylerin korku düzeyleri 46-55 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla; 36-45 yaş aralığındaki bireylerin ise korku düzeyleri 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksektir.

Bireylerde gözlemlenen öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin yaş gruplarına göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; 18-25 aralığındaki bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeyleri 26-35 ve 46-55 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek; 36-45 yaş aralığındaki bireylerin ise öz eleştirel ruminasyon düzeyleri 46-55 yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir.

Yetişkin bireylerde gözlemlenen sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda görülebilen sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ile *eğitim düzeyleri* arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, tek yönlü ANOVA testi uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi incelenmiştir. Tablo 10'da bulunan olasılık (p) değerleri ve F test istatistikleri ile tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilen değişkenler için yapılan varyansların homojen dağılmasını ($p > .05$) esas alan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tek yönlü ANOVA testi için kurulan hipotezler aşağıda belirtildiği şekildedir:

H_{4A}: Sosyal kaygı, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4B}: Olumsuz değerlendirilme korkusu, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4C}: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4Ç}: Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4D}: Öz şefkat, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4E}: Öz sevecenlik, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4F}: Paylaşımların bilincinde olma, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4G}: Bilinçlilik, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4H}: Öz yargılama, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4I}: Aşırı özdeşleşme, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4İ}: İzolasyon, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4J}: Olumlu değerlendirilme korkusu, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{4K}: Öz-eleştirel ruminasyon, eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 10. Değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılıklarının incelenmesi

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS.	F	p	Post-Hoc
Sosyal Kaygı (Genel)	a) İlköğretim	35	2,7619	,82993	5,904	,000	a>c; b>c, d
	b) Lise	110	2,8227	,91022			
	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,4282	,88906			
	d) Lisansüstü	59	2,4167	,79314			
	Toplam	399	2,5645	,89269			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	a) İlköğretim	35	2,6929	1,0111	3,259	,022	b>c
	b) Lise	110	2,8977	1,1370			
	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,4962	1,0803			
	d) Lisansüstü	59	2,6610	1,0168			
	Toplam	399	2,6485	1,0907			
	a) İlköğretim	35	3,0071	1,1842	5,297	,001	a>c, d;
	b) Lise	110	2,9591	1,0240			

Yeni Sosyal	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,5821	1,0940			b>c,
Korku ve	d) Lisansüstü	59	2,4237	,93571			d
Huzursuzluk	Toplam	399	2,6999	1,0784			
	a) İlköğretim	35	2,5857	,93136			
Genel Sosyal	b) Lise	110	2,6114	,95278			a>c,
Korku ve	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,2064	,91629	6,036	,000	d;
Huzursuzluk	d) Lisansüstü	59	2,1653	,89492			b>c,
	Toplam	399	2,3452	,94211			d
	a) İlköğretim	35	2,8154	,70912			
	b) Lise	110	2,9091	,77376			c> a,
Öz Şefkat (Genel)	c) Ön Lisans/Lisans	195	3,2779	,76175	8,264	,000	b;
	d) Lisansüstü	59	3,2647	,72794			d> a,
	Toplam	399	3,1337	,77626			b
	a) İlköğretim	35	2,5829	,73304			
	b) Lise	110	2,6673	,86152			c> a,
Öz Sevecenlik	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,9292	,86042	3,338	,019	b
	d) Lisansüstü	59	2,9017	,86333			
	Toplam	399	2,8226	,85842			
	a) İlköğretim	35	2,6214	,76305			
	b) Lise	110	2,6773	,73677			c> b;
Paylaşımların	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,8897	,84799	3,528	,015	d> a,
Bilincinde Olma	d) Lisansüstü	59	3,0424	1,0119			b
	Toplam	399	2,8302	,84667			
	a) İlköğretim	35	2,5429	,60781			
	b) Lise	110	2,6386	,84089			c> a,
Bilinçlilik	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,9872	,87922	6,529	,000	b;
	d) Lisansüstü	59	3,0254	,79015			d> a,
	Toplam	399	2,8578	,85286			b
	a) İlköğretim	35	2,8514	,93096			
	b) Lise	110	2,7473	,93600			a>c, d;
Öz Yargılama	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,2892	,89583	8,380	,000	b> c, d
	d) Lisansüstü	59	2,4068	,77812			
	Toplam	399	2,4822	,91863			
	a) İlköğretim	35	3,0929	,76477			
	b) Lise	110	2,9136	1,0116			a>c, d;
Aşırı Özdeşleşme	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,4551	,93623	8,832	,000	b> c, d
	d) Lisansüstü	59	2,5254	,81829			
	Toplam	399	2,6479	,95522			
	a) İlköğretim	35	2,9357	1,0097			a>c, d;
İzolasyon	b) Lise	110	2,8932	1,0451	7,717	,000	b> c, d
	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,4154	,93673			

	d) Lisansüstü	59	2,4407	,86645			
	Toplam	399	2,5965	,98867			
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	a) İlköğretim	35	2,8643	,66585			
	b) Lise	110	2,6489	,74799			a>c, d;
	c) Ön Lisans/Lisans	195	2,3032	,75395	9,360	,000	b> c, d
	d) Lisansüstü	59	2,3475	,68350			
	Toplam	399	2,4543	,75788			
Öz Eleştirel Ruminasyon	a) İlköğretim	35	2,3171	,72375			
	b) Lise	110	2,3418	,66916			a>c, d;
	c) Ön Lisans/Lisans	195	1,9590	,69182	9,118	,000	b> c, d
	d) Lisansüstü	59	1,9966	,62061			
	Toplam	399	2,1015	,69888			

*p<0.05

Katılımcıların gözlemlenen sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılıklarının değerlendirildiği ANOVA testi sonuçlarına göre; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal korku ve huzursuzluk, genel sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin altında ($p<0.05$) olduğundan H_{4A} , H_{4B} , H_{4C} , $H_{4Ç}$, H_{4D} , H_{4E} , H_{4F} , H_{4G} , H_{4H} , H_{4I} , $H_{4İ}$, H_{4J} ve H_{4K} hipotezleri kabul edilir.

Bu hipotezlerin kabul edilmesi; yetişkin bireylerin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon değişkenlerinin eğitim düzeylerine göre değişiklik göstererek gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlamına gelmektedir.

Değişkenlerin eğitim düzeylerine göre belirlenen ortalama farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre:

Yetişkinlerde deneyimlenen sosyal kaygının eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri ön lisans/lisans düzeyinde eğitim alan bireylerden daha yüksektir. Lise düzeyinde eğitim alan bireylerin sosyal kaygıları ise ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeyi bulunan bireylerden daha yüksektir. Olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireylerin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; lise düzeyinde eğitim alan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, ön lisans/lisans düzeyinde eğitimi bulunan bireylere göre daha fazladır. Bireylerin yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri eğitim düzeylerine göre incelendiğinde; ilköğretim seviyesinde eğitimi olan bireylerin bildirdikleri ortalama yeni sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine göre daha yüksek; lise düzeyinde eğitimi bulunan bireylerin ise ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine göre daha fazladır. Katılımcıların genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri eğitim düzeylerine göre incelendiğinde; ilköğretim seviyesinde eğitimi olan bireylerin bildirdikleri ortalama genel sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine göre daha yüksek; lise düzeyinde eğitimi bulunan bireylerin ise ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerine göre daha fazladır.

Bireylerin öz şefkat düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeyi bildiren katılımcıların öz şefkat ortalama farklılıkları, ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimi bulunan katılımcılara göre daha yüksektir. Katılımcıların, öz sevecenlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ön lisans/lisans eğitim düzeyi bulunan bireylerin öz sevecenliği, ilköğretim ve lise seviyesinde eğitimleri olan bireylere göre daha yüksektir.

Paylaşımların bilincinde olma düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ön lisans/lisans düzeyi lise düzeyine göre daha yüksek; lisansüstü seviyesi ise ilköğretim ve lise düzeyinden daha yüksektir. Bilinçlilik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ön lisans/lisans ve lisansüstü eğitim düzeyi bildiren bireylerin bilinçlilik düzeyi ilköğretim ve lise seviyesine göre daha fazladır. Bireylerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyde

eğitimleri olan katılımcılara göre deneyimledikleri aşırı özdeşleşme düzeyi daha yüksektir. Katılımcıların öz yargılama deneyimlerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyde eğitimleri olan katılımcılara göre deneyimledikleri öz yargılama düzeyi daha fazladır. Kişilerin izolasyon deneyimlerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyde eğitimleri olan katılımcılara göre deneyimledikleri izolasyon düzeyi daha yüksektir.

Katılımcıların olumlu değerlendirilme korkularının eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyde eğitimleri olan katılımcılara göre deneyimledikleri olumlu değerlendirilme korkusu daha yüksektir.

Kişilerin öz eleştirel ruminasyon deneyimlerinin eğitim düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; ilköğretim ve lise düzeyinde eğitimleri bulunan bireylerin ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyde eğitimleri olan katılımcılara göre deneyimledikleri öz eleştirel ruminasyon düzeyi daha yüksektir.

Yetişkin bireylerde; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, genel ve yeni durumlarda deneyimlenen sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ile *gelir düzeyleri* arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla, tek yönlü ANOVA testi uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 11'de bulunan olasılık (p) değerleri ve F test istatistikleri ile tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilen değişkenler için yapılan varyansların homojen dağılmasını ($p > .05$) esas alan Post-Hoc LSD testi bulgularına yer verilmiştir. Tek yönlü ANOVA testi için kurulan hipotezler aşağıda belirtildiği şekildedir:

H_{5A}: Sosyal kaygı düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5B}: Olumsuz değerlendirilme korkusu, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5C}: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5Ç}: Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5D}: Öz şefkat düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5E}: Öz sevecenlik düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5F}: Paylaşımların bilincinde olma, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5G}: Bilinçlilik düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5H}: Öz yargılama düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5I}: Aşırı özdeşleşme düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5i}: İzolasyon düzeyi gelir düzeyine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5J}: Olumlu değerlendirilme korkusu, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{5K}: Öz eleştirel ruminasyon, gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 11. Değişkenlerin gelir düzeyine göre farklılıklarının incelenmesi

Bağımlı Değişken	Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS.	F	p	Post-Hoc
Sosyal Kaygı* (Genel)	a) Düşük	52	2,9038	,83258	4,891	,008	a>b, c
	b) Orta	312	2,5294	,88613			
	c) Yüksek	35	2,3738	,93876			
	Toplam	399	2,5645	,89269			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu*	a) Düşük	52	3,0433	1,10671	4,053	,018	a>b
	b) Orta	312	2,5817	1,07334			
	c) Yüksek	35	2,6571	1,12800			
	Toplam	399	2,6485	1,09075			
	a) Düşük	52	3,0192	1,04535	4,530	,011	a>b, c
	b) Orta	312	2,6891	1,06628			

Yeni Sosyal	c) Yüksek	35	2,3214	1,12716			
Korku ve Huzursuzluk*	Toplam	399	2,6999	1,07842			
Genel Sosyal	a) Düşük	52	2,6490	,81988			
Korku ve Huzursuzluk*	b) Orta	312	2,3173	,95701	3,698	,026	a>b, c
	c) Yüksek	35	2,1429	,90197			
	Toplam	399	2,3452	,94211			
Öz Şefkat (Genel)*	a) Düşük	52	2,6686	,74879			
	b) Orta	312	3,1901	,75323	11,791	,000	b> a; c> a
	c) Yüksek	35	3,3220	,79159			
	Toplam	399	3,1337	,77626			
Bilinçlilik*	a) Düşük	52	2,5096	,68414			
	b) Orta	312	2,8910	,86099	5,884	,003	b> a; c> a
	c) Yüksek	35	3,0786	,88652			
	Toplam	399	2,8578	,85286			
Öz Yargılama*	a) Düşük	52	3,0423	1,0473			
	b) Orta	312	2,4006	,87207	11,724	,000	a>b, c
	c) Yüksek	35	2,3771	,85098			
	Toplam	399	2,4822	,91863			
Aşırı Özdeşleşme*	a) Düşük	52	3,1683	1,0226			
	b) Orta	312	2,5697	,91398	9,241	,000	a>b, c
	c) Yüksek	35	2,5714	,99737			
	Toplam	399	2,6479	,95522			
İzolasyon*	a) Düşük	52	3,1731	1,1219			
	b) Orta	312	2,5240	,94345	11,003	,000	a>b, c
	c) Yüksek	35	2,3857	,90005			
	Toplam	399	2,5965	,98867			
Olumlu Değerlendirilme Korkusu*	a) Düşük	52	2,6418	,72509			
	b) Orta	312	2,4499	,75284	3,393	,035	a> c
	c) Yüksek	35	2,2143	,79842			
	Toplam	399	2,4543	,75788			
Paylaşımların Bilincinde Olma**	a) Düşük	52	2,5000	,70014			
	b) Orta	312	2,8582	,83177	5,642	,004	b> a; c> a
	c) Yüksek	35	3,0714	1,0459			
	Toplam	399	2,8302	,84667			
Öz Sevecenlik**	a) Düşük	52	2,3846	,65061			
	b) Orta	312	2,8647	,86313	9,257	,000	b> a; c> a
	c) Yüksek	35	3,0971	,88832			
	Toplam	399	2,8226	,85842			
Öz Eleştirel Ruminasyon**	a) Düşük	52	2,5923	,79381	15,888	,000	a>b, c
	b) Orta	312	2,0263	,65125			

c) Yüksek	35	2,0429	,68483
Toplam	399	2,1015	,69888

p<0.05 *LSD **Games-Howell

Katılımcıların; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılıklarının değerlendirildiği ANOVA testi sonuçları incelenmiştir.

Buna göre sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin altında ($p<0.05$) olduğundan H_{5A} , H_{5B} , H_{5C} , $H_{5Ç}$, H_{5D} , H_{5G} , H_{5H} , H_{5I} , $H_{5İ}$ ve H_{5J} hipotezleri kabul edilir. Bu hipotezlerin kabul edilmesi; yetişkin bireylerin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu düzeylerinin gelir düzeylerine göre değişiklik göstererek gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Değişkenlerin gelir düzeylerine göre değerlendirilen ortalama farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre:

Yetişkinlerde deneyimlenen sosyal kaygının gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; düşük düzeyde geliri bulunan bireylerin sosyal kaygıları orta ve yüksek gelirli kişilerden daha yüksektir. Olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireylerin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelenmiştir. Düşük gelirli bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, orta gelirli kişilere göre daha fazladır. Yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk deneyimleyen bireylerin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; düşük gelirli bireylerin yeni ve genel sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri, orta ve yüksek gelirli kişiler ile karşılaştırıldığında anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların öz şefkat düzeylerinin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; orta ve yüksek gelirli bireylerin öz şefkat ortalama farklılıkları, düşük geliri olan katılımcılara göre daha yüksektir. Bilinçlilik düzeyinin gelir düzeyine göre

ortalama farklılıkları incelendiğinde; orta ve yüksek gelirli bireylerin bilinçlilik ortalama farklılıkları, düşük gelirli katılımcılara göre daha fazladır.

Kişilerin öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon deneyimlerinin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; düşük gelirli katılımcıların ortalama farklılıkları, orta ve yüksek gelirli katılımcılara göre daha yüksektir. Olumlu değerlendirilme korkusu düzeyinin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; düşük gelirli bireylerin ortalama farklılıkları, yüksek gelirli katılımcılara göre daha yüksektir.

Yetişkin bireylerde; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ile *gelir düzeyleri* arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, “ANOVA” testi uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Tablo.11’ de olasılık (p) değerleri ve *F* test istatistikleri sonucunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilen değişkenler için varyansların homojen dağılmadığı durumlarda ($p < .05$) uygulanan Games-Howell Post-Hoc testi bulgularına yer verilmiştir. Katılımcıların; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılıklarının değerlendirildiği ANOVA testi sonuçlarına göre; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve öz eleştirel ruminasyon değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin altında ($p < .05$) olduğundan H_{5E} , H_{5F} ve H_{5K} hipotezleri de kabul edilir. Bu hipotezlerin kabul edilmesi; yetişkin bireylerin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin gelir düzeylerine göre değişiklik göstererek gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Değişkenlerin gelir düzeylerine göre değerlendirilen ortalama farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre:

Katılımcıların öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma düzeylerinin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; orta ve yüksek gelirli bireylerin ortalama farklılıkları, düşük geliri olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Kişilerin öz eleştirel ruminasyon deneyimlerinin gelir düzeylerine göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; düşük gelirli katılımcıların ortalama farklılıkları, orta ve yüksek gelirli katılımcılara göre daha yüksektir.

Yetişkin bireylerde; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, genel ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ile *medeni durum* arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, “One Way ANOVA” testi uygulanarak değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyleri incelenmiştir. Tablo 12’ de bulunan olasılık (p) değerleri ve F test istatistikleri ile tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Tek yönlü ANOVA testi için kurulan hipotezler aşağıda belirtildiği şekildedir:

H_{6A}: Sosyal kaygı düzeyi medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6B}: Olumsuz değerlendirilme korkusu, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6C}: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6Ç}: Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6D}: Öz şefkat, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6E}: Öz sevecenlik, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6F}: Paylaşımların bilincinde olma, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6G}: Bilinçlilik, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6H}: Öz yargılama, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6I}: Aşırı özdeşleşme, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6İ}: İzolasyon, medeni duruma anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6J}: Olumlu değerlendirilme korkusu, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H_{6K}: Öz eleştirel ruminasyon, medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 12. Değişkenlerin medeni duruma göre farklılıklarının incelenmesi

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	F	p	Post-Hoc
Sosyal Kaygı (Genel)	a) Bekar	150	2,6356	,91356	1,003	,368	---
	b) Boşanmış	35	2,6190	,87454			
	c) Evli	214	2,5058	,88070			
	Toplam	399	2,5645	,89269			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	a) Bekar	150	2,6950	1,0716	,238	,788	---
	b) Boşanmış	35	2,5857	1,1146			
	c) Evli	214	2,6262	1,1039			
	Toplam	399	2,6485	1,0907			
Yeni Sosyal Korku ve Huzursuzluk	a) Bekar	150	2,8483	1,0840	2,798	,062	---
	b) Boşanmış	35	2,7786	1,0374			
	c) Evli	214	2,5829	1,0718			
	Toplam	399	2,6999	1,0784			
Genel Sosyal Korku ve Huzursuzluk	a) Bekar	150	2,3633	,96958	,620	,539	---
	b) Boşanmış	35	2,4929	,89419			
	c) Evli	214	2,3084	,93169			
	Toplam	399	2,3452	,94211			
Öz Şefkat (Genel)	a) Bekar	150	3,1174	,79310	1,270	,282	---
	b) Boşanmış	35	2,9538	,74654			
	c) Evli	214	3,1745	,76798			
	Toplam	399	3,1337	,77626			
Öz Sevecenlik	a) Bekar	150	2,8133	,86782	,992	,372	---
	b) Boşanmış	35	2,6400	,73212			
	c) Evli	214	2,8589	,87043			
	Toplam	399	2,8226	,85842			
Paylaşımların Bilincinde Olma	a) Bekar	150	2,8267	,82125	,736	,479	---
	b) Boşanmış	35	2,6714	,79236			
	c) Evli	214	2,8586	,87321			
	Toplam	399	2,8302	,84667			
Bilinçlilik	a) Bekar	150	2,8233	,84372	,825	,439	---
	b) Boşanmış	35	2,7286	,78443			
	c) Evli	214	2,9030	,87022			
	Toplam	399	2,8578	,85286			
Öz Yargılama	a) Bekar	150	2,5160	,94982	1,195	,304	---
	b) Boşanmış	35	2,6686	,96032			
	c) Evli	214	2,4280	,88830			
	Toplam	399	2,4822	,91863			
Aşırı Özdeşleşme	a) Bekar	150	2,6500	,97752	,739	,478	---
	b) Boşanmış	35	2,8286	,87399			
	c) Evli	214	2,6168	,95301			

	Toplam	399	2,6479	,95522			
	a) Bekar	150	2,6083	1,0217			
	b) Boşanmış	35	2,8357	1,0145			
İzolasyon	c) Evli	214	2,5491	,95923	1,283	,278	---
	Toplam	399	2,5965	,98867			
	a) Bekar	150	2,4233	,73557			
	b) Boşanmış	35	2,4750	,79567			
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	c) Evli	214	2,4725	,76982	,199	,819	---
	Toplam	399	2,4543	,75788			
	a) Bekar	150	2,1733	,70241			
	b) Boşanmış	35	2,2429	,80779			
Öz Eleştirel Ruminasyon	c) Evli	214	2,0280	,67160	2,714	,068	---
	Toplam	399	2,1015	,69888			

*p<0.05

Katılımcıların; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılıklarının değerlendirildiği ANOVA testi sonuçlarına göre; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal korku ve huzursuzluk, genel sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon değişkenleri için hesaplanan olasılık (p) değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinin üstünde (p>.05) olduğundan H_{6A}, H_{6B}, H_{6C}, H_{6Ç}, H_{6D}, H_{6E}, H_{6F}, H_{6G}, H_{6H}, H_{6I}, H_{6İ}, H_{6J} ve H_{6K} hipotezleri reddedilir. Bu hipotezlerin reddedilmesi; yetişkin bireylerin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin medeni durumlarına göre herhangi bir değişiklik göstermediği; gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlamına gelmektedir.

4.6. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon, olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz kapsamında oluşturulan modelde; bağımlı değişken olarak

sosyal kaygı, bağımsız değişken olarak öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu değişkenleri alınmıştır. Araştırma doğrultusunda kurulan çoklu doğrusal regresyon modeline ait değişkenler ve sonuçlar Tablo 13 ve Tablo 13.1’de verilmiştir. Model için oluşturulmuş hipotez aşağıdaki gibidir:

H_{6L}: Öz şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkisi vardır.

Tablo 13. Araştırma kapsamında oluşturulan regresyon modeli

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken
Sosyal Kaygı	Öz Şefkat
	Öz Eleştirel Ruminasyon
	Olumlu Değerlendirilme Korkusu

Tablo 13.1. Çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH.	ß	t	p	Tolerance	VIF
Sosyal Kaygı	Sabit Terim	1,786	,270		6,623	,000		
	Öz Şefkat	-,314	,051	-,27	-	,000	,478	2,091
	Öz Eleştirel Ruminasyon	,493	,063	,386	7,823	,000	,389	2,568
	Olumlu Değerlendirilme Korkusu	,295	,047	,251	6,353	,000	,607	1,646
R= 0,791 R ² =0,626 F _(3,395) =220,319 p=,000 Durbin Watson=2,140								

Bireylerin; öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi amacıyla elde edilen çoklu doğrusal regresyon analizi (*enter method*) bulgularına göre: kurulan model için belirlenen R² değerinin 0,626 olması öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki değişimin %62.6’lık kısmını açıkladığı anlamına gelmektedir. Model için tespit edilen F değerine karşılık gelen anlamlılık değeri incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=220,319, p<0,05). Modelde otokorelasyon/çoklu bağlantılılık sorunu olmaması için değerlendirilen Durbin-Watson istatistik değerinin 1’den büyük 3’ten küçük ve VIF değerlerinin 5’in altında, Tolerans değerinin ise 0,2’nin üzerinde olması gerekmektedir. Kurduğumuz model için incelenen Durbin-Watson değeri 2,140, her bir bağımsız değişkenin VIF değeri 5’in altında ve tolerans değeri 0,2’nin üzerinde olduğundan modelde çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı çıkarımı yapılabilmektedir (Miles, 2005; Shrestha, 2020; Yayar ve Yılmaz, 2018). Modeldeki sabit terim ve bağımsız değişkenlere ait standartlaştırılmış beta katsayıları, t değerleri ve anlamlılık seviyesi değerlendirildiğinde; sabit terim (p=0,000) değerinin 0,05’in altında olması sabit terimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu

göstermektedir. Öz şefkat için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin $0,05$ 'in altında olması ve katsayısının $\beta=-0,273$ olması; öz şefkatin sosyal kaygı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Ek olarak, katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın sosyal kaygı düzeyinde $-.273$ 'lük bir azalışa neden olacağı anlaşılmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin $0,05$ 'in altında olması ve katsayısının $\beta= 0,386$ olması; öz eleştirel ruminasyonun, sosyal kaygı üzerindeki pozitif anlamlı etkisine işaret etmektedir. Buna göre katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın sosyal kaygı düzeyinde $.386$ 'lık bir artışa neden olacağı görülmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu için tespit edilen ($p=0,000$) değerinin $0,05$ 'in altında olması ve katsayısının $\beta= 0,251$ olması; olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Buna göre kişilerin olumlu değerlendirilme korku düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın sosyal kaygı düzeyinde $.25$ 'lik bir artışa neden olacağı anlaşılmaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; öz şefkatin sosyal kaygı düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yordayıcı etkisi bulunurken, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin, her bir katılımcının sosyal kaygı puanını, örneklem sosyal kaygı ortalama puanı kullanarak tahmin etmeye çalışan sadece sabit modelden anlamlı bir şekilde daha iyi yordadığını göstermektedir. Ayrıca, bu örnekte sosyal kaygının en önemli yordayıcısı öz eleştirel ruminasyondur. Elde edilen bulgular çerçevesinde H_{6L} kabul edilmektedir.

Öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon, olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeline ilişkin sonuçlar Tablo 14.' de verilmiştir. Model için oluşturulmuş hipotezler aşağıdaki gibidir:

H_{6M} : Öz şefkatin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6N}: Olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6O}: Öz eleştirel ruminasyonun, olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6Ö}: Öz şefkatin yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6P}: Olumlu değerlendirilme korkusunun yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6R}: Öz eleştirel ruminasyonun, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6S}: Öz şefkatin genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6Ş}: Olumlu değerlendirilme korkusunun genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

H_{6T}: Öz eleştirel ruminasyonun, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı bir etkisi vardır.

Tablo 14. Sosyal kaygı alt boyutlarının yordayıcı değişkenler açısından incelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH.	β	t	p	Tolerance	VIF
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Sabit Terim	2,357	,386		6,109	,000		
	Öz Şefkat	-,412	,073	-	-	,000	,478	2,091
	Öz Eleştirel Ruminasyon	,644	,090	,412	7,145	,000	,389	2,568
	Olumlu Değerlendirilme Korkusu	,094	,067	,065	1,413	,158	,607	1,646
R= 0,698 R ² =0,487 F _(3,395) =125,143 p=,000 Durbin Watson=1,971								
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH.	β	t	p	Tolerance	VIF
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Sabit Terim	1,682	,397		4,237	,000		
	Öz Şefkat	-,286	,075	-	-	,000	,478	2,091
	Öz Eleştirel Ruminasyon	,412	,093	,267	4,447	,000	,389	2,568
	Olumlu Değerlendirilme Korkusu	,427	,068	,300	6,245	,000	,607	1,646
R= 0,667 R ² =0,445 F _(3,395) =105,506 p=,000 Durbin Watson=1,927								
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH.	β	t	p	Tolerance	VIF
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Sabit Terim	1,320	,334		3,959	,000		
	Öz Şefkat	-,242	,063	-	-	,000	,478	2,091
	Öz Eleştirel Ruminasyon	,422	,078	,313	5,421	,000	,389	2,568
	Olumlu Değerlendirilme Korkusu	,365	,058	,294	6,346	,000	,607	1,646
R= 0,698 R ² =0,487 F _(3,395) =124,772 p=,000 Durbin Watson=2,029								

Bireylerin; öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının araştırılması amacıyla elde edilen çoklu doğrusal regresyon analizi (*enter method*) bulgularına göre: kurulan model için incelenen R^2 değerinin 0,487 olması öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki değişimin %48.7'lik kısmını açıkladığı anlamına gelmektedir. Model için dikkate alınan F değerine karşılık gelen anlamlılık değeri incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=125,143$, $p<0,05$). Modelde çoklu bağlantılılık sorunu olmaması amacıyla değerlendirilen Durbin-Watson istatistik değerinin 1'den büyük 3'ten küçük ve VIF değerlerinin 5'in altında, Tolerans değerinin 0,2'nin üzerinde olması önemli bir gerekliliktir.

Oluşturulan model kapsamında hesaplanan Durbin-Watson değeri 1,971, her bir bağımsız değişken için ortaya çıkan VIF değeri 5'in altında ve tolerans değeri 0,2'nin üzerinde olduğundan modelde otokorelasyon/çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı anlaşılmaktadır (Miles, 2005; Shrestha, 2020; Yayar ve Yılmaz, 2018). Modeldeki sabit terim ve bağımsız değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayıları (beta), t değerleri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde; sabit terim için ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması sabit terimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Öz şefkat için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta=-0,293$ olması; öz şefkatin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre, katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde -.293'lük bir azalışa neden olacağı anlaşılmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta= 0,412$ olması; öz eleştirel ruminasyonun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinde .412'lik bir artışa neden olacağı görülmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu için hesaplanan ($p=0,158$) değerinin 0,05'in üzerinde olması; olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; olumlu değerlendirilme korkusunun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı

yordayıcı bir etkisi bulunmazken; öz şefkatin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yordayıcı etkisi; öz eleştirel ruminasyonun olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin her bir katılımcının olumsuz değerlendirilme korkusu puanını, örneklem olumsuz değerlendirilme korkusu ortalama puanı ile tahmin etmeye çalışan sabit modelden anlamlı bir şekilde daha iyi yordadığını göstermektedir. Ayrıca, bu örnekte olumsuz değerlendirilme korkusunun en önemli yordayıcısı öz eleştirel ruminasyondur.

Bireylerin; öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi (*enter method*) bulgularına göre: kurulan model için incelenen R^2 değerinin 0,445 olması öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerindeki değişimin %44,5'lik kısmını açıkladığı anlamına gelmektedir. Modeldeki F değerine karşılık gelen anlamlılık değeri incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=105,506$, $p<0,05$). Modelde otokorelasyon/çoklu bağlantılılık sorunu olmaması için; dikkate alınan Durbin-Watson istatistik değerinin 1'den büyük 3'ten küçük ve VIF değerlerinin 5'in altında, Tolerans değerinin 0,2'nin üzerinde olması önemli bir koşuldur. Oluşturulan model çerçevesinde hesaplanan Durbin-Watson değeri 1,927, her bir bağımsız değişkenin VIF değeri 5'in altında ve tolerans değeri 0,2'nin üzerinde olduğundan modelde çoklu bağlantı sorunu olmadığı çıkarımı yapılabilmektedir (Miles, 2005; Shrestha, 2020; Yayar ve Yılmaz, 2018).

Modeldeki sabit terim ve bağımsız değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayıları (beta), t değerleri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde; sabit terim için ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması sabit terimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Öz şefkat için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta=-0,206$ olması; öz şefkatin yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre, katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde -0,206'lık bir azalışa neden olacağı anlaşılmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta=0,267$ olması; öz eleştirel

ruminasyonun yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyinde .267'lik bir artışa neden olacağı görülmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta=0,300$; olumlu değerlendirilme korkusunun yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların olumlu değerlendirilme korkusu düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyinde .30'luk bir artışa neden olacağı görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularından yola çıkılarak; öz şefkatin yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yordayıcı etkisinin olduğu, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin her bir katılımcının yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk puanını, örneklem yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ortalama puanına dayanarak yordamaya çalışan sadece sabit modelden anlamlı bir şekilde daha iyi tahmin ettiğini göstermektedir.

Bireylerin; öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi amacıyla uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi (*enter method*) bulgularına göre: kurulan model için değerlendirilen R^2 değerinin 0,487 olması öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerindeki değişimin %48.7'lik kısmını açıkladığı anlamına gelmektedir. Modelde hesaplanan F değerine karşılık gelen anlamlılık değeri incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=124,772$, $p<0,05$). Modelde otokorelasyon/çoklu bağlantılılık sorunu olmaması için ele alınan Durbin-Watson istatistik değerinin 1'den büyük 3'ten küçük ve VIF değerlerinin 5'in altında, Tolerans değerinin 0,2'nin üzerinde olması önemli bir gerekliliktir. Oluşturulan model kapsamında incelenen Durbin-Watson değeri 2,029, her bir bağımsız değişkenden elde edilen VIF değeri 5'in altında ve tolerans değeri 0,2'nin üzerinde olduğundan modelde otokorelasyon ya da çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı anlaşılmaktadır (Miles, 2005;

Shrestha, 2020; Yayar ve Yılmaz, 2018). Modeldeki sabit terim ve bağımsız değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayıları (beta), t değerleri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde; sabit terim için ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması sabit terimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Öz şefkat için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta=-0,199$ olması; öz şefkatin genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre, katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde -.199'lük bir azalışa neden olacağı anlaşılmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta= 0,313$ olması; öz eleştirel ruminasyonun genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyinde .313'lük bir artışa neden olacağı öngörülmektedir.

Olumlu değerlendirilme korkusu için hesaplanan ($p=0,000$) değerinin 0,05'in altında olması ve katsayısının $\beta= 0,294$; olumlu değerlendirilme korkusunun genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların olumlu değerlendirilme korkusu düzeylerindeki bir standart sapmalık artışın genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyinde .294'lük bir artışa neden olacağı görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları dikkate alındığında; öz şefkatin genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yordayıcı etkisi bulunduğu, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yordayıcı etkisinin olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin, her bir katılımcının genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk puanını, örneklem genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ortalama puanından yola çıkarak tahmin etmeye çalışan sadece sabit modelden anlamlı bir şekilde daha iyi yordadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular çerçevesinde H_{6N} dışında diğer tüm hipotezler doğrulanmıştır.

SONUÇ

Bu araştırmada, sosyal kaygı ile öz şefkat, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler, sosyodemografik faktörler dikkate alınarak incelenmiştir. Bulgular, değişkenler arasında anlamlı korelasyonlar olduğunu ve bu ilişkilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda; çalışmada, sosyal kaygı ile ilişkili incelenen bağımsız değişkenlerin etkileri ve bu değişkenlerin sosyodemografik faktörlerle nasıl bir ilişki içerisinde olduğu detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Uygulanmış olan regresyon analizleri çerçevesinde sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkiler belirlenerek, bireyler üzerindeki anlamlı etkilerini anlamak ve bu etkileri azaltmak ya da artırmak adına potansiyel müdahale stratejilerine katkı sunması amacıyla detaylı bir analiz sunulmuştur.

Korelasyon analizi, bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişki düzeylerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular, sosyal kaygının öz şefkat ile negatif yönde bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, öz şefkatin aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama alt boyutları ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkiye göre sosyal kaygının, bireylerin benliklerine yönelik olumsuz tutum ve düşüncelerini, birçok farklı olumsuz etkeni benliği ile özdeşleştirme ve yalnız ya da izole hissetme deneyimini artırabileceğini göstermektedir. Buna karşın, öz şefkatin; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile sosyal kaygı arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Bu bulgu, öz şefkati güçlendiren olumlu boyutların, sosyal kaygıyı hafifletici yönde bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, sosyal kaygının tüm alt boyutları, öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları ile negatif yönde ilişkiliyken; aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama boyutları ile pozitif yönde ilişkilidir.

Bu sonuçlar, daha yüksek sosyal kaygısı olan bireylerin, öz şefkatin olumlu yönleri tarafından daha az desteklenirken olumsuz duygu ve düşünceleri daha fazla deneyimleyebileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal kaygı ile öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon arasındaki pozitif ilişki; sosyal kaygının bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerini, her türlü eleştiri, olumsuz geri bildirim

ya da deneyimi sadece bireysel dünyası içinde anlamlandırmayı ve yalnız ya da izole hissetmek ile ilgili duygu ve tutumlarını artırabileceğini ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, olaylara ya da durumlara karşı böyle bir yaklaşımın artması aynı zamanda sosyal kaygı düzeyini de artırmaktadır.

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal etkileşimlerde reddedilme kaygısı veya olumsuz değerlendirilme korkusunu tetikleyebilmektedir. Bu kaygı ve korku, genellikle bireylerin kendi yeterliliklerini sorgulamalarına ve sosyal performansları hakkında olumsuz düşünceler geliştirmelerine yol açmaktadır. Sosyal ipuçlarına aşırı duyarlı ve kaygılı bireyler, olumsuz değerlendirilme korkusunun yanı sıra aynı zamanda olumlu değerlendirilme korkusu da deneyimleyebilmektedir. Bazı durumlarda, olumlu geribildirimlere yönelik bu aşırı duyarlılık ve kaygı düzeyine öz eleştirel ruminasyon da eşlik edebilmektedir. Öz eleştirel ruminasyon, bireylerin geçmiş deneyimlerine ve kendilik algılarına yönelik sürekli ve olumsuz düşünceleri içermektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal kaygının, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, bireylerin sosyal ortamlarda hem olumsuz hem de olumlu değerlendirilme ile ilgili korkularının, genel sosyal kaygı düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Ek olarak, öz eleştirel ruminasyon ile olumlu değerlendirilme korkusu arasındaki pozitif korelasyon; bireylerin kendilik algılarına ya da deneyimlerine yönelik sürekli eleştirel ve katı düşünceler geliştirmelerinin, sosyal beklentileri karşılayamamak ile bağlantılı endişeleri artırabileceğini ya da tam tersi yönde bir ilişkinin de geçerli olduğunu göstermektedir.

Öz şefkatin, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon ile negatif yönde bir ilişki göstermesi, bireylerin kendilerine daha şefkatli bir yaklaşım benimsediklerinde, bu tür yıkıcı eleştirel düşünce ve korku döngüsüne kapılma eğilimlerinin daha az olduklarını göstermektedir. Ayrıca, öz şefkatin negatif alt boyutları (aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama) ile olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif korelasyon görülmesi; bu olumsuz tutum, duygu ve tekrarlı düşünce döngüsünün; bireylerin kendilerine karşı daha yargılayıcı olmaları, benliğini ve olumsuz deneyimlerini ortak bir yapının parçası olarak değerlendirmeme ve izole hissetmeleri ile arttığını göstermektedir. Öz şefkatin pozitif boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile

olumlu değerdendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon arasında negatif bir korelasyon bulunması; bu olumlu tutumların, bireylerin kendilerini daha az eleştirmelerine, hatalarına karşı daha kabul ve anlayış içerisinde yaklaşmalarına, başkalarının değerdendirmeleri konusunda daha az kaygı ve korku hissetmelerine destek olabileceğini göstermektedir. Kısacası bireyler başarısızlıklara ve kusurlara yönelik daha nazik, hoşgörölü, ortak insanlık deneyiminin bilincinde ve olan her şeye farkındalık içerisinde bir dikkat ile yaklaştıklarında, olumlu değerdendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun azalabileceği görölmektedir. Bu bulgu, bu tür olumlu tutumları kapsayan öz şefkatli yaklaşımın, bireylerin eleştirel düşünce döngülerinden ve değerdendirilme korkularından korunmasına katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada; bireylerin ilgili değışkenler çerçevesinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni duruma göre farklılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir:

Sosyal kaygı, olumsuz değerdendirilme korkusu, öz yargılama, izolasyon ve öz eleştirel ruminasyon değışkenleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Diğer değışkenler açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Aşırı özdeşleşme ve öz sevecenlik boyutları dışında araştırmada incelenen diğer tüm değışkenler yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Post-hoc test sonuçlarına göre, yaş grupları arasında belirli farklılıklar tespit edilmiştir:

Sosyal kaygı, 18-25 ve 36-45 yaş gruplarında 26-35 ve 46-55 yaş gruplarına göre daha fazla görölmektedir. Olumsuz değerdendirilme korkusu, 18-25 yaş grubu ve 36-45 grubunda 46-55 yaş grubundan daha yüksek değerler ile görölmektedir. Yeni durumlarda deneyimlenen sosyal korku ve huzursuzluk, 18-25 ve 36-45 yaş gruplarında 26-35 ve 46-55 yaş gruplarından daha yüksektir. Genel durumlarda görölen sosyal korku ve huzursuzluk, 18-25 ve 36-45 yaş grubunda 46-55 yaş grubundan daha yüksek düzeydedir. Öz şefkat; 46-55 ve 26-35 yaş grubunda 18-25 ve 36-45 yaş grubuna göre daha yüksek değerler göstermiştir. Paylaşımların bilincinde olma; 26-35 yaş grubunda 18-25 ve 36-45 yaş gruplarından daha yüksek değerlere sahiptir. Bilinçlilik; 26-35 yaş grubunda 18-25, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarından daha yüksek değerler göstermiştir. Öz yargılama; 18-25 yaş grubunda 26-35 ve 46-55 yaş gruplarından daha yüksek değerlerle temsil edilmiştir. İzolasyon; 18-25 yaş grubunda

26-35, 46-55 ve 36-45 yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde görülmüş; 36-45 yaş grubunda ise 46-55 yaş grubundan daha yüksek değerler göstermiştir. Olumlu değerlendirilme korkusu; 18-25 yaş grubunda 46-55 yaş grubundan 36-45 yaş grubu ise 26-35 ve 46-55 yaş gruplarından daha yüksek değerler sergilemiştir. Öz eleştirel ruminasyonun; 18-25 yaş grubunda 26-35 ve 46-55 yaş gruplarından, 36-45 yaş grubunda ise 46-55 yaş grubundan daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde tüm değişkenler anlamlı farklılıklar göstermektedir. Post-hoc analizi, eğitim düzeylerine göre önemli farklılıklara işaret etmektedir:

Sosyal kaygı; ilköğretim ve lise mezunlarında ön lisans/lisans ve lisansüstü mezunlarından daha yüksek değerlerde görülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu; lise mezunlarında ön lisans/lisans mezunlarından daha fazlayken; yeni ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, ilköğretim ve lise mezunlarında ön lisans/lisans ve lisansüstü mezunlarından daha yüksektir.

Öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik tutumlarının; ön lisans/lisans ve lisansüstü mezun gruplarında, ilköğretim ve lise mezunlarından daha yüksek düzeyde deneyimlendiği bulunmuştur. Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme; ilköğretim ve lise mezunlarında ön lisans/lisans ve lisansüstü mezun gruplarından daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon; ilköğretim ve lise mezunlarında ön lisans/lisans ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek değerlerde görülmektedir.

Gelir düzeyine göre yapılan analizlerde tüm değişkenler anlamlı farklılıklar göstermiştir. Post-hoc analizi, gelir düzeylerine göre belirli farklılıkları ortaya koymuştur:

Sosyal kaygı, düşük gelir grubunda orta ve yüksek gelir gruplarından daha yüksek düzeyde ortaya çıkmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük gelir grubunda orta gelir grubundan daha fazla görülmektedir. Yeni durumlarda ve genel durumlarda deneyimlenen sosyal korku ve huzursuzluk; düşük gelir grubunda orta ve yüksek gelir gruplarından daha fazla deneyimlenmektedir.

Öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik; orta ve yüksek gelir grubunda düşük gelir grubunda görüldüğünden daha yüksek düzeyde

görülmektedir. Aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama düzeyleri düşük gelir grubunda orta ve yüksek gelir grubuna göre daha fazla görülmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu, düşük gelir grubunda yüksek gelir grubuna göre daha fazlayken; öz eleştirel ruminasyon da benzer şekilde, düşük gelir grubunda orta ve yüksek gelir grubuna göre daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analiz bulgularına göre; öz şefkatin sosyal kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yordayıcı etkisi bulunurken, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusunun pozitif yordayıcı etkileri bulunmaktadır.

Öz şefkat; olumsuz değerlendirilme korkusunu negatif yönde tahmin ederken, öz eleştirel ruminasyon olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde pozitif yordayıcı etkiye sahiptir. Olumlu değerlendirilme korkusunun, olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Öz şefkatin; yeni ve genel durumlarda deneyimlenen sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde negatif yordayıcı etkisi görülürken; öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda ortaya çıkabilen sosyal korku ve huzursuzluk düzeyini pozitif yönde tahmin etmektedir.

Bu sonuçlar yüksek düzeyde öz şefkatin; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni ve genel durumlarda gözlemlenen sosyal korku ve huzursuzluk düzeyi üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu değerlendirilme korkusundaki artış; sosyal kaygı, yeni ve genel durumlarda gözlemlenen sosyal korku ve huzursuzluk düzeyini artırmaktadır. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyon arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu da artmaktadır.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Öz şefkat, özellikle sosyal kaygısı olan bireylerde sıklıkla görülen olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olmasının yanı sıra değerlendirilme korkuları üzerinde hafifletici bir etkiye sahip olduğu bilinen pozitif bir tutumdur (Stevenson vd., 2019; Huang ve Wang, 2024). Kendine yönelik şefkatli bir yaklaşımı temsil etmeyen yargılayıcı bakış açısı, olumsuz deneyimler, düşünceler ya da duygularla sağlıklı bir mesafe kuramama ve çevreden kendini soyutlayan yoğun bir yalnızlık halini deneyimleme olarak tanımlayabileceğimiz öz şefkatin negatif boyutları ise benliğe yönelik katı ve mesafeli bir yaklaşımı temsil etmektedir. Özellikle bireyin böyle bir perspektiften yaşamı ve olayları yorumlama ve deneyimleme biçimi sosyal kaygı ile güçlü şekilde ilişki içerisinde (Potter vd., 2014).

Sosyal karşılaşmalar öncesi ve sonrasında yoğun şekilde kaygılanan; olay öncesi ya da sonrası tekrarlı yargılayıcı ya da eleştirel bir düşünme döngüsü içerisine giren bireyler için öz şefkatin böyle bir işlevsiz tutuma karşı tamponlayıcı etkisi hem ruh sağlığı çalışanları hem de diğer kişiler için koruyucu bir alan oluşturmaktadır (Blackie ve Kocovski, 2018b). Öz şefkate iç görünüm (bireyin kendi duygu ve düşüncelerini anlama ve anlamlandırma yeteneği) eklendiği bir tabloda sosyal kaygıya karşı daha güçlü koruyucu bir etkiden söz etmek ise mümkündür (Stefan ve Cheie, 2020). Yapılan araştırmalar incelendiğinde; öz şefkatin sosyal kaygı üzerindeki hafifletici ve koruyucu etkisi farklı popülasyonlar ve bağlantılı değişkenler çerçevesinde ele alınarak tespit edilmiştir (Stevenson vd., 2019; Potter vd., 2014; Blackie ve Kocovski, 2018a; Stefan ve Cheie, 2020). Mevcut araştırmada, sosyal kaygı ve öz şefkat arasında negatif yönde korelatif bir ilişki tespit edilmiş olup bu bulgu literatür tarafından da desteklenmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğunda hem olay öncesi hem de olay sonrası ruminasyon bu rahatsızlığın sürdürülmesinde kilit bir rol oynamaktadır (Modini ve Abbott, 2013).

Özellikle bu bireyler, sosyal kaygının önemli bir bileşeni olan olumsuz değerlendirilme korkusu ile baş etmeye çalışırken olay sonrası ruminasyon düzeyini artırmaktadır. Ayrıca, algılanan sosyal tehditlere karşı bir başa çıkma mekanizması olarak başvurdukları öz eleştirel ruminasyon ise yaşanan psikolojik sıkıntıyı güçlendirmektedir. Bu noktada, Duygu Odaklı Terapi gibi uygulamalar aracılığıyla

danışanların duygulara yönelik farkındalığı artırılarak deneyimsel kaçınma azaltılmakta ve utanç duygusu ile bağlantılı semptomatik kaygı hafifletilmektedir; buna bağlı olarak yüksek öz şefkat, daha az öz eleştiri ve değerlendirilme korkusu açığa çıkmaktadır (Zou ve Abbott, 2012; Arora, 2021). Olumsuz değerlendirilme korkusu birçok çalışmada, sosyal kaygının temel bir bileşeni olarak incelenmekte olup pozitif ya da olumlu değerlendirilme korkusu ise literatürde henüz güncelliğini korumaktadır. Özellikle olumlu değerlendirilme korkusunun; sosyal kaygı, güvenlik arama ve kaçınma davranışları ile pozitif yöndeki ilişkisi daha fazla dikkate alınmalıdır (Tsarpalis-Fragkoulidis vd., 2022).

Negatif değerlendirilme korkusu, toplumsal beklentilere karşı bir savunmasızlık yaratmasının yanı sıra ruminatif düşünce biçimini de artırmaktadır; kendine yönelik şefkatli bir yaklaşım bu bağlam içerisinde değerlendirildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun etkisini azaltarak yıkıcı duygu ve deneyimlere karşı bireyi korumaktadır (Seinsche vd., 2023; Maraldo vd., 2016). Sosyal bir ortamda değerlendirci bir tehdit algısıyla karşılaşan bireylerin, değerlendirilme bileşeninin olmadığı bir grupta karşılaştırıldığında daha fazla ruminasyon deneyimledikleri tespit edilmiş ve bu etkinin 3-5 gün arası devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Zoccola vd., 2012). Bununla bağlantılı olarak sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, ruminasyonla ilgili olumlu meta inanışları benimsemeye daha yatkın olduğu bilinmektedir (Wong ve Moulds, 2010). Sosyal bağlamda ortaya çıkabilen analitik öz odaklanma ise özellikle bireyin kendisiyle ilgili neyin yanlış gittiğini detaylı şekilde düşünmesi ile bağlantılı olduğu için ruminasyonu artırmaktadır (Nilsson vd., 2012).

Ruminatif düşünmeye yatkınlığı olan bireyler, bu şekilde bir düşünme biçimine başvurmayanlara kıyasla kendine yönelik şefkatli bir yaklaşımla yazma görevlerinden daha az yararlanabilmektedir. Yine de benliğine yönelik şefkatli bir tutumu benimsemek; olumsuz duygulardan, daha uzun bir zaman içerisinde olsa da rahatlama sağlayabileceği ve bu döngünün tekrar aktif olmasını engelleyebileceği için dikkate alınmalıdır. Öz şefkat ve ruminasyon arasındaki negatif ilişki göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat, ruminasyona karşı ruh sağlığını desteklemede etkili alternatif bir yöntem olarak görülmektedir (Odou ve Brinker, 2013; Odou ve Brinker, 2014).

Bu araştırmalar ışığında incelendiğinde mevcut çalışma; sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynayan hem olumlu hem de olumsuz değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon değişkenleri çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezlerini doğrulayan bulgular ortaya koymaktadır. Bu değişkenlerin kendi aralarında pozitif, öz şefkat ile kurduğu negatif yöndeki ilişki dikkate alındığında bu bulgular mevcut literatür tarafından desteklenmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öz şefkat, sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı şekilde tahmin ederken, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon ise pozitif yönde yordamaktadır. Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu, birbirinden farklı iki yapı olarak sosyal anksiyete semptomlarına katkıda bulunmaktadır. Olumlu geri bildirim sonrası artan beklentileri karşılayamamak ile ilgili endişeler, sosyal durumlarda deneyimlenen yoğun kaygıya yol açabilmektedir (Fredrick ve Luebbe, 2020). Olumlu değerlendirilme korkusu, işlevsiz mükemmeliyetçilik ile pozitif, kişisel yüksek standartlar ile negatif yönde ilişkilidir. Yüksek olumlu değerlendirilme korkusuna sahip bireyler olumlu değerlendirilmelerden kaçınabilmek için kişisel standartlarını düşürebilmektedir (Yap vd., 2016). Carter ve ark. (2012), sosyal açıdan bir zorlanmayı temsil eden konuşma görevleri sonrası, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygıyı yordadığını ancak olumlu değerlendirilme korkusunun ikinci konuşma görevi sonrası geri bildirim türünden bağımsız olarak kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Olumlu değerlendirilme korkusu yüksek beklentilerden kaçınma ve sosyal kaygı ile güçlü bir ilişki gösterirken benzer şekilde öz eleştirel ruminasyon, olumsuz öz değerlendirme ve tekrarlayan pasif düşünmeyi içerdii için anksiyete dahil olmak üzere birçok psikolojik bozuklukla ilişkilidir (Smart vd., 2016). Kendine yönelik eleştirel ruminatif düşünce sistemi bulunan katılımcılar, özellikle performans değerlendirmesi açısından yüksek beklentilerin bulunduğu bir koşulla karşılaştığında yüksek düzeyde utanç ve stres bildirmektedirler (Milia vd., 2021). Bunun yanı sıra, ruminatif düşünme, anksiyete semptomatolojisinde yer alan belirtileri ileriye dönük olarak tahmin edebilmektedir (Calmes ve Roberts, 2007). Kocsel ve ark. (2022) göre öz eleştiri ve özellikle öz eleştirel ruminasyon, hem ruhsal hem de bedensel sağlığı etkileyen; azalan iyi oluş ve artan somatik belirtiler ile bağlantılı olan işlevsiz bir yanıt verme stilidir. Anksiyete semptomlarını şiddetlendirebilen, geçmiş başarısızlıklar ya da hatalar ve beklenen olumsuz sonuçlar hakkında tekrarlayan bir düşünme stili olan

ruminasyon, sosyal anksiyete bozukluğunun ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Modini ve Abbott, 2016).

Öz şefkat ise diğerlerinden farklı olarak negatif yordayıcı etkisiyle ön plana çıkmaktadır. Öz şefkatin kaygı, stres ve depresif semptomlar üzerindeki etkilerini anlamaya çalışan boylamsal bir çalışmada, öz şefkatli insanların 9 ay sonra tekrar kontrol edildiklerinde daha düşük düzeyde kaygı, depresyon ve stres deneyimledikleri tespit edilmiştir (Trindade ve Sirois, 2021). Öz şefkat; bağışıklık sistemi, fiziksel sağlık, uyku sağlığı gibi birçok farklı alanda da olumlu sonuçları öngördüğü bilinmektedir (Phillips ve Hine, 2019). Werner ve ark. (2012) göre öz şefkat, sosyal kaygının bilişsel yönleri özellikle değerlendirilme korkusu ile güçlü bir ilişki içerisindedir. Bu ilişki ile bağlantılı olarak öz şefkat, öz değere yönelik değerlendirmenin harici referans kaynaklarından, içsel referans kaynaklarına yönelmesine yardımcı olmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerin, sağlıklı grupla karşılaştırıldığı bu çalışmada, SAB'lı bireyler, sağlıklı gruba kıyasla daha düşük öz şefkat düzeyi bildirmektedir. Düşük öz şefkat ile ilişkili olduğu bilinen düşük benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisi ise öz şefkatin aracılığıyla azalabilmektedir. Benzer şekilde, kaçma/kaçınma başa çıkma stratejileri gibi yöntemlerin yüksek sosyal kaygıyı öngördüğü bilinmekle birlikte öz şefkatin aracı etkisi sosyal kaygı düzeyini hafifletebilmektedir (Holas vd., 2023; Stefan, 2019). Olumsuz benlik algılarına ilişkin olumsuz tekrarlayan düşünmeyi kapsayan olay sonrası işleme, sosyal kaygı ve düşük öz şefkat ile pozitif yönde ilişkilidir. Kaygı uyandıran sosyal durumlar karşısında koruyucu bir faktör olarak devreye giren öz şefkat; öz nezaket, farkındalık-bilinçlilik, ortak insanlık-paylaşımların bilincinde olma bileşenlerinin de aracılığıyla olay sonrası işlemlemeyi azaltarak sosyal kaygıyı yönetmede etkili olabilmektedir (Blackie ve Kocovski, 2018b).

Sosyal anksiyete bozukluğu, çocukluk ya da ergenlik döneminde başlayan özellikle çocukluk döneminde başladığında daha şiddetli bir prognozu temsil eden bir bozukluktur. Genellikle yaşla birlikte genetik faktörlerin öneminin azaldığı ve çevresel faktörlerin daha önemli hale geldiği bir hastalık gidişatı göstermektedir (Scaini vd., 2014). Sosyal kaygı, sosyal bağlam içerisinde gözlemlenen iletişim kurma becerilerindeki bazı zorlanmalarla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu zorlanma kadınlarda, erkeklere kıyasla daha az dengeli bir profilde gözlenmektedir (Pickard vd., 2017). Sosyal kaygının deneyimlenme düzeyi ve ilişkili durumlar açısından kadın ve erkek

arasındaki farklılıklar incelendiğinde kadınlar genellikle daha yüksek düzeyde sosyal kaygı bildirmektedir. Ancak bu fark yaşla birlikte daralmakta ve özellikle yabancılarla, arkadaşlarla ya da otorite figürleri ile iletişim söz konusu olduğunda kadınlar daha ön plana çıkmaktadır (Caballo vd., 2008). Sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi incelendiğinde özellikle genç yetişkin kadınların daha yüksek risk grubunda olduğu görülmektedir (Stănculescu ve Griffiths, 2022). Ancak, Tayland'da yaşayan orta yaşlı ortaokul öğretmenlerinin sosyal kaygı semptomları açısından değerlendirildiği bir çalışmada, önemli düzeyde bir prevalans tespit edilmiştir. Bu çalışmada orta yaşlı yetişkinlerin; yalnızlık, değişen sosyal roller ve beklentiler, zamanla ortaya çıkabilen fiziksel sağlık sorunları gibi durumlar ile karşılaştıkça gelecekteki zamanın sınırlılığına yönelik yanlı bir değerlendirme de bulunabileceği ve bununla bağlantılı olarak sosyal etkileşimlerden kaçınabilecekleri bir davranış örüntüsü üzerinde durulmaktadır (Guo vd., 2024). Sosyal kaygı ve başa çıkma stratejileri (kaçma, kaçınma, güvenlik arama, uyuşturucu ya da alkol kullanımı vs.) arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli faktörler arasında yaş değişkeni de yer almaktadır. Özellikle gelişmekte olan ve orta yaş yetişkinlik dönemi, sosyal kaygı semptomları ve alkol sorunları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu durum, bu yaş gruplarındaki bireylerin sosyal kaygı ile başa çıkma sürecinde alkol gibi işlevsiz baş etme stratejilerine başvurabileceğini düşündürmektedir (Clerkin vd., 2014).

Sosyal kaygı, yaşlı klinik olmayan örneklerde genç yetişkinlere kıyasla daha az yaygın olsa da, klinik örneklerde psikopatolojik farklılık yaş profilleri arasında görülmemektedir (Gretarsdottir vd., 2004). Mevcut çalışmada; sosyal kaygı düzeyi yaş profillerine göre farklılaşmakta olup özellikle gelişmekte olan genç yetişkinlik ve orta yaş yetişkinlik dönemi başlangıcında (Clerkin vd., 2014; Sivaramakrishnan vd., 2021; Ahmed vd., 2022) daha yüksek düzeyde görülmektedir. Erkeklerde kadınlara göre küçük bir fark ile daha fazla gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular değerlendirildiğinde, yaş profilleri arasındaki farklılaşma ile ilişkili araştırma hipotezleri desteklenmektedir. Ayrıca bu farklılıklar literatürde (Gretarsdottir vd., 2004; Scaini vd., 2014; Pickard vd., 2017; Caballo vd., 2008; Stănculescu ve Griffiths, 2022; Guo vd., 2024; Clerkin vd., 2014) karşılığını bulmaktadır.

Öz şefkatin yaş açısından incelendiği çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda (Daniilidou, 2023; Dahm, 2019; Hwang vd., 2016; Karakasidou, 2020; Thompson ve Waltz, 2008) öz şefkatin yaşla birlikte arttığı tespit edilmiştir. Artan yaşam deneyimleri

ve sorumluluk bilinci, farkındalık içerisindeki kabul yaklaşımını destekleyerek bireyi öz şefkat gibi daha etkili yaşam stratejilerine başvurmaya yönlendirebilmektedir. Başka bir deyişle, öz şefkatin pozitif bileşenleri özellikle orta yaş döneminden itibaren daha sık gözlemlenebilirken negatif bileşenler (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ise genç yetişkinlik döneminin başlarında daha sık rastlanan olumsuz yaklaşımlardır. Özellikle genç yetişkinlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilen (Gretarsdottir vd., 2004) bu dönemde bireylerin, daha ileriki yaş gruplarına kıyasla daha düşük düzeyde öz şefkat deneyimlediği görülmektedir.

Bu durum, bazı araştırmacılar tarafından sosyal medya kullanımı, dışsal kaynaklardan onay/kabul arayışı ve artan akran baskısı ile açıklanmaktadır (Neff ve McGehee, 2010; Bluth vd., 2017).

Ancak olumlu kendi kendine içsel konuşma geliştirebilen, farkındalık düzeyi daha yüksek, düzenli meditasyon uygulamaları yapan, başkalarına karşı empatik ilgi ve affedicilik düzeyi yüksek olan farklı genç yetişkin grupları ile yapılan çalışmalarda; daha yüksek öz şefkat düzeyi ve daha az ruhsal sıkıntı tespit edilmiştir. Bundan yola çıkarak örneklemelerin ait olduğu toplumun ve kültürün yapısı, bireysel alışkanlıklar/tutumlar ve kişilik özelliklerinin değişkenliği öz şefkat düzeyleri değerlendirilirken dikkate alınması gereken ayırıcı faktörler olarak düşünülmektedir. Örneğin, Çin gibi kolektivist bir yapıyı destekleyen doğu toplumlarında ve kültürlerinde; sosyal uyum, bağlılık ve başkalarıyla kurulan destekleyici ilişkilerin daha fazla desteklendiği bir yapı öz şefkati teşvik edebilmektedir (Neff ve Pommier, 2013; Zhao vd., 2021; Birkett, 2014). Murn ve Steele (2019) özellikle 25 yaş üstü olan bireylerin, acı çekme ve zorlanmaların sadece kişiye özgü değil tüm insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğuna dair bilinçlilik düzeyinin daha yüksek olduğu ve bunun teorik açıdan kendilerine karşı daha şefkatli yaklaşabilmelerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Literatür kapsamında incelenen bulgular çerçevesinde mevcut çalışmadan elde edile sonuçlar değerlendirildiğinde, öz şefkatin yaş gruplarına göre farklılaştığı bulgusu desteklenmektedir. Özellikle orta yaş başlangıcı ya da hemen öncesi olarak tanımlanabilecek yaş grubu ile daha ileri yaş grubunda bulunan bireyler, daha yüksek düzeyde öz şefkat bildirmektedir.

Öz şefkatin, cinsiyetler arasında nasıl bir farklılık gösterdiğini inceleyen önemli çalışmalar ve elde edilen farklı bulgular bulunmaktadır. Mevcut çalışmada, erkekler

ve kadınlar arasında öz şefkat açısından cinsiyet farklılığı tespit edilememiştir; ancak, öz yargılama ve izolasyon alt boyutlarında erkeklerin ortalama puanları kadınlara göre daha yüksek düzeydedir. Bazı araştırmalarda ise öz şefkat düzeyi erkeklerde kadınlara göre daha yüksek oranda tespit edilmiştir (Yarnell vd., 2019; Phillips, 2021; Karakasidou, 2020).

Ancak bazı çalışmalar, öz şefkat yapısına ait alt boyutlara göre farklı bulgular ortaya koymaktadır. Fuochi vd. (2018), öz şefkatin bileşeni olan ve izolasyona karşı konumlanan ortak insanlık boyutunun, kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı empatik endişe ve perspektif alma ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu bulmuştur. Chio vd. (2021) göre kadınlar ve erkekler; öz-nezaket, farkındalık ve ortak insanlık boyutlarından farklı düzeylerde fayda sağlama eğilimindedir. Erkekler, kadınlara kıyasla öz nezaket, ortak insanlık gibi pozitif tutumlarda daha düşük etki düzeyleri göstermekte ve bu durum, sosyal düzen içerisinde erkeklerden kendilerine karşı daha sert, yargılayıcı ve katı tutumu teşvik eden cinsiyet normları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Oysaki geleneksel cinsiyet normları genellikle kadınlardan daha nazik ve yapıcı olmasını beklemekte; bu da onları bazı öz şefkat bileşenlerine karşı daha açık hale getirebilmektedir. Reis ve ark. (2021) yaptığı bir çalışmada, erkek sporcularda gözlemlenen düşük öz şefkat düzeyi, maskülen bakış açısıyla desteklenen geleneksel sosyal normlar tarafından açıklanmaktadır. Bu toplumsal normlar, kendine yönelik yargılayıcı ve duygusal olarak kısıtlanmış şefkatsiz tutumları teşvik etmektedir. Erkekler, özellikle aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar almaktadır (Karakasidou vd., 2020). Farklı çalışmalarda, yalnızlık üzerinden incelenen cinsiyet farklılıkları ile ilgili bulgular, genç erkeklerin kendilerini kadınlara kıyasla daha yalnız hissettiklerini ortaya koymuştur (Nicolaisen vd., 2014; Cramer ve Neyedley, 1998). Bununla birlikte, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek sosyal izolasyon düzeyi bildirdikleri, kadınların ise depresyonda daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir (Matthews vd., 2016). Bunlar dışında, bazı çalışmalarda ise öz şefkat düzeyleri açısından herhangi bir cinsiyet farklılığı bulunmamaktadır. Bu da cinsiyet faktörünün, bireyler arasında gözlemlenen öz şefkat düzeylerindeki farklılıkları açıklamada rol oynamadığı düşüncesini desteklemektedir (Brooks vd., 2012; Iskender, 2009).

Bireyin idealize edilmiş yüksek standartlarını karşılayamadığını düşündüğü zamanlar sıklıkla deneyimlenen içselleştirilmiş öz eleştiri, değersizlik ve başarısızlık

inançlarıyla bağlantılıdır. Erkekler ve kadınlar, içselleştirilmiş öz eleştiri açısından karşılaştırıldığında erkeklerin bu tutumu daha çok benimsedikleri ve bununla bağlantılı olarak kendine zarar veren davranışlar sergileyebildikleri görülmektedir (Mousavi vd., 2016). Ayrıca, erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok bireysel başarı odaklı oldukları, sosyal statü ile bağlantılı değerler ve özelliklerle ilgili daha ego merkezli bir bilişsel yapıya sahip oldukları bilinmektedir (Paulhus ve John, 1998). Bunun yanı sıra öz eleştirinin; “yetersiz benlik algısı” ve “nefret edilen benlik algısı” boyutları ele alınarak yapılan bir çalışmada, bu boyutlar her iki cinsiyette de şefkat ve mutluluk korkuları ile ilişkili bulundu. Özellikle erkekler, başkalarından gelen şefkatten korkma ve dışsal odaklı düşünme değişkenlerinden yüksek puanlar aldılar. Bu da, kendi duygularına daha az temas eden erkeklerin etraflarında olup bitenle daha çok ilgilendiklerini ve başkalarından gelen nazik ve anlayışlı yaklaşıma karşı daha tedbirli yaklaşabildiğini göstermektedir (Gilbert vd., 2012). Buna karşın, Castilho ve ark. (2017) göre, kadınlar öz eleştirinin bu iki boyutundan da daha yüksek puan alarak erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde anksiyete, stres ve depresyon bildirdiler.

Ruminasyon; sosyal destek kaynaklarına ya da yeniden çerçeveleme gibi işlevsel stratejilere başvurmadan, kısacası aktif çözüm stratejilerini uygulamadan, olumsuz duygular ve problemlerle baş etmeye çalışma biçimi olarak bilinmektedir. Öz eleştirel ruminasyon ise kişinin algılanan başarısızlıklara, hatalara, yetersizliklere dair bir yanıt olarak geliştirmiş olduğu olumsuz, tekrarlayan, uzun süreli bir öz değerlendirme biçimini ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Smart vd., 2016). Pasif bir düşünme biçimi olarak da ifade edilebilen ruminasyon yanıt stili, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek seviyede kendini göstermekte ve bu durum, kadınlar arasında yüksek prevalans ile görülen majör depresyonu tetikleyen ve sürdüren bir etken olarak açıklanmaktadır (Chio vd., 2021; Trives vd., 2016; Johnson ve Whisman, 2013; Sütterlin vd., 2012; Cheung vd., 2004; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Bunun aksine, Umegaki ve ark. (2024) yaptıkları bir araştırmada, genel ruminasyon düzeyi açısından anlamlı bir cinsiyet farklılığı tespit etmemiştir. Buna ek olarak, McLaughlin ve ark. (2014) ergenlerde ruminasyon ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceledikleri boylamsal bir çalışmada; ruminasyonun kızlardan farklı olarak erkeklerde saldırganlık değişkeni de göz önünde bulundurulduğunda depresyon ve anksiyete semptomlarının ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde etkili olan mekanizmayı temsil ettiğini kısacası transdiagnostik bir faktör olarak

değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Literatür kapsamında incelenen araştırmaların bulgularından yola çıkarak mevcut çalışmaların bulguları incelendiğinde; sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz yargılama, izolasyon ve öz eleştirel ruminasyonun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Özellikle erkekler kadınlara kıyasla bu gruplardan yüksek ortalama puanlar almışlardır. Bu kapsamda, araştırma bulguları desteklenmiş olup literatürde cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmalarda farklı bulgular elde edildiği görülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal kaygı, düşük gelir grubunda orta ve yüksek gelir gruplarına kıyasla daha fazla ortaya çıkmaktadır. Öz şefkat ve alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ise orta ve yüksek gelir grubunda düşük gelir grubunda görüldüğünden daha yüksek puanlar ile temsil edilmektedir. Eğitim düzeyleri açısından karşılaştırıldığında sosyal kaygının, ilköğretim ve lise mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz şefkatin negatif alt boyutlarını temsil eden öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme; olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon da sosyal kaygıya benzer şekilde ilköğretim ve lise mezun grubunda daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Oysaki öz şefkat ve öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma boyutları ön lisans/lisans ve lisansüstü mezunlarında ilköğretim ve lise mezunlarına kıyasla daha yüksektir. Bu bulgular literatür kapsamında tartışılacaktır.

Sosyal kaygı; depresyon, utanç, aşağılanma ve reddedilme algıları ile ilişkili olup sosyal karşılaşmalar sırasında ya da öncesinde ortaya çıkabilmektedir. Bu kaygı düzeyi; çevresel faktörler, gelir düzeyi ve sosyal ağlarda gerçekleşen değişikliklere karşı oldukça duyarlıdır. Özellikle, daha fazla gelir eşitsizliğinin olduğu ortamlarda sosyal karşılaştırmalar, aşağılanma ve güvensizlik algıları daha fazla ortaya çıkabileceğinden dolayı kronik kaygı ve ruh sağlığı problemleri sosyoekonomik koşullar ile ilişkili değerlendirilmektedir (Wilkinson, 1999). Stein ve ark. (2017), sosyal anksiyete bozukluğunda düşük eğitim ve düşük gelir grubunun daha ön plana çıktığını tespit etmiştir. Çocuklarda ise durum daha farklı değildir. Düşük sosyoekonomik ortamda büyüyen çocukların sosyal kaygı ve diğer ruh sağlığı problemleri ile güçlü bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Karlsen vd., 2014). Ünal ve ark. (2018); sosyal kaçınma, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini değersizleştirme alt ölçekleri ile gelir düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki tespit

etmiştir. Gelir düzeyi yükselen bireyler daha az düzeyde sosyal kaçınma davranışı, kendini değersizleştirme tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu deneyimlemektedir. Sosyal kaygının da aynı şekilde istihdama yönelik negatif bir etkisi bulunabilmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamında; iş performansında zorluklar, düşük gelir düzeyi ve devamsızlıkta artış görülmektedir. Ayrıca düşük eğitim seviyeleri özellikle kişilerin eğitimlerine göre yargılandıklarını hissettikleri bağlamda, sosyal kaygıya karşı savunmasızlığı artırabilmektedir (Himle vd., 2020; MacKenzie ve Fowler, 2013).

Ekonomik stresin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat bu tür bir strese karşı tampon görevi görmektedir (Chiacchia vd., 2018; Ergün-Başak, 2018). Şefkatli kendine yanıt verebilen ancak sosyoekonomik açıdan dezavantajlı grupta olan bireylerde, psikolojik sıkıntı ve algılanan ayrımcılık arasındaki ilişki öz şefkat tarafından hafifletilmektedir (Li vd., 2022). Erzen ve Yurtçu (2013), öz şefkat ve aday öğretmenlerin ailelerinin gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Öz şefkat, gelir düzeylerine göre farklılaşmakta; yüksek gelir düzeyinde daha yüksek öz şefkat deneyimlenmektedir.

Bluth ve ark. (2020) göre babaları üniversite eğitimi almış ergen grubu, diğer gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde öz şefkat bildirmiştir. Eğitim seviyesi ve öz şefkat arasındaki ilişki göz önüne alındığında daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireyler daha yüksek düzeyde öz şefkat deneyimleyebilmektedir. Düşük düzeyde eğitimi olan bireyler, orta veya yüksek eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha az düzeyde kendilerine karşı şefkatli bir tutum benimseyebilmektedir (Murn ve Steele, 2019; López vd., 2018). Araştırmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde; mevcut araştırma bulguları literatür tarafından desteklenmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre değişkenler, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öz şefkat ve sosyal kaygıya ilişkin yapılmış araştırmaların bazılarında da benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Evli, dul, boşanmış/ayrı, birlikte yaşayan, bekar farklı grupları birbiriyle öz şefkat düzeylerine göre karşılaştırdıkları çalışmalarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (López vd., 2018; Hashem ve Zeinoun, 2020). Oysaki Miller ve ark. (2020) yaptığı çalışma sonuçları incelediğinde; dul sosyal hizmet görevlileri hiç evlenmemiş, evli ya da boşanmış gruba kıyasla en yüksek öz şefkat düzeyini bildirmiştir. Ancak bu farklılık,

örneklemenin özel bir grubu temsil etmesi de göz önünde bulundurulduğunda dikkatli değerlendirilmelidir. Sosyal fobinin, medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmada cinsiyet farklılığı dışında medeni durum, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Turk vd., 1998). MacKenzie ve Fowler (2013), sosyal kaygının herhangi bir bağlılığı olmayan bekar bireyler ile yalnızca ortak hukuki bağlantısı olan bireylerde; evli, dul ya da boşanmış kişilere göre daha yüksek düzeyde tespit edildiğini göstermektedir. Özellikle bekar erkekler kadınlara kıyasla daha fazla sosyal kaygı bildirirken; evli, boşanmış veya dul kadınlar ise erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete bildirmektedir. Eğitim seviyeleri ve cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın tespit edilmediği başka bir çalışmada; bekar bireyler, evlilik ya da bir bağlılığın getirmiş olduğu ilişkinin kalitesine de bağlı olarak ortaya çıkabilecek sosyal destek gücünden yoksun kalması ile daha şiddetli bir gidişat ve komorbid durumla ilişkilendirilmiştir (Hart vd., 1999).

Sosyal anksiyete bozukluğunun yapısında yer alan ve en az olumsuz değerlendirilme korkusu kadar önemli bir bileşen olarak kabul edilen olumlu değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygı dışında borderline kişilik yapılanması ile de dikkate değer bir ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca sosyal anksiyetenin anlaşılmasında ve klinik değerlendirmesinde, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu birbiriyle ilişkili fakat farklı yapılar olarak değerlendirilmektedir (Weinbrecht vd., 2020; Lipton vd., 2016). Bu çalışmada, Weeks ve ark. (2008) elde ettikleri bulguya benzer şekilde olumlu değerlendirilme korkusu cinsiyetlere göre farklılaşmamaktadır. Ancak Reichenberger ve ark. (2017), kadınların olumlu değerlendirilme korkusu ile bağlantılı daha yüksek sosyal anksiyete bozukluğu prevalans oranlarını temsil ettiğini belirtmektedir. Öz eleştirel ruminasyon ise mevcut çalışmada, Martínez-Sanchis ve ark. (2021) aksine erkeklerde kadınlara kıyasla küçük bir farkla daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Moreira ve Maia (2021) ise sadece kadınlarla yapılan çalışmada; öz eleştirel ruminasyonun, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Mevcut çalışmada; düşük eğitim düzeyi ve düşük gelir grubunda olan bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeyi daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Opdebeeck vd., 2015; Zhang vd., 2019; Wu vd., 2022). Martinez-Sanchis ve ark. (2021) benzer şekilde düşük gelir grubunda bulunan öğrencilerin çalışanlara göre daha fazla kendine yönelik eleştirel ruminatif bir tutum içerisinde olduğunu tespit etmiştir. Cao ve ark. (2024) ise yüksek eğitim düzeyine sahip

hemşirelerin daha fazla ruminatif düşündüklerini tespit ederken, düşük gelir düzeyinin ise daha yüksek ruminasyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Llosa ve ark. (2022) göre iş yerindeki yoksulluk ile öz eleştiri arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca sosyal destek faktörünün aracılık etkisi; iş yerindeki yoksulluk (çalışan kişiler arasında yoksulluk sınırının altında gelir elde etme durumu) ve öz eleştiri arasında her iki cinsiyet grubu için de bulunmaktadır. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyonun cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre değerlendirildiği çalışmalardan farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Öneriler

İleriki araştırmalar; mevcut değişkenlere ek olarak başka değişkenlerinde bağımlı değişkenle ilişkisini incelemek amacıyla daha kapsamlı çoklu değişkenli analizlerde, ölçüm hatalarını ve uyum indekslerini ele alan daha güvenilir sonuçların elde edilmesini sağlayan yapısal eşitlik modellemesine başvurabilir; bu da hem gözlenen hem de gizil değişkenleri modelleyebilmek ve birden fazla bağımlı ve bağımsız değişkenin aynı anda incelenmesine olanak tanıyarak doğrudan ve dolaylı etkilerin yanı sıra karmaşık ilişkilerin incelenebilmesi açısından önemlidir. Çalışmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğini güçlendirmek ve dolaylı değişkenlerin de etkisini inceleyebilmek amacıyla deneysel ya da yarı-deneysel bir tasarım uygulanabilir. Aracılık analizi ile yapılması beklenen çalışmalarda; örneğin, öz şefkatin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin öz eleştirel ruminasyonun aracılık etkisi üzerinden incelendiği bir modelin, demografik faktörlere göre test edilmesi ile etkinin hangi gruplarda daha güçlü ya da zayıf olduğunu belirlemek mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

- Afrasiabi, D., Akrami, N. ve Keshavarzi, D. (2020). The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students. *Psychiatra*, 17(4), 181-185.
- Ahmed, F. S., McMillan, T. M., Guenther, B. A. ve Dearborn, P. (2022). Cognitive Performance following Single- or Multi-Session Exercise Intervention in Middle Age: A Systematic Review. *Experimental Aging Research*, 50(1), 28–64.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 1-9.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye örneğinde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Altun, Ö. Ş., Kabakçı, K. ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz-şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(2), 1-1.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)
- Anālayo, B. ve Dhammānā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6), 1350-1360.
- Anderson, P. L., Price, M., Edwards, S. M., Obasaju, M. A., Schmertz, S. K., Zimand, E. ve Calamaras, M. R. (2013). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(5), 751.
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. D. S. ve Loureiro, S. R. (2013). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 16.
- Angus, L., Watson, J. C., Elliott, R., Schneider, K. ve Timulak, L. (2015). Humanistic psychotherapy research 1990–2015: From methodological innovation to evidence-supported treatment outcomes and beyond. *Psychotherapy Research*, 25(3), 330-347.
- Arora, S. (2021). Pain That Lasts: A Study on Social Anxiety, Self-Critical Rumination, Psychological Distress & Peer Support Among Bullied Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1025-10

- Asamoah, M. K. (2014). Re-examination of the limitations associated with correlational research. *Journal of Educational Research and Reviews*, 2(4), 45-52.
- Ash, M., Harrison, T., Pinto, M., DiClemente, R. ve Negi, L. T. (2021). A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms. *Social Theory & Health*, 19, 43-67.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Bates, G. W., McBride, N. L. ve Pang, Y. (2022). The Influence of Emotional Regulation and Self-Compassion on Social Anxiety. *Advances in Psychology Research*, 33.
- Baumgardner, M. ve Benoit Allen, K. (2024). Integrating cognitive-behavioral therapy with compassion-focused therapy for the treatment of social anxiety disorder: An evidence-based case study. *Clinical Case Studies*, 23(2), 127-145.
- Bayir, A. ve Lomas, T. (2016). Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 15-33.
- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology.
- Birkett, M. (2014). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 25-34.
- Blackie, R. A. ve Kocovski, N. L. (2018). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological reports*, 121(4), 669-689.
- Blackie, R. A. ve Kocovski, N. L. (2018). Forgive and let go: effect of self-compassion on post-event processing in social anxiety. *Mindfulness*, 9, 654-663.
- Blanco, C., Bragdon, L. B., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2013). The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 16(1), 235-249.
- Bloch, J. H. (2018). Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence.
- Bluth, K. ve Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S. et al. Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *J Youth Adolescence* 46, 840–853 (2017).

- Bluth, K., Park, J. ve Lathren, C. (2020). Is parents' education level associated with adolescent self-compassion?. *Explore*, 16(4), 225-230.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E. ve Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 89-98.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(2), 168-189.
- Brassard, L. (2020). Domain-Specific Self-Compassion in Individuals High versus Low in Social Anxiety.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J. ve Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3, 308-317.
- Brown, L. A., Gaudiano, B. A. ve Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second-and third-wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior modification*, 35(2), 187-200.
- Brown, S. L., Hughes, M., Campbell, S. ve Cherry, M. G. (2020). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(1), 1-10.
- Brozovich, F. ve Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical psychology review*, 28(6), 891-903.
- Brühl, A. B., Hänggi, J., Baur, V., Rufer, M., Delsignore, A., Weidt, S., ... ve Herwig, U. (2014). Increased cortical thickness in a frontoparietal network in social anxiety disorder. *Human brain mapping*, 35(7), 2966-2977.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç Çakmak, E. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Pegem.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G. ve CISO-A Research Team. (2008). Social anxiety in 18 nations: sex and age differences. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(2), 163-187.
- Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive therapy and research*, 31, 343-356.
- Can, F. ve Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 156-168.

- Cândeia, D. M. ve Szentagotai-Tătar, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 58, 78–106.
- Candeias, M. M. (2020). *From Social Anxiety to Depression: The Impact of Early Shame Experiences, Internal Shame and Self-compassion* (Master's thesis).
- Cao, H., Ding, A., Wang, L., Cao, J., Mao, H., Tang, H., ... ve Gu, J. (2024). Factors influencing ruminative thinking behaviours in nurses: a cross-sectional study of 858 subjects in a tertiary care hospital. *General Psychiatry*, 37(4).
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S. ve Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(5), 782-793.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, J. (2017). Two forms of self-criticism mediate differently the shame–psychopathological symptoms link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44-54.
- Cavalcanti, L. G., Steindl, S. R., Matos, M. ve Boschen, M. J. (2023). Fears of compassion magnify the effects of rumination and worry on the relationship between self-criticism and depression. *Current Psychology*, 42(2), 1157-1171.
- Cecen, A. R. ve Gümüş, Z. (2024). The Underlying Mechanism for Childhood Psychological Maltreatment and Self-Satisfaction: The Serial Mediating Roles of Self-Critical Rumination and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17.
- Cheung, M. P., Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual differences*, 36(5), 1143-1153.
- Chiacchia, D. J., Greenglass, E. R., Katter, J. K. ve Fiksenbaum, L. (2018). The role of self-compassion during difficult economic times. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 611-625.
- Chio, F. H., Mak, W. W. ve Ben, C. L. (2021). Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: The moderating role of dialecticism on self-compassion. *Clinical Psychology Review*, 85, 101986.
- Choi, H. Y. ve Ha, J. H. (2021). Psychoanalytic Perspectives of Social Phobia: Based on Dazai Osamu's Novel 'Human Lost'. *Psychoanalysis*, 32(2), 41-51.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier ve L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 405–430). John Wiley & Sons Ltd.
- Clark, D. M., Crozier, W. R. ve Alden, L. E. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 193-218.

- Clerkin, E. M., Werntz, A. J., Magee, J. C., Lindgren, K. P. ve Teachman, B. A. (2014). Evaluating age differences in coping motives as a mediator of the link between social anxiety symptoms and alcohol problems. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(3), 880.
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A. ve Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 1683.
- Cook, S. I., Moore, S., Bryant, C. ve Phillips, L. J. (2022). The role of fear of positive evaluation in social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(4), 352.
- Cramer, K. M. ve Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex roles*, 38(7), 645-653.
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M. ve Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227-235.
- Cuming, S. ve Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 48(2), 87-96.
- Dahm, A. M. (2019). *The influence of age on the relationship between the level of self-compassion and physical health* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Daniilidou, A. (2023). Understanding the Relationship Between the Multidimensional Perfectionism and Self-Compassion in Adults: The Effect of Age. *Europe's Journal of Psychology*, 19(4), 371.
- de Souza, L. K., Policarpo, D. ve Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85-98.
- Dunne, J.D., Manheim, J. Compassion, Self-compassion, and Skill in Means: a Mahāyāna Perspective. *Mindfulness* 14, 2374–2382 (2023).
- Doğan, T. ve Totan, T. (2010). Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Bakış Dergisi*, 22, 1-20.
- Ehret, A. M., Joormann, J. ve Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Endeksa. (2024). *Demografi (Yaşa Göre Nüfus Dağılımı)*. Erişim adresi <https://www.endeksa.com/tr/analiz/turkiye/demografi>
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students.

- Erzen, E. ve Yurtçu, M. (2013). Investigation of prospective teachers' self compassion levels in terms of age, gender, perception of success, family income level and branch variables. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(3).
- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M. ve Kolubinski, D. C. (2022). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 155-174.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 257-265.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Fredrick, J. W. ve Luebbe, A. M. (2020). Fear of positive evaluation and social anxiety: A systematic review of trait-based findings. *Journal of affective disorders*, 265, 157-168.
- Fredrick, J. W. ve Luebbe, A. M. (2022). Commentary on Cook et al.'s systematic review and meta-analysis on fear of positive evaluation and social anxiety: Where do we go from here?.
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H. ve Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*, 108, 50-54.
- Frie, R. (2010). Compassion, dialogue, and context: On understanding the other. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 5(4), 451-466.
- Fuochi, G., Veneziani, C. A. ve Voci, A. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *European Journal of Social Psychology*, 48(6), 769-783.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gharraee, B., Tajrishi, K. Z., Farani, A. R., Bolhari, J. ve Farahani, H. (2018). A randomized controlled trial of compassion focused therapy for social anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(4).

- Ghasempour, A. ve Fallah, A. (2017). Effectiveness of emotional regulation strategies training for fear of positive evaluation of male adolescences suffering from social phobia disorder. *Community Health Journal*, 8(4), 59-67.
- Gilbert, P. (2008). Developing a compassion-focused approach in cognitive behavioural therapy. In *Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 217-232). Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British journal of clinical psychology*, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and personality psychology compass*, 9(6), 239-254.
- Gilbert, P. (2017). Compassion: Definitions and controversies. In *Compassion* (pp. 3-15). Routledge.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 586161.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 85(4), 374-390.
- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.
- Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Weeks, J., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2014). Impact of cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder on the neural bases of emotional reactivity to and regulation of social evaluation. *Behaviour research and therapy*, 62, 97-106.
- Gonzalez-Hernandez, E., Romero, R., Campos, D., Burychka, D., Diego-Pedro, R., Baños, R., ... ve Cebolla, A. (2018). Cognitively-based compassion training (CBCT®) in breast cancer survivors: A randomized clinical trial study. *Integrative cancer therapies*, 17(3), 684-696.
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P. ve Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International journal of psychology and psychological therapy*, 22(1).

- Greenberg, L., Elliott, R., Lietaer, G. ve Watson, J. (2013). The humanistic-experiential approach. *Handbook of psychology: Clinical psychology*, 320-344.
- Gretarsdottir, E., Woodruff-Borden, J., Meeks, S. ve Depp, C. A. (2004). Social anxiety in older adults: phenomenology, prevalence, and measurement. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 459-475.
- Guo, L., Awiphan, R., Wongpakaran, T., Kanjanarat, P. ve Wedding, D. (2024). Social Anxiety among Middle-Aged Teachers in Secondary Education Schools. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(8), 2390-2403.
- Gür, M. ve Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379-393.
- Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety*, 10(1), 28-32.
- Hashem, Z., Zeinoun, P. Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals. *Mindfulness* 11, 2542–2551 (2020).
- Hayes, S. C. ve Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 20(3), 363–375.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A. ve Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- Heimberg, R. G., Makris, G. S., Juster, H. R., Öst, L. G. ve Rapee, R. M. (1997). Social phobia: a preliminary cross-national comparison. *Depression & Anxiety* (1091-4269), 5(3).
- Henderson, L., Gilbert, P. ve Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. In *Social anxiety* (pp. 95-115). Academic Press.
- Himle, J. A., Weaver, A., Levine, D. S., Steinberger, E., Bybee, D., Vlnka, S., ... ve Nicoll, K. L. (2020). Social anxiety and work: a qualitative investigation in a low-income, minority sample. *Social Work in Mental Health*, 18(3), 302-330.
- Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B. ve Trezise, A. (2020). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender. *Aging & Mental Health*, 25(12), 2337–2346.
- Hoffman, T. (2019). The Psychodynamics of performance anxiety: psychoanalytic psychotherapy in the treatment of social phobia/social anxiety disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(3), 153-160.

- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K. ve Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271-10276.
- Huang, T. ve Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC psychology*, 12(1), 128.
- Hur, J., DeYoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G. ve Shackman, A. J. (2020). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine*, 50(12), 1989-2000.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W. ve Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Ivey, J. (2023). Self-Compassion in Reducing Self-Focused Attention in Social Anxiety.
- Iwata, Y., Suzuki, K., Takei, N., Touloupoulou, T., Tsuchiya, K. J., Matsumoto, K., ... ve Mori, N. (2011). Jiko-shisen-kyofu (fear of one's own glance), but not taijin-kyofusho (fear of interpersonal relations), is an east Asian culture-related specific syndrome. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(2), 148-152.
- İngeç, Ö. E., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi* (1), 39, 51.
- Jay Miller, J., Lee, J., Shalash, N. ve Poklembova, Z. (2020). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, 20(4), 448-462.
- Johnson, D. P. ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367-374.
- Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness meditation for everyday life. *London, UK: Piatkus*.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kannan, D. ve Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.

- Karakasidou, E., Raftopoulou, G. ve Stalikas, A. (2020). Investigating differences in self-compassion levels: effects of gender and age in a Greek adult sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 164-177.
- Karlsen, B. S., Clench-Aas, J., Van Roy, B. ve Raanaas, R. K. (2014). Relationships between social anxiety and mental health problems in early adolescents from different socioeconomic groups: results from a cross-sectional health survey in Norway.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive therapy and Research*, 26, 789-810.
- Keefe, J. R., McCarthy, K. S., Dinger, U., Zilcha-Mano, S. ve Barber, J. P. (2014). A meta-analytic review of psychodynamic therapies for anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 309-323.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627.
- Kiliç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- Kim, S. ve Park, J. H. (2023). Perceived social support and social anxiety among Korean Returnee Cross-Cultural Individuals: a moderated mediation model of re-aculturative stress and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 155, 107238.
- Kirby, J. N., Day, J. ve Sagar, V. (2019). The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39.
- Knijnik, D. Z., Kapczinski, F., Chachamovich, E., Margis, R. ve Eizirik, C. L. (2004). Psychodynamic group treatment for generalized social phobia. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 26, 77-81.
- Kocijan, L. ve Harris, L. M. (2016). Fear of positive evaluation and social anxiety. *Behaviour Change*, 33(1), 15-26.
- Kocsel, N., Köteles, F., Galambos, A. ve Kökönyei, G. (2022). The interplay of self-critical rumination and resting heart rate variability on subjective well-being and somatic symptom distress: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 152, 110676.

- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2021). The effect of state and trait self-critical rumination on acute distress: An exploratory experimental investigation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 306-321.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129–138.
- Kolubinski, D.C., Nikčević, A.V., Lawrence, J.A. et al. The Role of Metacognition in Self-Critical Rumination: An Investigation in Individuals Presenting with Low Self-Esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 73–85 (2016).
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Koszycki, D., Thake, J., Mavounza, C., Daoust, J. P., Taljaard, M. ve Bradwejn, J. (2016). Preliminary Investigation of a Mindfulness-Based Intervention for Social Anxiety Disorder That Integrates Compassion Meditation and Mindful Exposure. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 22(5), 363–374.
- Kotera, Y. ve Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227-239.
- Kriegman, D. (1990). Compassion and altruism in psychoanalytic theory: An evolutionary analysis of self psychology. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 18(2), 342-367.
- Kurtoğlu, M. ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... ve Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Lama, D. (2009). *The art of happiness: A handbook for living*. Penguin.

- Lawrence, V. A. ve Lee, D. (2014). An exploration of people's experiences of compassion-focused therapy for trauma, using interpretative phenomenological analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(6), 495-507.
- Leary, M. R. ve Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In *Social anxiety* (pp. 579-597). Academic Press.
- Lee, D. A. (2005). The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy. In *Compassion* (pp. 326-351). Routledge.
- Leichsenring, F., Rabung, S. ve Leibing, E. (2004). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy in specific psychiatric disorders: a meta-analysis. *Archives of general psychiatry*, 61(12), 1208-1216.
- Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., ... ve Leibing, E. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 759-767.
- Leigh, E. ve Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 388-414.
- Li, Q., Wu, J. ve Wu, Q. (2022). Self-compassion buffers the psychological distress from perceived discrimination among socioeconomically disadvantaged emerging adults: a longitudinal study. *Mindfulness*, 1-9.
- Lipton, M. F., Weeks, J. W. ve De Los Reyes, A. (2016). Individual differences in fears of negative versus positive evaluation: Frequencies and clinical correlates. *Personality and Individual Differences*, 98, 193-198.
- Llosa, J. A., Agulló-Tomás, E., Menéndez-Espina, S., Rivero-Díaz, M. L. ve Iglesias-Martínez, E. (2022). Self-criticism in in-work poverty: the mediating role of social support in the era of flexibility. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 609.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. ve Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A. ve Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PloS one*, 10(7), e0132940.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

- MacKenzie, M. B. ve Fowler, K. F. (2013). Social anxiety disorder in the Canadian population: Exploring gender differences in sociodemographic profile. *Journal of anxiety disorders*, 27(4), 427-434.
- Makadi, E. ve Koszycki, D. (2020). Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*, 11(2), 480–492.
- Makkar, S. R. ve Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour research and therapy*, 49(10), 654-664.
- Mansell, W. ve Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour research and therapy*, 37(5), 419-434.
- Mantzios, M. ve Egan, H. H. (2017). On the role of self-compassion and self-kindness in weight regulation and health behavior change. *Frontiers in psychology*, 8, 229.
- Maraldo, T. M., Zhou, W., Dowling, J. ve Vander Wal, J. S. (2016). Replication and extension of the dual pathway model of disordered eating: The role of fear of negative evaluation, suggestibility, rumination, and self-compassion. *Eating behaviors*, 23, 187-194.
- Martinez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Banos, R. M. ve Herrero, R. (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183, 111115.
- Maslow, A. H. (1970). New introduction: Religions, values, and peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83-90.
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., ... ve Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*, 17(3), e0263480.
- Matos, M., Petrocchi, N., Irons, C. ve Steindl, S. R. (2023). Never underestimate fears, blocks, and resistances: The interplay between experiential practices, self-conscious emotions, and the therapeutic relationship in compassion focused therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 79(7), 1670-1685.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51, 339-348.
- McGehee, P., Germer, C. ve Neff, K. (2017). Core values in mindful self-compassion. *Practitioner's guide to ethics and mindfulness-based interventions*, 279-293.

- McLaughlin, K. A., Aldao, A., Wisco, B. E. ve Hilt, L. M. (2014). Rumination as a transdiagnostic factor underlying transitions between internalizing symptoms and aggressive behavior in early adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 123(1), 13.
- McManus, F., Clark, D. M. ve Hackmann, A. (2000). Specificity of cognitive biases in social phobia and their role in recovery. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 28(3), 201-209.
- Merritt, O. A. ve Purdon, C. L. (2020). Scared of compassion: Fear of compassion in anxiety, mood, and non-clinical groups. *British Journal of Clinical Psychology*, 59(3), 354-368.
- Mesgarian, F., Azad Fallah, P., Farahani, H. ve Ghorbani, N. (2017). Object Relations and defense mechanisms in social anxiety.
- Miles, J. (2005). R-squared, adjusted R-squared. *Encyclopedia of statistics in behavioral science*.
- Milia, C., Kolubinski, D. C. ve Spada, M. M. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: an experimental study. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(3), 272–286.
- Modini, M. ve Abbott, M. J. (2016). A comprehensive review of the cognitive determinants of anxiety and rumination in social anxiety disorder. *Behaviour Change*, 33(3), 150-171.
- Moreira, H. ve Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275.
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2021). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3), 1071-1082.
- Morrison, A. S. ve Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 249-274.
- Mousavi, A. S., Azadfalsh, P., Dehghani, M. ve Farahani, H. (2016). Prediction of self-destruction based on depression symptom, internalized self-criticism, shame and guilt, and differences between men and women. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(2), 57-62.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. ve de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of child and family studies*, 25, 607-617.

- Murn, L. T. ve Steele, M. R. (2019). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541–560.
- Nasution, A. Z. I., Karneli, Y. ve Netrawati, N. (2024). Existential Humanistic Perspective on Depression and Anxiety: A Literature Study. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 70-79.
- Navarro-Gil, M., Lopez-del-Hoyo, Y., Modrego-Alarcón, M., Montero-Marin, J., Van Gordon, W., Shonin, E. ve Garcia-Campayo, J. (2020). Effects of attachment-based compassion therapy (ABCT) on self-compassion and attachment style in healthy people. *Mindfulness*, 11, 51-62.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30-35.
- Neff, K. D. (2019). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Neff, K. D. ve Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve 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.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. ve Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Routledge.
- Neff, K. ve Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371-383.
- Nicolaisen, M. ve Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229-257.
- Nilsson, J. E., Lundh, L. G. ve Viborg, G. (2012). Effects of analytical and experiential self-focus on rumination after a stress induction in patients with social anxiety disorder: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 310-320.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Nunes, C., Ayala-Nunes, L., Pechorro, P. ve La Greca, A. M. (2018). Short Form of the Social Anxiety Scale for Adolescents among community and institutionalized Portuguese youths. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 273-282.
- O'Connor, R. C. ve Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 392-401.
- Odou, N. ve Brinker, J. (2013). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459.
- Odou, N. ve Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Odou, N. ve Brinker, J. (2014). Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 447–457.
- Opdebeeck, C., Nelis, S. M., Quinn, C. ve Clare, L. (2015). How does cognitive reserve impact on the relationships between mood, rumination, and cognitive function in later life?. *Aging & mental health*, 19(8), 705-712.
- Orange, D. M. (2008). The Complexity of Shame: Response to Sandra Buechler and Andrew Morrison. *Contemporary Psychoanalysis*, 44(1), 110-117.

- Orange, D. M. (2008). Whose shame is it anyway? Lifeworlds of humiliation and systems of restoration (or “The analyst's shame”). *Contemporary Psychoanalysis*, 44(1), 83-100.
- Oxford, R. L. (2017). Anxious language learners can change their minds: Ideas and strategies from traditional psychology and positive psychology. *New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications*, 179-199.
- Özçelik, B. (2022). Güvenlik kültürü algısının işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*.
- Pascual-Leone, A., Paivio, S. ve Harrington, S. (2016). Emotion in psychotherapy: An experiential–humanistic perspective.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Paulhus, D. L. ve John, O. P. (1998). Egoistic and moralistic biases in self-perception: The interplay of self-deceptive styles with basic traits and motives. *Journal of personality*, 66(6), 1025-1060.
- Paulson, A. E. (2023). *Mindfulness and Self-Compassion for Social Anxiety Symptoms: Interventions for Post-Event Processing in Social Anxiety* (Master's thesis, Western Illinois University).
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C. ve Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. *Journal of reproductive and infant psychology*, 37(5), 539-553.
- Peker, M. ve Akkuş, K. (2024). Fear of positive evaluation differentially predicts social anxiety: a six-month longitudinal panel study. *Current Psychology*, 43(4), 3621-3631.
- Pelissolo, A., Abou Kassm, S. ve Delhay, L. (2019). Therapeutic strategies for social anxiety disorder: where are we now?. *Expert review of neurotherapeutics*, 19(12), 1179-1189.
- Petwal, P., Sudhir, P.M. ve Mehrotra, S. The Role of Rumination in Anxiety Disorders. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* **41**, 950–966 (2023).

- Phillips, W. J. (2021). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 40(10), 5040-5053.
- Phillips, W. J. ve Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health psychology review*, 15(1), 113-139.
- Pickard, H., Rijdsdijk, F., Happé, F. ve Mandy, W. (2017). Are social and communication difficulties a risk factor for the development of social anxiety?. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(4), 344-351.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. ve 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.
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M. ve Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964-975.
- 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.
- Rector, N. A., Kamkar, K., Cassin, S. E., Ayearst, L. E., & Laposa, J. M. (2011). Assessing excessive reassurance seeking in the anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 911-917.
- Reichenberger, J., Smyth, J. M. ve Blechert, J. (2017). Fear of evaluation unpacked: day-to-day correlates of fear of negative and positive evaluation. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(2), 159-174.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D. ve Ferguson, L. J. (2021). 'That's how I am dealing with it – that is dealing with it': exploring men athletes' self-compassion through the lens of masculinity. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 245-267.
- Reyes D. Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*. 2012;30(2):81-89.
- Robbins, K. M. (2016). *Appeals for Compassion: The Uses of Anthropomorphism and Sentimentality in Animal Advocacy Campaigns* (Doctoral dissertation, Drew University).
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Romano, M., Moscovitch, D. A., Ma, R. ve Huppert, J. D. (2019). Social problem solving in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 68, 102152.

- Rose A, McIntyre R, Rimes KA. Compassion-Focused Intervention for Highly Self-Critical Individuals: Pilot Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2018;46(5):583-600.
- Rose, A. V. ve Rimes, K. A. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450-489.
- Salazar, I. C., Hofmann, S. G. ve Caballo, V. E. (2023). Social anxiety: Linking cognitive-behavioral therapy and strategies of third-generation therapies. In *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy by Disorder* (pp. 265-279). Academic Press.
- Scaini, S., Belotti, R. ve Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of anxiety disorders*, 28(7), 650-656.
- Schreier, S. S., Heinrichs, N., Alden, L., Rapee, R. M., Hofmann, S. G., Chen, J., ... ve Bögels, S. (2010). Social anxiety and social norms in individualistic and collectivistic countries. *Depression and anxiety*, 27(12), 1128-1134.
- Seinsche, R. J., Walter, B., Fricke, S., Neudert, M. K., Zehtner, R. I., Stark, R., ve Hermann, A. (2023). Social phobic beliefs mediate the relationship between post-event processing regarding the worst socially aversive experience and fear of negative evaluation. *Current Psychology*, 42(18), 15080-15089.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15(1), 1-23.
- Seppala, E. (2013). The compassionate mind. *APS Observer*, 26.
- Shahar, B., Doron, G. ve Szepeswol, O. (2015). Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: A sequential mediational model. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 570-579.
- Shaw, D. (2003). On the therapeutic action of analytic love. *Contemporary Psychoanalysis*, 39(2), 251-278.
- Shaw, D. (2018). Working with dissociated aggression in traumatised patients. *Attachment*, 12(1), 16-24.
- Shaw, D. (2024). Shame and self-alienation: A trauma-informed psychoanalytic perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 44(3), 254-265.
- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 8(2), 39-42.

- Sivaramakrishnan, H., Gucciardi, D. F., McDonald, M. D., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Cheval, B. ve Ntoumanis, N. (2021). Psychosocial outcomes of sport participation for middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 398-419.
- Skocic, S., Jackson, H. ve Hulbert, C. (2015). Beyond DSM-5: an alternative approach to assessing Social Anxiety Disorder. *Journal of anxiety disorders*, 30, 8–15.
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and Validation of a Measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332.
- Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K. ve Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: Self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in psychology*, 9, 2442.
- Stănculescu, E. ve Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Ștefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of adolescence*, 76, 120-128.
- Ștefan, C. A. ve Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222.
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., ... Scott, K. M. (2017). *The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative*. *BMC Medicine*, 15(1).
- Stenzel, J. C. (2020). The Sciencization of Compassion. *Journal of Dharma Studies*, 3(2), 245-271.
- Stephen, S., Elliott, R. ve Macleod, R. (2011). Person-centred therapy with a client experiencing social anxiety difficulties: A hermeneutic single case efficacy design. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(1), 55-66.
- Stevenson, J., Mattiske, J. K. ve Nixon, R. D. (2019). The effect of a brief online self-compassion versus cognitive restructuring intervention on trait social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103492.
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour research and therapy*, 38(3), 273-283.
- Sütterlin, S., Paap, M. C., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012(1), 267327.

- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S. ve Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82.
- Tabachnick and Fidell, (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Taylor, C. T., Bomyea, J. ve Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of anxiety disorders*, 24(4), 403-408.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2024). *Genel Açıklamalı Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Teale Sapach, M. J. ve Carleton, R. N. (2023). Self-compassion training for individuals with social anxiety disorder: a preliminary randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(1), 18-37.
- Thake, J. (2015). *Does increased self-compassion improve social anxiety symptomology? Results from a mindfulness-based intervention for social anxiety disorder* (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 556-558.
- Timulak, L. (2018). Humanistic-experiential therapies in the treatment of generalised anxiety: A perspective. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(3), 233-236.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., ... ve Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: A thematic analysis. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(7), 550-569.
- Trindade, I. A. ve Sirois, F. M. (2021). The prospective effects of self-compassion on depressive symptoms, anxiety, and stress: A study in inflammatory bowel disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 146, 110429.
- Trives, J. J. R., Bravo, B. N., Postigo, J. M. L., Segura, L. R. ve Watkins, E. (2016). Age and gender differences in emotion regulation strategies: Autobiographical memory, rumination, problem solving and distraction. *The Spanish journal of psychology*, 19, E43.
- Tsarpalis-Fragkoulidis, A., van Eickels, R. L. ve Zemp, M. (2022). Please don't compliment me! Fear of positive evaluation and emotion regulation—Implications for adolescents' social anxiety. *Journal of clinical medicine*, 11(20), 5979.

- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... ve Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of anxiety disorders*, 12(3), 209-223.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Adrese Dayalı Kayıt Sistemi*. Erişim adresi <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2023-49684>
- Twemlow, S. W. (2001). Training psychotherapists in attributes of “mind” from Zen and psychoanalytic perspectives, part II: attention, here and now, nonattachment, and compassion. *American Journal of Psychotherapy*, 55(1), 22-39.
- Umegaki, Y., Yoshinaga, N. ve Kobori, O. (2024). Examination of Cross-National and Gender Differences in Rumination and Its Association with Depression: A Cross-Sectional Comparison Between Residents of the United Kingdom and Japan. *Japanese Psychological Research*.
- Ünalın, D., Soyuer, F., Baştürk, M. ve Elmalı, F. (2018). The Social Anxiety Levels of University Students and Their Relationship With Depression, Anxiety And Demographic And Socio-Cultural Characteristics. *Kafkas Journal of Medical Sciences*, 8(1), 1-12.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve 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.
- Wadsworth, L. P., Forgeard, M., Hsu, K. J., Kertz, S., Treadway, M. ve Björgvinsson, T. (2018). Examining the role of repetitive negative thinking in relations between positive and negative aspects of self-compassion and symptom improvement during intensive treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 236-249.
- Wallace, S. T. ve Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 416.
- Wang, W. T., Hsu, W. Y., Chiu, Y. C. ve Liang, C. W. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: the critical roles of fears of evaluation. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 215–224.
- Washburn, D., Wilson, G., Roes, M., Rnic, K. ve Harkness, K. L. (2016). Theory of mind in social anxiety disorder, depression, and comorbid conditions. *Journal of anxiety disorders*, 37, 71-77.
- Watkins E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163–206.
- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2014). Fear of positive evaluation: The neglected fear domain in social anxiety. *The Wiley Blackwell handbook of social anxiety disorder*, 433-453.

- Weeks, J. W., Heimberg, R. G. ve Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 44-55.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L. ve Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386-400.
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A. ve Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68-94.
- Weinbrecht, A., Roepke, S. ve Renneberg, B. (2020). Fear of positive evaluation in borderline personality disorder. *PLoS One*, 15(8), e0237944.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S. ve Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review - Update. *Journal of affective disorders*, 246, 530–547.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Whelton, W. J. ve Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and individual differences*, 38(7), 1583-1595.
- Wilkinson, R. G. (1999). Health, hierarchy, and social anxiety. *Annals of the new York Academy of sciences*, 896(1), 48-63.
- Wilson, G. A., Cassin, S. E. ve Antony, M. M. (2023). Development and Validation of a New Measure of Fear of Negative and Positive Evaluation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(4), 1127-1140.
- Wilson, G. A., Malivoire, B. L., Cassin, S. E. ve Antony, M. M. (2023). A mixed methods investigation of reasons underlying fear of positive evaluation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(2), 473-485.
- Winton, E. C., Clark, D. M. ve Edelmann, R. J. (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation and the detection of negative emotion in others. *Behaviour research and therapy*, 33(2), 193-196.
- Wong, Q. J. ve Moulds, M. L. (2010). Do socially anxious individuals hold positive metacognitive beliefs about rumination?. *Behaviour Change*, 27(2), 69-83.

- Wu, J., Li, Q., Wu, Q. ve Li, Q. (2022). Social class-based discrimination and psychological symptoms among socioeconomically disadvantaged college students: the moderated mediation role of stress mindset and rumination. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 858951.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S. ve Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 68, 65-70.
- Yap, K., Gibbs, A. L., Francis, A. J. ve Schuster, S. E. (2016). Testing the bivalent fear of evaluation model of social anxiety: The relationship between fear of positive evaluation, social anxiety, and perfectionism. *Cognitive behaviour therapy*, 45(2), 136-149.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152.
- Yayar, R. ve Yilmaz, E. (2018). Regression Analysis of Used Car Demand Price: The Case of TR83 Region. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi IIBF Dergisi-Eskişehir Osmangazi University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 13(1), 39-51.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Young-Eisendrath, P. (2001). When the fruit ripens: Alleviating suffering and increasing compassion as goals of clinical psychoanalysis. *The Psychoanalytic Quarterly*, 70(1), 265-285.
- Young-Eisendrath, P. (2003). Transference and transformation in Buddhism and psychoanalysis. *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*, 301-318.
- Young-Eisendrath, P. (2012). *Subject to change: Jung, gender and subjectivity in psychoanalysis*. Routledge.
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... ve Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.
- Zhao, M., Smithson, J., Ford, T., Wang, P., Wong, N. Y. B. ve Karl, A. (2021). Self-compassion in Chinese young adults: Specific features of the construct from a cultural perspective. *Mindfulness*, 12, 2718-2728.

- Zoccola, P. M., Dickerson, S. S. ve Lam, S. (2012). Eliciting and maintaining ruminative thought: The role of social-evaluative threat. *Emotion*, 12(4), 673.
- Zou, J. B. ve Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250-257.



EKLER

EK-A: Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 03	29.02.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-03-75: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 231424009 numaralı Nuriye KIRGIN' ın "18-55 Yaş Arası Yetişkinlerde Öz Şefkat, Olumlu Değerlendirilme Korkusu ve Öz Eleştirel Ruminasyonun Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Rolünün İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 09.02.2024 tarih ve 2024-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 29.02.2024 TARİH 2024 – 03 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) (biriml)@gelisim.edu.tr

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

EK-B: Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

Kadın ()

Erkek ()

Yaş:

18-25 ()

26-35 ()

36-45 ()

46-55 ()

Medeni Durum:

Bekar ()

Boşanmış ()

Evli ()

Eğitim Durumu:

İlköğretim Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Ön Lisans/Lisans Mezunu ()

Yüksek Lisans/Doktora Mezunu ()

Gelir Düzeyi:

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

EK-C: Öz duyarlılık Ölçeği

Yönerge: Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve **sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti** koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.** Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız.** En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5

16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-D: Sosyal Kaygı Ölçeği

Yönerge: Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretlemeniz önemlidir. Lütfen **her ifadeye mutlaka TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. **(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum** anlamına gelmektedir. **Yanıtınız üzerine (X) işareti koyunuz.** Katkınız için teşekkür ederim.

<i>Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu</i>					Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5			
2.	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5			
3.	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5			
4.	Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5			
5.	Yeni insanlarla tanıştığımda tedirgin olurum.	1	2	3	4	5			
6.	Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5			
7.	Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5			
8.	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5			
9.	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5			
10.	Başkaları hayır diyebilirler diye benimle bir şeyler yapmalarını teklif etmeye çekinirim. (Ör: sinemaya gitmek gibi).	1	2	3	4	5			
11.	Bir grup insanla beraberken durgun olurum.	1	2	3	4	5			
12.	İyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5			

EK-E: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz. Lütfen her soruya TEK bir yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız. Yanıtınızı rakam olarak çizginin üzerine yazınız. Katkınız için teşekkür ederim.

Hiç-1

Biraz-2

Oldukça-3

Tamamen-4

1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır. ____
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor. ____
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur. ____
4. Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem. ____
5. Bazı kişisel alışkanlıklarımın ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum. ____
6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm. ____
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam. ____
8. Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim. ____
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm. ____
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım. ____

EK-F: Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.

Lütfen her soruya tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız. Yanıtınızın altına (X) işareti koyunuz. Katkınız için teşekkür ederim.

Yanıt seçenekleri: **Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Biraz Uygun, Uygun, Tamamen Uygun**

Maddeler		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Başkalarını etkileyeceğimi bilsem bile yeteneklerimi sergileme konusunda kendimi rahatsız hissederim.					
2	Etkilendiğim birisinden bir iltifat almak beni endişelendirir.					
3	Diğer insanların ilgisini çekmeyecek, onlara kim olduğum hakkında çok az bilgi verecek giysiler seçerim.					
4	Otorite konumundaki kişilerden bir övgü aldığımda kendimi rahatsız hissederim.					
5	Eğer bir grupta diğer insanların ilginç bulacağını düşündüğüm bir şeyler varsa anlatırım.					
6	Eğer birisinden bir iltifat alacaksam bunu başkalarının da olduğu bir ortamdan çok, o kişiyle yalnızken almayı tercih ederim.					
7	Başkalarının önünde iyi bir şey yaparsam, gerçekten çok iyi yapıp yapmadığımı merak ederim.					
8	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde genellikle kendimi rahatsız hissederim.					
9	Hayranlık uyandırdığımı bilsem de herkesin içinde dikkat çekmekten hoşlanmam.					
10	Sıklıkla kendimi takdir edilmemiş hisseder, insanların olumlu özelliklerimle ilgili daha fazla yorum yapmalarını isterim.					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KIRGIN Nuriye

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi-Klinik Psikoloji	
Lisans	İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi-Psikoloji	24.06.2022

Yabancı Dil

English-B2 Certificate

