



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**GENÇ YETİŞKİNLERDE OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE SOSYAL
YETERLİK İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Berkan Can KARA

21999010

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır - 2023

T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**GENÇ YETİŞKİNLERDE OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE SOSYAL
YETERLİK İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Berkan Can KARA

21999010

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır – 2023

TAAHHÜTNAME
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Genç Yetişkinlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

05/07/2023

Berkant Can KARA

ÖN SÖZ

Yaygınlığı ve bireyin sosyal yaşamına olan etkisi göz önüne alındığında (Goodman vd., 2019; Kessler vd., 2005), sosyal kaygının ve sosyal kaygı ile ilişkili olan faktörlerin daha iyi açıklanmasının; ruh sağlığı alanına ve alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasındaki desteği, cesaretlendirmeleri ve yönlendirmeleri ile her zaman yanımda olduğunu hissettiren tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN'a değerli katkıları ve emeği için çok teşekkür ederim.

Değerli katkıları, yönlendirmeleri ve önerileri ile tez jürimde yer alan Sayın Doç. Dr. Abdullah ATLI ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA hocalarıma teşekkür ederim. Lisans eğitimimi tamamladığım Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalındaki hocalarıma ve yüksek lisans eğitimimi tamamladığım Dicle Üniversitesi Psikoloji bölümündeki hocalarıma bana kattıkları her şey ve ufkumda açtıkları yeni pencereler için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde sağladığı imkânlar ile yanımda olan, ülkemizde bilim insanların yetiştirilmesinde önemli rol oynayan TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları'na teşekkür ederim.

Tüm tezimi satır satır dikkatle okuyarak bana geribildirim verdiği ve tezimin her aşamasında bana destek olduğu için dönem arkadaşım sevgili Psikolog Ramazan KAYGUSUZ'a teşekkür ederim. Tüm tez yazım sürecimde yanımda hissettiğim, ihtiyacım olan her anda bana yardım eli uzatan ve cesaret veren sevgili arkadaşım Psikolojik Danışman Doğukan ULUDEVECİ'ye teşekkür ederim.

Yalnızca yüksek lisans sürecimde değil tüm hayatım boyunca arkamda desteklerini hep hissettiğim, içinden geçtiğim zorlu dönemlerde hep yanımda olan, bana olan inançlarını hiçbir zaman kaybetmeyen, fedakârlığı, güveni ve koşulsuz

sevgiyi öğrendiğim en büyük öğretmenlerim sevgili annem Seda KARA'ya ve sevgili babam Sebahattin KARA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım, iyi ki varsınız.

Berkan Can KARA



ÖZET

KARA, B. C. *Genç Yetişkinlerde Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır, 2023.

Mevcut çalışmada, genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma; Türkiye’de 18-30 yaş aralığında bulunan, 447’si kadın (%68.99) ve 201’i erkek (%31.01) olmak üzere 648 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara; Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada sosyal kaygı düzeyinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi, aracılık modellerini test edebilmek için ise basit aracı değişken analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, sosyal kaygı bozukluğunun psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; psikolojik rahatsızlığa sahip olanların sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; sosyal kaygının bilişsel esneklik ve sosyal yeterlik ile negatif yönlü, olumsuz değerlendirilme korkusu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliğin ise sosyal yeterlik ile pozitif yönlü, olumsuz değerlendirilme korkusu ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı değişken analizi sonuçlarına bakıldığında, sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu görülmüştür. Yine analiz sonuçlarına göre olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu görülmüştür. Analizler sonucunda elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Sosyal kaygı, Sosyal yeterlik, Bilişsel esneklik, Olumsuz değerlendirilme korkusu, Genç yetişkinler

ABSTRACT

The current study aimed to investigate the mediating role of cognitive flexibility in the effect of fear of negative evaluation and social competence on social anxiety in young adults. The research was carried out with 648 people between the ages of 18-30, 68.99% (447) of whom were women and 31.01% (201) were men. In this study Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, Social Skills and Social Outcome Expectations Scale were applied to the participants. In the study, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed to determine whether social anxiety measures differed according to demographic structure. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the variables in the study and simple mediation analysis was used to test the mediation models. When the result of the research were examined, it was found that the level of social anxiety differed according to having a psychiatric disorder. According to this; It has been observed that those with psychological disorders have higher social anxiety levels. According to the results of the correlation analysis; It has been determined that social anxiety has a negative relationship with cognitive flexibility and social efficacy. It has been determined that social anxiety has a positive relationship with fear of negative evaluation. In addition, it was concluded that cognitive flexibility has a positive relationship with social efficacy. Cognitive flexibility has a negative relationship with fear of negative evaluation. When the mediator variable analysis results were examined, it was seen that cognitive flexibility had a mediating role in the effect of social efficacy on social anxiety. In addition, according to the results of the analysis, it was seen that cognitive flexibility had a mediating role in the effect of fear of negative evaluation on social anxiety. The results of the study were discussed and interpreted in light of the relevant literature.

Keywords

Social anxiety, Cognitive flexibility, Fear of negative evaluation, Social efficacy, Young adults

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLO LİSTESİ.....	IX
ŞEKİL LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. SOSYAL KAYGI.....	3
1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğunun DSM Tanı Ölçütleri	5
1.1.2. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi.....	6
1.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Eşlik Eden Tanılar	7
1.1.4. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi	8
1.1.4.1. Mizaç ve Kişilik Özellikleri	9
1.1.4.2. Anne-Baba Faktörü.....	9
1.1.4.3. Olumsuz Yaşam Olayları	10
1.1.4.4. Bilişsel Faktörler.....	10
1.1.4.5. Genetik Yatkınlık	11
1.1.5. Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri	11
1.1.5.1. Beck ve Emery'nin İncelenme Kaygısı Modeli	11
1.1.5.2. Clark ve Wells'in Bilişsel Modeli	12

1.1.5.3. Rapee ve Heimberg'in Bilişsel Modeli.....	14
1.1.5.4. Hofmann'ın Sosyal Kaygı Bozukluğu Modeli.....	15
1.1.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi	17
1.1.7. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar	22
1.1.8. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar	24
1.2. SOSYAL YETERLİK	26
1.2.1. Öz Yeterliğin Kaynakları	30
1.2.2. Sosyal Yeterlik İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar.....	31
1.2.3. Sosyal Yeterlik İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar ...	32
1.2.4. Sosyal yeterlik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki	33
1.3. OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU	35
1.3.1 Olumsuz Değerlendirme Korkusu ile İlişkisi Olan Kavramlar	36
1.3.1.1. Benlik Saygısı.....	36
1.3.1.2. Onaylanma İhtiyacı.....	37
1.3.1.3. Bireyin Kendisini ve Diğer İnsanları Algılayış Tarzı.....	37
1.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve BDT	38
1.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar	40
1.3.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar	41
1.3.5. Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki.....	42
1.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK	44
1.4.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Geliştirilmesi	46
1.4.2. Yüksek Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri	47
1.4.3. Bilişsel Teori ve BDT Perspektifinden Bilişsel Esneklik	48
1.4.4. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar	50

1.4.5. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar	52
1.4.6. Bilişsel Esneklik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki.....	53
1.4.7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki	54
1.4.8. Sosyal Yeterlik ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki	55
İKİNCİ BÖLÜM.....	57
2.1. ARAŞTIRMA	57
2.1.1. Araştırmanın Problemi	57
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	59
2.1.3. Araştırmanın Önemi.....	60
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	61
2.1.5. Sayıtlılar	61
2.2. YÖNTEM.....	62
2.2.1. Araştırmanın Modeli	62
2.2.2. Evren ve Örneklem	62
2.2.3. Veri Toplama Araçları.....	64
2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	64
2.2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	64
2.2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği	65
2.2.3.4. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği.....	65
2.2.3.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği.....	66
2.2.4. İşlem	66
2.2.5. Verilerin Analizi	67
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	68
3.1. BULGULAR	68

3.1.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	68
3.1.2. Sosyal Kaygının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	70
3.1.2.1. Cinsiyet	70
3.1.2.2. Psikolojik Rahatsızlık	70
3.1.3. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	71
3.1.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Analizler	72
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	76
4.1. TARTIŞMA	76
4.1.1. Sosyal Kaygının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	76
4.1.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	78
4.1.3. Çalışmadaki Değişkenlerin Aracı Rollerinin Değerlendirilmesi	83
4.1.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	83
4.1.3.2. Sosyal Yeterlik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	84
4.2. SONUÇ.....	85
4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	86
4.3.1. Çalışmanın Sınırlılıkları	86
4.3.2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler	87
4.3.3. Alanda Çalışan Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler	88
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	122

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Eş Tanı	7
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler (n=648)	62
Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Maksimum, Minimum, Güvenirlik ve Normallik Katsayıları.....	69
Tablo 4. Sosyal Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu	70
Tablo 5. Sosyal Kaygı Düzeyinin Psikolojik Rahatsızlığa Göre Farklılaşma Durumu	70
Tablo 6. Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları	71
Tablo 7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	73
Tablo 8. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi	74

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Sosyal Kaygının Bilişsel Modeli (Clark ve Wells, 1995)	14
Şekil 2. Hofmann'ın (2007) Sosyal Kaygı Bozukluğu Modeli.....	16
Şekil 3. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Sürdürülmesine Yönelik Model (Clark ve Wells, 1995).	21
Şekil 4. Bandura'nın (1977b) Modeli	27
Şekil 5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelendiği Model	59
Şekil 6. Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelendiği Model	59
Şekil 7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	72
Şekil 8. Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	74

KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association
Bkz.	Bakınız
No.	Numara
SKB	Sosyal Kaygı Bozukluğu
SPSS	Statistical Packet for Social Science
Vd.	Ve diğerleri



GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan çevresindekiler ile samimi ilişkiler kurmak ve sürdürmek ister. Çünkü sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmak, insanın fiziksel ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan önemli etkenlerden biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal bağlar kurma yönündeki bu isteklerine rağmen sosyal kaygı seviyesi yüksek bireyler genellikle kişiler arası ilişkilere girmekten kaçınırlar ya da yoğun bir kaygı deneyimleyerek bu duruma katlanırlar (APA, 2014). Belirli düzeyde kaygı deneyimlemek bireyin davranışlarını düzenlemesine katkı sağlasa da (Haverkamp, 2017), sosyal ortamlarda deneyimlenen yoğun kaygı bireyin sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygının bireylerin sosyal alandaki işlevselliğine zarar verdiği ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği (Goodman vd., 2019) göz önüne alındığında, işlevsel olmayan sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal yeterliğin ve bilişsel esnekliğin sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesinde etkili faktörler olabileceği düşünülmektedir. Düşük sosyal yeterlik, kişiler arası etkileşim durumlarında sınırlamalar yaratması nedeniyle sosyal kaygının gelişiminde etkili bir bileşen olarak öne çıkmaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalar bireylerin sosyal yeterliğindeki artışın sosyal kaygı seviyesini düşürdüğünü göstermiştir (Aune vd., 2021; Sheffer vd., 2001). Bu nedenle sosyal yeterliğin sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir (Koerner vd., 2013). Bireyin sosyal ortamlara girdiğinde diğer insanlar tarafından değerlendirileceğine dair kaygı duyması ve bu tür durumlardan kaçınması olarak tanımlanan olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Carleton vd., 2007). Kaygının oluşumu ve sürdürülmesindeki etkenler araştırılırken bilişsel esneklik de alanyazında önemli bir diğer değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Arlt vd., 2016; Fazeli vd., 2015; Hong vd., 2020). Bilişsel esneklik, bireyin problemle karşılaştığında tek bir çözüme bağlı kalmadan alternatif seçenekleri görebilme ve kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliği düşük olan yani bilişsel katılık gösteren bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında farklı çözüm yollarının farkına varamamaları ve bu nedenle

düşüncelerini değiştirememelerinin sonucunda işlevsel olmayan inançlara takılıp kalmalarının, bu bireylerde sosyal kaygı gelişiminde rol oynadığı öne sürülmektedir (Dağ ve Gülüm, 2013).



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. SOSYAL KAYGI

Sosyal faaliyetlere katılmak, çevresindeki insanlarla bağlantılar kurmak ve bu bağlantıları sürdürmek kişinin; psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluşunun en önemli anahtarlarından biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu nedenle insanlar yakın çevreleriyle samimi ve sağlıklı ilişkiler kurarak bu ilişkilerini sürdürmek isterler. Sosyal bağ kurma ihtiyaçlarına ve sosyal bağ kurmanın faydalarına rağmen sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal ortamlara girmekten çoğunlukla kaçınır ya da yoğun bir rahatsızlık duygusuna katlanarak sosyal ortamlarda bulunurlar (APA, 2013). Deneyimlenen yoğun sosyal kaygı bireylerin daha az kişiler arası ilişkiye girmelerine ve olumsuz kişiler arası ilişki deneyimlerinin sayısının artmasına neden olabilir (Alden ve Taylor, 2004). Çünkü sosyal kaygının getirmiş olduğu endişe ile bireylerin başkalarıyla tatmin edici bağlar kurma istekleri arasındaki gerilimin kişinin olumlu sosyal ilişkiler kurma olasılığını zayıflatabileceği bilinmektedir (Kashdan ve Breen, 2008). Ancak belirli düzeyde kaygı duymanın kişinin işlevselliğini artırdığına dair çeşitli kanıtlar bulunmaktadır. İşlevsel olan sosyal kaygı, sosyal ortamlardaki sağlıklı kişiler arası etkileşimler esnasında zaman zaman deneyimlenen bir durumdur. Bir topluluk önünde konuşma yapmak, tanımadığı biriyle sohbet etmek, iş mülakatına girmek, yönetici pozisyonundaki kişilerle konuşmak gibi durumlar insanların birçoğunda farklı düzeylerde kaygı oluşturabilir. Bireylerin deneyimlediği bu kaygı; normal, işlevselliğe katkı sağlayan ve performansını olumlu yönde etkileyen bir duygudur. Çünkü sosyal ortamlardaki performansı artırmak, uygunsuz davranışların önüne geçmek ve sosyal bağlama göre davranışı düzenlemek kaygının işlevleri arasında yer almaktadır (Haverkamp, 2017). Ancak kişiler arası etkileşim durumlarında işlevsel olabilen kaygı, doğru şekilde yönetilemediğinde bireyin sosyal ilişkilerini bozarak sosyal kaygı bozukluğuna dönüşebilmektedir (Leary ve Kowalski, 1997).

APA (2013) sosyal kaygıyı, bireyin sosyal ortamlarda insanlar karşısında davranış sergileme ve/veya diğer insanlar tarafından izlenme gibi durumlarda, yoğun bir korku ya da kaygı deneyimlemesi olarak tanımlamıştır. Yüksek düzeyde sosyal

kaygıya sahip bireyler, diğer insanların kendilerini olumsuz yönde değerlendirebileceğine ve/veya gülünç duruma düşecek şekilde davranabileceklerine yönelik beklentileri nedeniyle yoğun kaygı duyarlar. Ayrıca sosyal kaygısı yüksek bireyler; yüzde kızarma, ellerde titreme, konuşurken kekeleme ya da nefes alışverişinde ve kalp atışında hızlanma gibi kaygı belirtileri yaşayabileceklerinden ve bu belirtilerin çevrelerindeki insanlar tarafından fark edilebileceğinden dolayı yoğun bir kaygı duymaktadırlar. Alay konusu olma ve utanmanın yanında reddedilme ve diğerlerini incitme sosyal kaygı bozukluğuna (SKB) sahip bireylerin gerçekleşmesinden kaygı duyduğu durumlar arasında yer almaktadır. (Heimberg vd., 2014). Yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip bireyler, kişiler arası karşılaşmalardan genellikle kaçınır ya da bu tür sosyal durumlara yoğun bir kaygı deneyimleyerek katlanırlar (Schultz ve Heimberg, 2008). Sosyal ortamlarda deneyimlenen kaygı bireyin performansını olumsuz yönde etkilediği için bireyler sosyal ortamlardan kaçınarak ya da güvenlik davranışlarıyla (örn. ellerini saklama, kısa konuşmalar yapma, kendi kendine telkinde bulunma) o ortamdaki rahatsızlığını azaltarak rahatlama yoluna giderler. Çünkü tehdit olarak görülen sosyal ortamlardan kaçınmak ya da güvenlik işaretlerini kullanmak kısa vadede bu kişileri rahatlatarak daha avantajlı hale gelir (Richey vd., 2019). Kısa vadedeki işlevselliğine rağmen kaçınma ve güvenlik davranışları uzun vadede kaygının artarak devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Csoti, 2003; Rinck vd., 2010). Birey kaygısını yükselten ortamlardan ve durumlardan kaçındıkça gerçek durumları test etme fırsatı bulamadığı için sosyal uyumunun artmasına yardımcı olacak sosyal becerileri edinemez. Bu nedenle kaçınma ve güvenlik davranışları kısır döngüye girilmesine neden olarak bireyin sosyal yaşamının kısıtlanması ve işlevselliğinin olumsuz yönde etkilenmesi ile sonuçlanır (Heimberg ve Becker, 2002).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, yeni ortamlara girdiklerinde ya da yeni insanlarla tanıştıklarında çoğunlukla utangaç davranışlar sergilerler. Yeni girdikleri gruplarda sessiz kalırlar ve içlerine kapanma eğilimi gösterirler. Girdikleri sosyal ortamlarda insanlar ile kişiler arası iletişime geçmek için çok isteklidirler ancak “aptalca” davranmaktan ya da “sıkıcı” görünmekten kaygı duydukları için iletişime geçmekten kaçınırlar. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin bu geri çekilişleri bazen yanlış anlaşılabilir olarak kendini beğenmiş olarak etiketlenmelerine neden olabilir (Stein ve

Stein, 2008). Alanyazında yapılan çalışmalarda sosyal kaygı ile yalnızlık duygusu (Sübaşı, 2007) ve intihar düşüncesi (Solmaz vd., 2000) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılrken; sosyal kaygı ile benlik saygısı (Sübaşı, 2007), öz yeterlilik (Vriends vd., 2011) ve sosyal ilişki kalitesi (Peleg, 2012) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öyle ki, bu bireylerin romantik bir yakınlık kurma ve geliştirme konusunda da güçlük çektiği görülmüştür (Sparrevohn ve Rapee, 2009). Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip bireylerin akademik hayatlarında olumsuzlar yaşadıkları (Weiller vd., 1996) ve iş bulma konusunda diğer insanlara göre daha fazla zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Katzelnick ve Greist, 2001). Sonuç olarak sosyal kaygı düzeyinin yükselmesinin bireylerin yaşam kalitelerini etkilediği ve hedeflerini gerçekleştirme konusunda öz kaynaklarını kısıtladığı söylenebilir (Goodman vd., 2019). Tüm bu olumsuz etkilerine rağmen sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, bu durumun kendi kişiliklerinin bir parçası olduğunu düşündükleri için psikolojik destek alma konusunda isteksiz olabilmektedirler (Iverach ve Rapee, 2014).

1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğunun DSM Tanı Ölçütleri

Sosyal fobi daha önceleri alanyazına girmeye başlasa da başlı başına bir tanı kategorisi olarak ilk kez DSM-III'te (APA, 1980) yer almıştır. Sosyal kaygı tanımı genişletilerek DSM-III-R'a da (APA, 1987) eklenmiştir. Daha sonra yayımlanan DSM-IV (1994) ve DSM-IV-TR'de (2000) sosyal fobi artık sosyal kaygı bozukluğu adı ile de ele alınmaya başlanmış ve tanıya ait kriterler daha detaylı olarak yayımlanmıştır. Son basım olan DSM-V'te (APA,2013) ise sosyal fobi, sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılarak kaygı bozuklukları kategorisine dahil edilmiştir (Bögels vd., 2010).

Bireyin başka insanlar tarafından değerlendirilebileceğini düşündüğü sosyal ortamlarda kaygı duyması ve bu kaygının bireyin işlevselliğini belirgin şekilde olumsuz etkilemesi SKB'nin DSM-V'teki tanı kriterleri arasında yer almaktadır. Ayrıca SKB tanısının konulabilmesi için bireyin deneyimlediği bu kaygının sürekli olarak ortaya çıkması ve en az 6 ay boyunca devam etmiş olması gerekmektedir (APA, 2013). SKB olan bireyler genellikle, deneyimledikleri korku ve kaygının aşırı ve yersiz olduğunun bilincindedirler. Buna rağmen deneyimledikleri bu kaygı ve korku duygusu

hayatlarının birçok alanında işlevselliklerini olumsuz etkilemektedir (APA, 2000). SKB tanısı olan bireylerin kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir çalışmada, bu bireylerin eğitim, istihdam ve kişiler arası ilişkiler alanlarında daha fazla işlev kaybı yaşadığı görülmüştür (Scheiner vd., 1994). Yapılan çalışmalar SKB olan bireylerin çalışma hayatlarındaki üretkenliklerinin önemli düzeyde azaldığını ve işsiz kalma risklerinin arttığını göstermektedir (Wittchen ve Beloch, 1996). Mevcut araştırmalar dikkate alındığında SKB bireylerin işlevselliğini ciddi derecede bozduğu, bu nedenle teşhis ve tedavisinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

1.1.2. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Kaygı bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığının %28.8 olduğu göz önüne alındığında, insanların hayatları boyunca karşılaşma olasılıklarının yüksek olduğu bir psikolojik rahatsızlık grubu olduğu söylenebilir (Kessler vd., 2005). SKB'nin ise, kaygı bozuklukları arasında en sık görülen psikolojik rahatsızlıklardan biri olduğu (Stein ve Stein, 2008) ve özgül fobinin ardından en sık görülen kaygı bozukluğu olduğu belirtilmektedir (Kessler vd., 2005). Yetişkin örneklem ile yapılan çalışmalar SKB'nin Amerika'da yaşam boyu görülme sıklığının %12.1, Avusturalya'da %8.4, Avrupa'da ise %4.4 olduğunu göstermiştir (Crome vd., 2015; Ohayon ve Schatzberg, 2010; Ruscio vd., 2008). Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise SKB'nin anlık görülme sıklığı %1.8 olarak bulunurken, yaşam boyu yaygınlığının %21.7 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erol vd., 1998; Gültekin ve Dereboy, 2011).

SKB'nin gelişiminde ve sürdürülmesinde yaşın etkisini inceleyen kapsamlı çalışmalarda, bireylerin yaşlarının düştükçe SKB tanısı alma risklerinin arttığı ve 25 yaşından sonra SKB'nin ortaya çıkma riskinin belirgin olarak azalmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır (Crome vd., 2015; Schneier vd., 1992). Stein ve diğerlerinin (2017) yaptıkları bir çalışmaya göre, SKB'nin ergenlik döneminin ortalarında ve sonlarında ortaya çıkmaya başladığı görülmüştür. İlgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde SKB'nin orta ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinde başladığı ayrıca bireylerin yaşlarının arttıkça SKB tanısı alma risklerinin azaldığı üzerinde bir fikir birliği olduğu görülmektedir.

SKB'nin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlayan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda sosyal kaygı bozukluğunun kadınlarda daha sık ortaya çıktığını görülürken (Asher ve Aderka, 2018; Fehm vd., 2008) bazı çalışmalarda ise SKB'nin görülme sıklığının erkeklerde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mazalin ve Moore, 2004; Sübaşı, 2010). Bu çalışma bulgularının aksine bazı çalışmalarda da SKB'nin görülme sıklığının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Al-Ruwaili vd., 2018). Alanyazında bu konuda yapılmış çalışmalarda da görüldüğü üzere, SKB yaygınlığında cinsiyet etkisine yönelik bir fikir birliğine ulaşılamamıştır.

1.1.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Eşlik Eden Tanılar

SKB'ye eşlik eden tanılarla ilgili yapılan çalışmalar SKB'nin diğer psikolojik rahatsızlıklardan önce ortaya çıktığı ve bu nedenle SKB'nin diğer psikolojik rahatsızlıklar için yordayıcı olabileceği sonucuna ulaşmıştır (Binbay ve Koyuncu, 2012). Ergenlik çağında veya genç yetişkinlik çağında görülen SKB, depresif bozuklukların gelişmesinde etkili bir risk faktörüdür (Stein vd., 2001). SKB'ye eşlik eden tanılar, yaygınlığı ve risk faktörlerini inceleyen bir meta-analiz çalışması, SKB tanısı olan bireylerin eş tanı olarak herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olma olasılıklarının %68 ila %81 arasında olduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu çalışma sonucunda SKB ile beraber en sık görülen ruhsal bozuklukların alkol kullanım bozukluğu ve depresyon olduğu belirtilmiştir (Danneel vd., 2019; Wittchen ve Fehm, 2003). Alanyazında yapılan farklı çalışmalarda SKB'ye özgül fobi ve agorofobi tanılarının sırasıyla %59 ve %49 oranında eşlik ettiği görülmüştür (Hidalgo vd., 2001; Kessler vd., 2005). Yapılan çalışmalar SKB ile bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve çekingen kişilik bozukluğunun da sıklıkla eş tanı olarak ortaya çıktığına işaret etmektedir. (Acarturk vd., 2008; Schneier vd., 1992). Galbraith ve diğerlerinin (2013) SKB'ye eşlik eden tanılarla ilgili yaptıkları araştırma sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Eş Tanı

Psikolojik rahatsızlık	%
------------------------	---

Herhangi bir psikolojik rahatsızlık	88.30
Herhangi bir madde kullanım bozukluğu	54.36
Alkol kullanım bozukluğu	43.84
Nikotin bağımlılığı	28.85
Madde kullanım bozukluğu	17.87
Herhangi bir duygu durum bozukluğu	52.58
Major depresyon	35.12
Bipolar I	13.25
Bipolar II	3.00
Distimi	11.73
Herhangi bir kaygı bozukluğu	52.41
Özgül fobi	37.01
Yaygın kaygı bozukluğu	21.82
Panik bozukluk	20.73
Herhangi bir kişilik bozukluğu	49.79
Obsesif kompulsif KB	29.62
Çekingen KB	21.46
Paranoid KB	19.72
Şizoid KB	16.21

1.1.4. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Etiyolojisi

Sosyal kaygının gelişimini açıklamak için geliştirilen modeller çeşitli psikolojik, sosyal ve biyolojik değişkenlerin bireylerin SKB geliştirme riskini artırdığını gösterse de sosyal kaygı bozukluğunun kesin kaynağı üzerinde uzlaşılabilmiş değildir (Wong ve Rapee, 2016). SKB için bazı risk faktörleri; mizaç özellikleri, anne-baba faktörü, olumsuz yaşam olayları, bilişsel faktörler ve genetik yatkınlık şeklinde sıralanabilir. SKB' nin gelişmesine katkısı olduğu düşünülen bu faktörler izleyen bölümde ele alınmıştır.

1.1.4.1. Mizaç ve Kişilik Özellikleri

Kişinin ağırlıklı olarak doğuştan getirdiği ancak çevre ile etkileşimi sonucunda da şekillenen içsel davranış özellikleri mizaç olarak adlandırılır (Sanson vd., 1987). Yapılan çalışmalar çocuklarda mizaç özelliği olan davranışsal ketlenmenin sosyal kaygının önemli bir yordacısı olduğunu öne sürmektedir (Hayward vd., 1998). Bebekler ve çocuklar üzerinde yapılan gözlem çalışmalarında ortaya koyulan davranışsal ketlenme kavramı, kişinin yeni bir durum, insan ya da nesne ile karşı karşıya kaldığında öznel tepkilerinde kendini gösteren kaçınma ve kısıtlanma eğilimi olarak tanımlanmıştır (Garcia Coll vd., 1984). Mick ve Telch'e (1998) göre davranışsal ketlenme; devam eden bir eylemin sonlandırılması, yeni durum ve uyaranlardan kaçınma, geriye çekilme ve bakım veren kişiye sarılma şeklinde görünmektedir. Çalışma neticesinde bebeklerde ve çocuklarda görülen davranışsal ketlenmenin, kişinin ileride sosyal kaygı geliştirmesinde önemli bir risk faktörü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

1.1.4.2. Anne-Baba Faktörü

SKB'nin çoğunlukla geç çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde ortaya çıktığı göz önüne alındığında, bireyin çocukluk dönemindeki bakım verenleriyle ilişkisinin SKB gelişiminde önemli olduğu görülmektedir. Bebekler ve çocukların zamanlarının büyük bölümünü aileleri ile geçirdikleri için sosyal kaygı geliştirme riskinin bu ilişkilerden etkilenebileceği açıktır (Rapee ve Spence, 2004). Ebeveynlik tutumları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, aşırı koruyucu ebeveynliğin sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı koruyucu ebeveynlerin çocuklarını yeni deneyimlerden alıkoymalarının onların özerklik gelişimlerini sekteye uğrattığı, bunun da beraberinde sosyal kaygı gelişiminde bir risk faktörü haline geldiği belirtilmiştir (Bögels vd., 2001). Bununla paralel olarak Nathanson'a (1992) göre, sosyal ortamlardan uzak tutulan ve sosyal deneyimler edinmesi engellenen çocuklar sosyal alanda kullanabilecekleri beceriler geliştirme fırsatına sahip olamamaktadırlar. Yeterli sosyal beceriye sahip olmayan bu bireyler ileride sosyal ortamlara girdiklerinde düşük sosyal becerilerine sahip olmaları nedeniyle daha fazla sosyal kaygı geliştirme riskine sahip olmaktadır. Bununla

birlikte reddedici ve sıcaklıktan yoksun ebeveyn tarzlarının da sosyal kaygının gelişiminde risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Castro vd., 1993; Klonsky vd., 1990).

1.1.4.3. Olumsuz Yaşam Olayları

SKB tanısı alan kişilerle yapılan çalışmalar, SKB olan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre geçmişte daha fazla stresli yaşam olayı ile karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Bu nedenle geçmişte deneyimlenen stresli yaşam olaylarının SKB'nin gelişiminde önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir (Erwin vd., 2006). Akran zorbalığı gibi sosyal deneyimler yaşayan bireylerin olumsuz zihinsel temsiller geliştirdiği ve bu olumsuz temsillerin kişinin zihninde canlı kalarak sosyal kaygının gelişimine yatkın hale getirdiği belirtilmektedir (Sansen vd., 2015). Travmatik deneyimlerle ilişkili görünen olumsuz benlik imgelerinin SKB tanısı taşıyan bireylerde daha sık görüldüğü ve daha yüksek kaygı yarattığı öne sürülmektedir (Schreiber ve Steil, 2013). Sonuç olarak geçmişte deneyimlenen stresli yaşam olaylarının kişinin SKB geliştirmesinde önemli bir risk faktörü olduğu konusunda tutarlı sonuçların olduğu görülmektedir.

1.1.4.4. Bilişsel Faktörler

SKB, bireyin sosyal alanda elde ettiği bilgiyi değerlendirmede yanlılık göstermesi ve bilgiyi işlerken bilişsel çarpıtmaları kullanması ile bağlantılı olan bir psikolojik rahatsızlıktır (Rapee ve Spence, 2004). Sosyal kaygısı yüksek bireylerin geçmişteki olumsuz yaşantılara dayanan “beceriksizim” ve “her zaman mükemmel davranmalıyım” şeklinde bir dizi olumsuz varsayımları vardır. Bu tür varsayımlar kişi sosyal ortamlara girdiğinde dikkatini kendi davranışları üzerine odaklamasına neden olarak yaşadığı kaygının artmasına yol açmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler olay anında bilgiyi çarpıtılmış bir şekilde işlemenin yanında kendileri hakkında olumsuz değerlendirme yapma eğilimi gösterirler ve olaydan sonraki değerlendirmelerde de bilgiyi çarpıtılmış şekilde işlerler (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin bu çarpıtılmış bilgi işleme stratejileri, kaçınma ve güvenlik davranışları sergilemelerine yol açtığı için sosyal kaygının azalmasının önünde bir engel olarak durmaktadır (Clark ve McManus, 2002).

1.1.4.5. Genetik Yatkınlık

Sosyal kaygının oluşumu üzerine yapılan birçok çalışma genetik yapının önemli bir açıklayıcı faktör olduğunu göstermiştir (Acarturk, 2008; Scaini vd., 2014). SKB gelişiminde genetik faktörlerin etkisini araştıran çalışmalar öncelikle birinci derece yakınlar ve ikizler üzerine odaklanmıştır (Ollendick ve Hirshfeld-Becker, 2002). Yapılan çalışmalara göre, aile üyelerinden birinde SKB tanısı bulunması diğer aile üyelerinin de SKB geliştirme riskini yükseltmektedir (Detweiler vd., 2014; Hope vd., 2000). Araştırma sonuçlarına göre SKB'ye sahip ebeveyni olan bireylerin SKB'ye sahip olma riski üç kat artmaktadır (Desalegn vd., 2019; Knappe vd., 2010). İkiz çalışmalarına göre ise, ikizlerden herhangi birisi sosyal kaygı belirtileri gösteriyorsa diğer ikizin de aynı belirtileri gösterme olasılığı yükselmektedir. Özellikle tek yumurta ikizlerinde bu risk oldukça fazladır. Torgersen (1983) tarafından, kaygı bozukluklarının etiolojisinde genetik etkinin belirlenmesi için 53 çift yumurta ve 32 tek yumurta ikiziyle bir çalışma yürütülmüştür. Hem çift yumurta hem de tek yumurta ikizlerinde, ikizlerden birinde herhangi kaygı bozukluğu tanısının bulunmasının diğer ikizin herhangi bir kaygı bozukluğu geliştirme riskini 2 kat artırdığı görülmüştür.

1.1.5. Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri

Sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesine yönelik oluşturulan bilişsel modeller aşağıda detaylı olarak ele alınmıştır.

1.1.5.1. Beck ve Emery'nin İncelenme Kaygısı Modeli

Sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesini açıklayan ilk model Beck ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. İncelenme kaygısı olarak sunulan bu model sosyal kaygının oluşumunda 3 ana etken üzerinde durmaktadır. Bu etkenler; onaylanmaya karşı duyarlılık, başarısız olma kaygısı ve aşırı uyarılma hali olarak kavramsallaştırılmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler için çevrelerindeki insanlar tarafından onaylanmak kendilerinin ne kadar değerli olduğunu gösteren en önemli etkidir. Çünkü sosyal kaygısı yüksek bireyler başkaları tarafından onaylanmadıklarını düşündüklerinde bu durumu değersizlik kaybı olarak yorumlama eğilimindedirler. Beck ve diğerleri (1985) sosyal kaygı düzeyi yüksek kişilerin

deneyimlediği bu durumun daha iyi açıklanabilmesi için ip cambazı metaforunu kullanmışlardır. Bir ip cambazı için göstereceği performans ve performans sonucunda izleyenlerden alacağı geribildirim kendi başarısının ve yeteneğinin en önemli göstergesidir. Bu nedenle bir ip cambazı gösteri yaparken her davranışına ve davranışı sonucunda aldığı geri bildirim önem atfeder ve hata yapmaktan kaçınır. Çünkü yapacağı herhangi bir hatalı davranış kendi statüsüne ve başarısına gölge düşürdüğü anlamına gelir. Yüksek sosyal kaygıya sahip bireyler de ip cambazları gibi düşünürler. Sosyal bir ortamda gerçekleştirdikleri her davranışın (konuşmak, sunum yapmak, biriyle tanışmak, yemek yemek) başkaları tarafından izlendiğine ve değerlendirildiğine inanmaktadırlar. Bu nedenle aynı ip cambazları gibi yüksek sosyal kaygıya sahip bireyler için de performans gösterdikleri sosyal ortamlar başarılarının izlenip değerlendirildiği bir sınav gibidir. Bu sınavda yapılan herhangi bir hata, sosyal kaygısı yüksek bireyler için başarısız ve değersiz olmak anlamına gelmektedir.

Beck ve diğerlerinin (1985) geliştirdiği modele göre, yüksek düzeyde sosyal kaygı, bireyin sosyal durumlardaki davranışları ve davranışlarının sonuçlarına yönelik sahip olduğu işlevsel olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır. Bu işlevsel olmayan inançlara; “mükemmel olmalıyım”, “hata yaparsam diğerleri tarafından eleştirilirim”, “herkes beni izliyor” gibi düşünceler örnek verilebilir. Söz konusu işlevsel olmayan inançlar, birey sosyal ortama girdiğinde tetiklenerek fizyolojik tepkiler (terleme, titreme, kızarma) ya da davranışsal tepkiler (kekeleme, göz temasından kaçınma, elleri saklama) vermesine yol açar. Ardından birey verdiği bu tepkileri başarısızlığın bir kanıtı olarak değerlendirir ve içinden çıkılamaz bir kısır döngü oluşur.

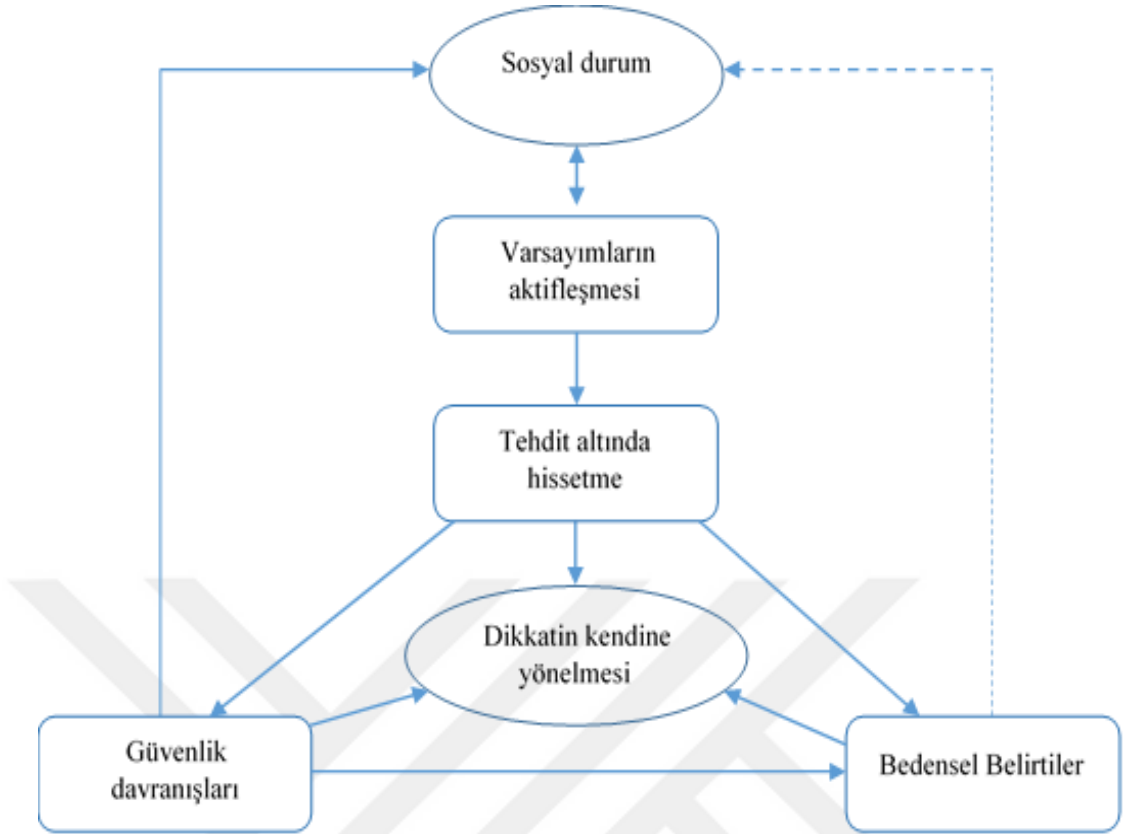
1.1.5.2. Clark ve Wells’in Bilişsel Modeli

Clark ve Wells’in (1995) geliştirdiği bilişsel model, sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesinin açıklanabilmesi için sosyal durumlarda ortaya çıkan varsayımların, otomatik düşüncelerin ve güvenlik davranışlarının etkisine odaklanır. Clark’a (2005) göre, kişi sosyal bir ortama girdiğinde geçmişinde deneyimlediği yaşantılar ile oluşan bir dizi olumsuz varsayım tetiklenir. Tetiklenen bu varsayımlar genellikle kişinin kendine ve/veya sosyal durumlara yönelik düşünceleri ile ilişkilidir. Bu varsayımlara örnek olarak; sosyal alanda performans göstermekle ilgili mükemmeliyetçi varsayımlar “en ufak bir hata yapmamalıyım”, performans göstermeden önce

göstereceği performansın sonucuna yönelik olumsuz varsayımlar “saçmalayacağım ve rezil olacağım” ya da kişinin kendine yönelik olumsuz varsayımlar “ sıkıcıyım” verilebilir. (Clark, 1999).

Sosyal kaygısı yüksek bireyler, sosyal ortama girdiklerinde diğer insanlar üzerinde mükemmel bir izlenim bırakmak isterler. Bu mükemmel izlenim bırakma isteği kendine yönelik olumsuz varsayımları tetikleyerek kişinin kaygı belirtileri göstermesine neden olur. Yükselen kaygıyla birlikte, bireyin vücudu fizyolojik olarak tepki vermeye başlar ve bu tepkiler birey tarafından kontrolünü kaybettiğinin ve başarısız olduğunun kanıtları olarak algılanır. Başarısızlık işaretleri olarak algılanan bu belirtiler kişinin kaygısının daha da artmasına yol açar. Dolayısıyla kaygı belirtileri gösteren bireyin kendisi ile ilgili varsayımları doğrulandığı için bu bilişsel süreç içinden çıkılmaz bir kısır döngü yaratır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler kişiler arası ilişkilere girmeden önce ve sonra durum hakkındaki bilgiyi çarpıtılmış bir biçimde işledikleri, kendileri ve sosyal ortamda gösterdikleri performans ile ilgili seçici olarak olumsuz bilgilere ve işaretlere odaklandıkları için bu bilişsel süreçler sosyal kaygının sürdürülmesinde önemli bir rol oynar (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal ortama girdiklerinde bu kaygılarıyla başa çıkabilmek için güvenlik davranışlarında bulunabilirler. Örneğin sosyal kaygısı yüksek olan bir birey kişiler arası bir iletişim kurmadan önce söyleyeceklerini prova edebilir ya da ezberleyebilir.

Bireyin sosyal durumlardan kaçınması ya da güvenlik davranışlarını kullanarak kaygısını azaltmaya çalışması varsayımlarını güçlendirerek sosyal kaygısının sürmesinde önemli bir rol oynar. Birey sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları test edebileceği sosyal ortamlardan kaçındığı ya da güvenlik davranışlarını kullanarak kaygısını kontrol altında tutmaya çalıştığı için bu bilişsel çarpıtmaların yeniden düzenlenerek işlevsel hale gelmesini engeller (Clark ve Wells, 1995). Clark ve Well'in (1995) bilişsel modelini gösteren şema Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Sosyal Kaygının Bilişsel Modeli (Clark ve Wells, 1995)

1.1.5.3. Rapee ve Heimberg'in Bilişsel Modeli

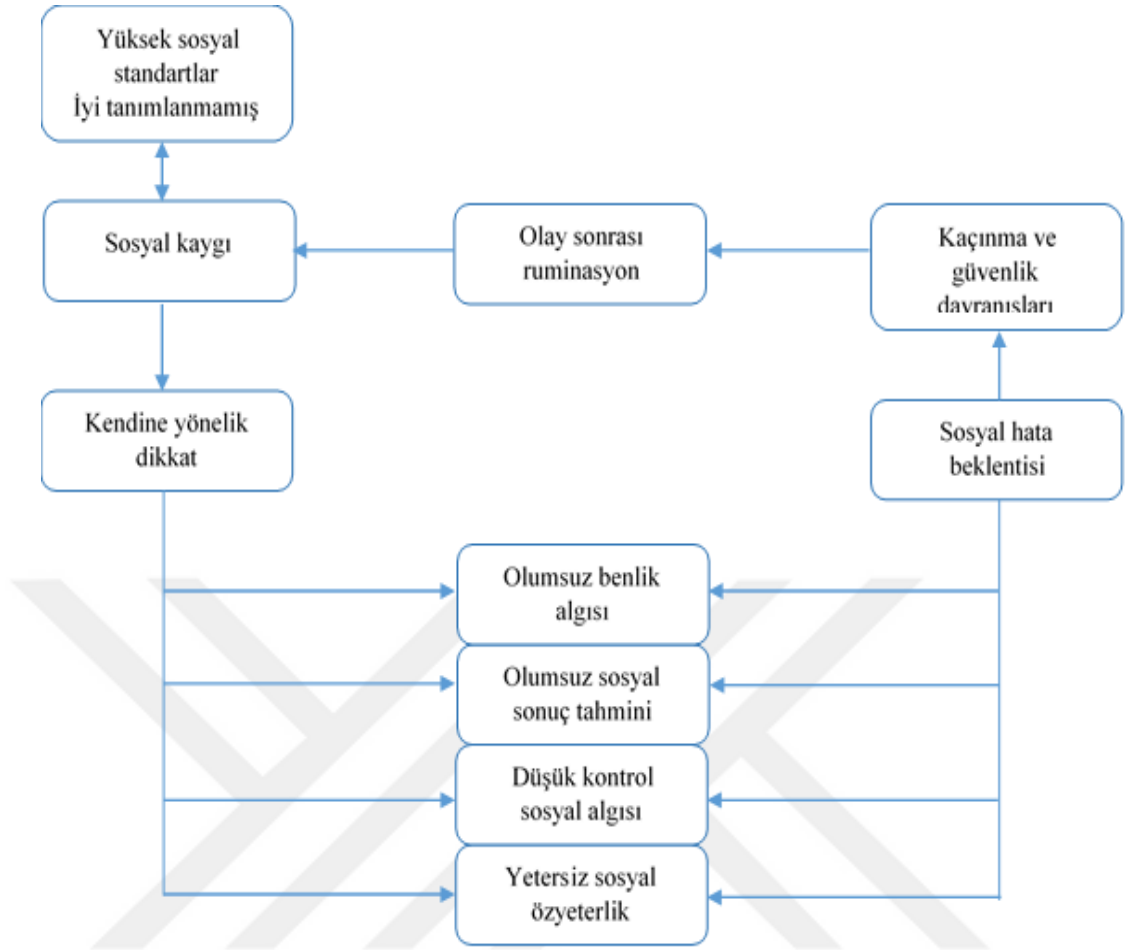
Bu modele göre, SKB olan bireyler kişiler arası ilişkilere girdiklerinde diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmaya çok önem verirler. Verdikleri bu önem neticesinde diğer insanlar tarafından olumsuz yönde değerlendirilmekten korkar ve bu durumlarda kendilerini tehdit altında hissederler. Diğer insanlarda bıraktıkları izlenime verdikleri bu önem neticesinde, sosyal ortamlara girdiklerinde dikkatlerini kendileri üzerinde tutarlar ve kendilerini dışarıdan bir izleyici olarak değerlendirmeye başlarlar. Ancak bu kendine yönlendirilmiş dikkat gerçekçi olmayan ve abartılmış kendilik imgelemi nedeniyle bireyin kendi tepkilerini olumsuz yorumlamasıyla sonuçlanır. Örneğin, SKB olan bir birey sesindeki hafif bir çatallaşmanın dışarıdan çok gülünç ve dikkat çekici görüldüğünü düşünebilir (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu nedenle kişinin kendine yönelik olumsuz zihinsel temsillerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Wilson ve Rapee, 2006). Sosyal kaygının deneyimlenmesinde bireyin yönlendirilmiş dikkati önemli bir rol oynar. Sosyal ortamlarda tetiklenen olumsuz düşünceler bireyin dikkatinin sosyal tehditlere daha

yoğun şekilde odaklanmasına neden olur. Dolayısıyla SKB olan bireyler dikkatlerini sosyal ilişkilere yönlendirmekte zorlanmakta ve kişiler arası ilişkileri sekteye uğramaktadır (Heimberg vd., 2014).

1.1.5.4. Hofmann'ın Sosyal Kaygı Bozukluğu Modeli

Hofmann (2007) tarafından SKB'nin gelişimi ve sürdürülmesini açıklayabilmek için BDT temelli bir model oluşturulmuştur. Hofmann tarafından oluşturulan model Clark ve Wells'in (1995) oluşturduğu modele benzemekle birlikte, Hofmann (2007) daha önce oluşturan modellerin SKB'ye özgü olmadığı ve daha geniş bir yelpazeye hitap ettiğini öne sürmüştür. Bu model oluşturulurken 9 temel faktör üzerinde durulmuştur. Bu faktörler; algılanan yüksek sosyal standartlar, iyi tanımlanmamış sosyal hedefler, artmış kendine yönelik artan dikkat, kaçınma ve güvenlik davranışları, olumsuz benlik algısı, yetersiz sosyal beceri algısı, düşük kontrol algısı, olumsuz sosyal sonuç beklentisi, sosyal hata beklentisi ve olay sonrası ruminasyon olarak sıralanmaktadır.

Hofmann'a göre (2007) sosyal kaygı seviyesi yüksek bireylerin sosyal ortamlara girmeden önce sosyal ortamlarda gösterecekleri davranış ve davranış sonucunda alacakları geribildirimlere yönelik yüksek sosyal standartları vardır. Bireyin sahip olduğu bu yüksek sosyal standartlar, sosyal ortamlarda gerçekleştirdiği davranışları değerlendirirken yanlı davranmasına neden olabilir. Alanyazında yapılan çalışmalar da modelle paralel olarak, yüksek sosyal standartlara sahip bireylerin daha yüksek sosyal kaygı deneyimlediğini göstermektedir (Wallace ve Alden, 1995). Ayrıca Hofmann (2007), sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyal hedefler belirlerken başarılı olamadıklarını öne sürmektedir. Hiemisch ve diğerlerinin (2002) yaptığı bir çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe hedef belirleme ve plan yapma konusundaki başarının düştüğü görülmüştür. Yani SKB olan bireyler sosyal konularda hedef belirleme ve gerçekleştirme konusunda yetersizdir. Bu da sosyal alandaki işlevselliklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Şekil 2, Hoffmann'ın (2007) SKB modelini göstermektedir.



Şekil 2. Hofmann’ın (2007) Sosyal Kaygı Bozukluğu Modeli

Hofmann’ın (2007) modeline göre, bireyin olumsuz benlik algısına ve yetersiz sosyal öz yeterliğe sahip olması sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesinde etkilidir. Alanyazında yapılan çalışmalarda modelle paralel olarak sosyal kaygı ile sosyal yeterlik arasında negatif yönlü bir ilişki, sosyal kaygı ile olumsuz benlik algısı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Crippa ve Loureiro, 2013; Eriş ve İkiz, 2013; Hook, 2002). Ayrıca SKB olan bireylerin kendi tepkileri üzerinde düşük kontrol algısına sahip oldukları belirtilmektedir. Yani bu bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde ipleri ellerine alamayacaklarını ve kontrolü kaybedebileceklerini düşünürler. “Kontrol sağlamayacağım” düşüncesi ise sosyal kaygıyı tetikleyerek sosyal kaygının yükselmesine sebep olabilmektedir (Hofmann, 2005).

Olumsuz sonuç beklentisi, sosyal bir ortamdaki etkileşimin sonucu hakkında olumsuz inançları ifade eder. SKB olan bireylerin hem sosyal ortamlardaki

davranışlarının başarısı hem de bu davranışlarının sonucunda alacakları geribildirimlere yönelik olumsuz tahminlerde bulunduğu öne sürülmektedir. SKB olan bireylerle yapılan çalışmalar, tedavi sonucunda elde edilen kazanımların devam etmesinde de olumsuz sonuç beklentisinin etkisi olduğunu göstermektedir (Hofmann, 2004; Hofmann, 2007). Olay sonrası ruminasyon, SKB olan bireylerin başarısız ya da kısmen başarısız olarak değerlendirdiği bir sosyal performanstan sonra sıklıkla ortaya çıkar. Olay sonrası ruminasyon, bireyin başarısız olarak gördüğü davranışlarını ve davranışlarının sonucunda aldığı geribildirimleri sürekli olarak zihninde tutarak bununla meşgul olmasıdır. Yapılan araştırmalar olay sonrası ruminasyonla sosyal kaygı arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur (Abbott ve Rappe, 2004; Dannahy ve Stopa, 2007).

1.1.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi danışanlara gereken bilişsel ve davranışsal becerileri kazandıran, zaman sınırlı, şimdiki zamana odaklanan bir psikoterapi yaklaşımıdır. İlk olarak depresyonun tedavisi için geliştirilen bilişsel davranışçı terapi, zamanla kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılmaya başlanmış ve bilimsel şekilde desteklenen kanıta dayalı bir ekol haline gelmiştir (Petronko ve DiDomenico, 2005). Alanyazın incelendiğinde, SKB'nin tedavisinde BDT'nin yaygın olarak desteklenen bir terapi ekolu olarak öne çıktığı görülmektedir (Mörtberg vd., 2007; Sungur, 2000). SKB'nin tedavisinde grup temelli müdahale programları uygulanmakla birlikte uzun süren sosyal kaygının varlığında bireysel psikoterapinin daha etkili olduğu belirtilmektedir (Koerner vd., 2013). Ayrıca tedaviden olumlu sonuç alınması üzerinde farmakoterapi ve BDT'nin birlikte kullanımının etkili olduğunu öne sürülmektedir (İto vd., 2008).

Bilişsel terapiye göre, psikolojik rahatsızlıkların temelinde bireyin gerçekliğiyle uyumlu olmayan çarpıtılmış düşünceler yer almaktadır (Beck, 1970). Öyle ki, psikopatolojilerin ortaya çıkmasında insanların deneyimledikleri olaylardan çok, bu olayları nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıkları önemli rol oynamaktır (Clark ve Beck, 2011). Psikolojik rahatsızlığa sahip bireylerin bilişsel yapıları incelendiğinde, bireylerin gerçekliği asıl halinden farklı algılayarak zihinlerinde işledikleri görülmektedir (Beck, 1963). Sıklıkla karşılaşılan bilişsel çarpıtmalar aşağıda özetlenmiştir.

- **Aşırı Genelleme:** Bireyin sınırlı sayıda örneği göz önüne alarak genel bir inanç yapısı oluşturmasıdır (Beck, 2005). 10 yıldır sorunsuz şekilde araç kullanan birinin kaza yaptıktan sonra çok kötü bir şoför olduğuna inanması bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Akıl Okuma:** Bireyin elinde yeterli bilgi olmaması rağmen, karşısındaki insanın istek ve düşünceleri hakkında kesin hükümlere varmasıdır (Beck, 2005). Buluşmada dalgın olan arkadaşıyla ilgili “benden sıkıldığı için benimle konuşmuyor, kesin hemen gitmek istiyor” şeklinde çıkarımda bulunmak bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Aşırı Büyültme ve Küçültme:** Bireyin olayları yorumlarken olumlu olayların daha az üzerinde dururken olumsuz olaylara daha fazla odaklanmasıdır. Bireyler olumsuz tecrübelerin daha ağır bastığına ve daha belirleyici olduğuna inanma eğilimdedirler (Beck, 2005). Bir kişinin diğer tüm derslerden başarılı olmasına rağmen başarısız olduğu tek derse odaklanması bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme:** Bireyin başından geçen olayları, durumları ve çevresindeki insanları iki ayrı kutupta algılama ve değerlendirmesidir. Son derece katı bir bakış açısına sahip olan bu değerlendirme tarzı gerçek hayatla uyumu zorlaştırmaktadır (Beck, 2005). İnsanlarla ya tam anlaşılabildiğini ya da hiç anlaşılamadığını ileri sürmek bu düşünce tarzına örnek olarak verilebilir.
- **Geleceği Okumak:** Bireyin elinde yeterli ipucu olmamasına rağmen gelecekte yaşanabilecek olaylara ve sonuçlarına dair tahminlerde bulunmasıdır. Birey kötü bir şeyler yaşayacağını düşünerek bu düşünce hakkında bilgi ve kanıt olmamasına rağmen bu düşünceye gerçek gibi inanmaktadır (Beck, 2005). Bir topluluk önünde yapacağı proje sunumunun, olumlu kanıtlar olmasına rağmen başarısız olacağına inanmak bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Kişiselleştirme:** Bireyin kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az ilgili olan bir durumu kendisiyle bağlantılı görerek sonuçlarından kendini sorumlu tutmasıdır (Beck, 2005). Yolda dalgın dalgın yürüyen ve kendisine selam vermeyen bir tanıdığı hakkında “bana değer vermiyor, beni görmezden geldi, benimle ilgili bir problemi var” şeklinde düşüncelere kapılmak bu duruma örnek olarak verilebilir.

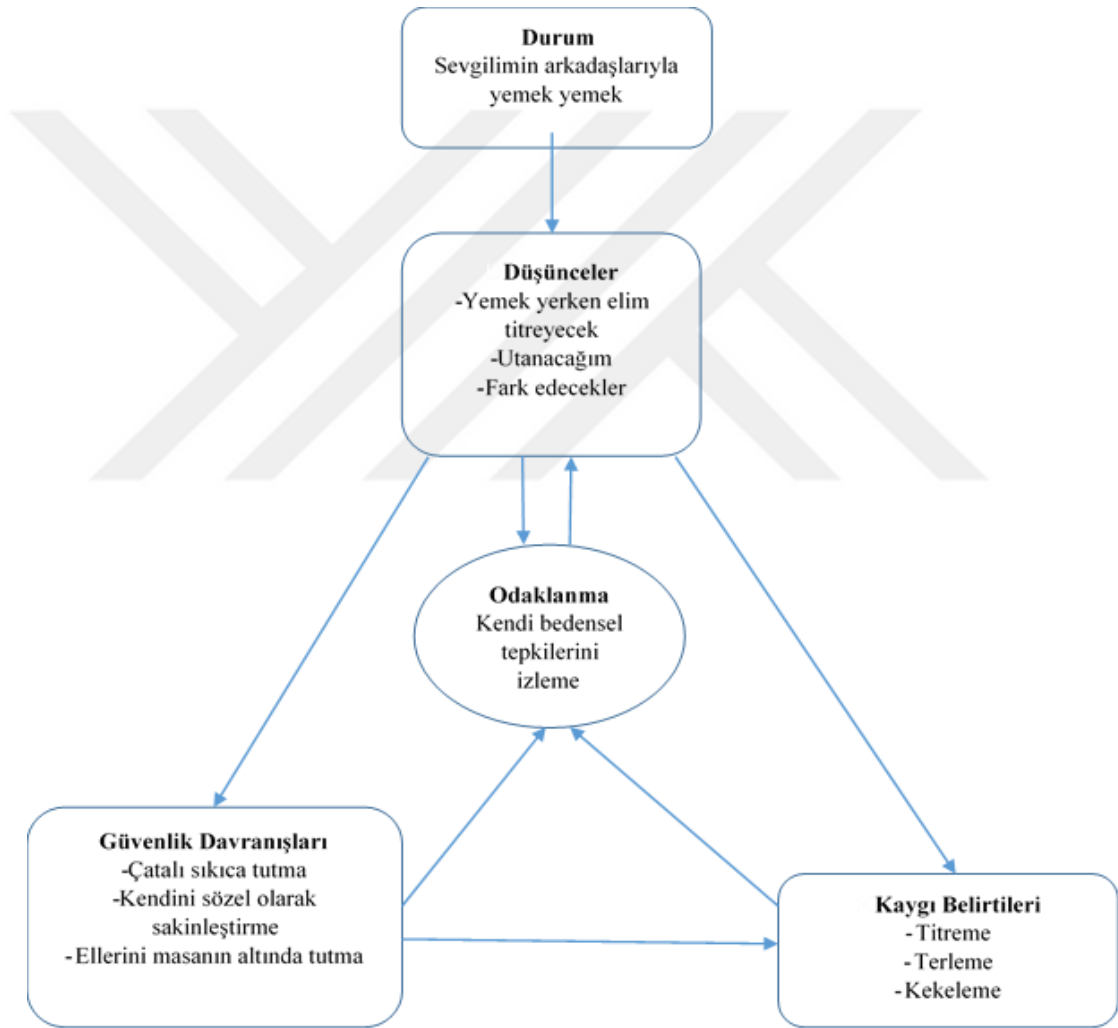
- **Etiketleme:** Bireyin gerçeğe daha uyumlu değerlendirmeler yapmaktansa, kendisine ve çevresindekilere yönelik genel etiketler takmasıdır (Beck, 2005). Bireyin “ben çok tembel bir insanım” şeklinde kendisiyle ilgili çıkarımda bulunması bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **–Meli/-Malı Cümleleri:** Bireyin kendisinin ve çevresindeki insanların kesin olarak ne şekilde davranması ya da davranmaması gerektiğine yönelik bir keskin görüşü vardır. Bu görüşlere uygun şekilde hareket edilmediğinde sonuçlarının çok ağır olacağına inanır (Beck, 2005). Kişinin “bu sınavdan kesinlikle 100 almalıyım, hiçbir hata yapmadan bu işi bitirmeliyim” gibi düşünleri bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Felaketleştirme:** Bireyin ileride başına gelecek olayların ve olayların sonuçlarının dayanılmayacak derecede korkunç ve kötü olacağına inanmasıdır. Bu bireyler sonuçlara dair farklı alternatifleri değerlendirmeden hep olumsuz sonuçlara odaklanmaktadırlar (Beck, 2005). Bireyin mezun olup iş arama sürecine başladığında asla iş bulamayacağını ve çok kötü bir hayat süreceğini düşünmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Olumluyu Geçersiz Kılma:** Bireyin başından geçen güzel olayları ve sonuçlarını bile karamsarlık içinde değerlendirerek değersizleştirme eğiliminde olmasıdır (Beck, 2005). Bireyin çok başarılı geçen bir toplantıdan sonra “zaten çok basit bir işti” şeklinde düşünmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Duygusal Mantık Yürütme:** Bireyin hissettiği olumsuz duyguların kendi hayatının gerçekliğini oluşturduğuna inanmasıdır. Birey sadece hissederek olaylar ve kişiler hakkında kesin yargılarda bulunur (Beck, 2005). Örneğin kişinin “başarısız olacağımı hissediyorum ya da beceriksiz biri olduğumu hissediyorum” şeklindeki ifadeleri bu duruma örnek olarak verilebilir.
- **Seçici Soyutlama:** Bireyin başından geçen olumlu olayları ve sonuçlarını görmezden gelerek sadece olumsuz detaylara odaklanması ve çıkarımlarını bu olumsuz noktalara göre yapmasıdır. Yani aslında olumlu olan bir olayı olumsuz bir deneyime dönüştürmek söz konusudur (Beck, 2005). Satış temsilciliğinde çalışan bir insanın yaptığı 10 başarılı satış yerine olumsuz geçen 1 satış

görüşmesine odaklanması ve kendi satış becerilerini bu duruma göre değerlendirmesi örnek olarak verilebilir.

Bilişsel terapiye göre, insanlar düşünce yapılarını kendi gerçekliklerine uygun şekilde değerlendirme ve değiştirmeyi öğrendiklerinde onları zorlayan psikolojik rahatsızlıklarda iyileşme olmaktadır (Beck, 2014). Bu noktadan hareketle, bilişsel davranışçı terapide, bireylerin ilk olarak duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkilere yönelik farkındalık kazanması daha sonra ise düşünce yapılarını kendi gerçekliğine daha uyumlu hale getirmesi amaçlanmaktadır (Türkçapar, 2019). Bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalelerde öncelikle yapılan iş tedavinin yol haritasını oluşturmak yani planlamasını yapmaktır. BDT tedavi planlarını kaygı belirtileri, belirtilerin sıklığı, belirtilerin şiddeti, bireylerin kaçınma ve güvenlik davranışlarının detaylı bir analizinin gerçekleştirilmesi üzerine yapılandırılır. Planlama bireylerin sadece işlevsel olmayan inançları ile çalışmak üzerine yapılmaz. Kaygı belirtilerinin ortaya çıktığı belirli ortamlara maruz kalma deneyimleri de planlamaya dâhil edilir. Çünkü kaygı belirtileri azalana kadar yapılan maruz bırakma egzersizleri eş zamanlı olarak kişinin inançlarını sorgulaması ve yeniden yapılandırması yönünde de fayda sağlamaktadır (Choy, 2007; McCann vd., 2014).

Bilişsel davranışçı terapilerde psikolojik rahatsızlık gelişmesine neden olan bilişsel yapılar; otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olarak ele alınmaktadır. Otomatik düşünceler anlık olarak kendiliğinden ortaya çıkan düşünce ya da imgelerdir. Aniden ortaya çıktığı ve doğruluğu sınanmadan kabul edilebildiği için bireylerin ne olduğunun tam olarak farkında olamadığı yapılar olarak da görülürler. Öyle ki otomatik düşüncelerin farkına varılabilmesi için bireylerin bilinçli olarak bu düşünceler üzerlerine odaklanması gerekmektedir (Beck ve Clark, 1997; Türkçapar, 2019). Temel inançlar ise; insanların kendileri hakkında ya da yaşadıkları dünya hakkında inandıkları, koşulsuz olarak benimsedikleri katı düşüncelerdir. Temel inançlar; değersizlik, sevilmemeye ve çaresizlik olarak üç grupta ele alınmaktadır. Ara inançlar ise, bireylerin uymak zorunda olduğunu düşündüğü katı kurallara olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2019). Örneğin SKB'ye sahip bir birey için temel inanç, “değersizim”; ara inanç, “değer görmek için hiç hata yapmamalıyım, eğer hata yaparsam işe yaramazın biriyim”; otomatik düşünceler ise “hata yapacağım, ellerim titreyecek, herkes benimle dalga geçecek” şeklinde olabilmektedir.

BDT sürecinde temel inançlar ve ara inançların değişimi daha zor ve zaman alırken, otomatik düşünceler daha esnektir ve görece daha kolay değiştirilebilir. Bundan dolayı BDT sürecinde öncelikle otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Beck, 2014). Sonraki aşamalarda ise daha katı olan temel inanç ve ara inançlar ile terapi süreci devam etmektedir. Ancak otomatik düşüncelerle çalışmak ve işlevsel hale getirmek bile çoğu zaman danışanın sorununda iyileşme görülmesinde yeterli olabilmektedir (Beck ve Clark, 1997; Türkçapar, 2019). Sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesine yönelik model şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Sürdürülmesine Yönelik Model (Clark ve Wells, 1995).

BDT temelli müdahalelerde kaygı ile çalışılırken kaçınma ve güvenlik davranışlarının da üzerinde durulması önem arz etmektedir. Güvenlik davranışları kişinin kaygı duyduğu ortamlarda deneyimlediği ve bu kaygıyı azaltmak için

başvurduğu, sorunun çözümüne yönelik olmayan ve geçici rahatlama sağlayan davranışlardır. “Ellerim titrerse heyecanlandığım anlaşılır ve beceriksiz olduğumu düşünürler” şeklinde bir düşünceye sahip bireyin, sunum yaparken elleri masanın altına saklaması ya da elinde sıkıca bir şey tutması güvenlik davranışlarına örnek olarak verilebilir. Kaçınma ise kişinin kaygı duyacağını düşündüğü ortamla ya da nesneyle yüzleşmemesi ve bu durumlarla karşılaşmamak için önlemler almasıdır. Kaçınma ve güvenlik davranışları, kişilerin kaygı duyacakları ortam ya da nesneden aktif kaçınma ya da pasif kaçınma davranışı göstererek uzaklaşması ve yüzleşmeyi engelleyerek yeni deneyimlere kapıları kapatması aracılığıyla kaygının devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapiler ile sosyal kaygının tedavisinde kaçınma ve güvenlik davranışlarının da müdahale planına dâhil edilmesinin fayda sağlayacağı belirtilmektedir (Clark ve Wells, 1995).

Yapılan araştırmalar SKB’ye yönelik BDT temelli müdahalelerin, bireylerin yaklaşık %60 ile %80’inde kaygı belirtilerinde azalma sağladığını göstermektedir (Hofmann, 2012; McCarty vd., 2013). SKB’yi açıklayan bilişsel kuramlar sosyal bir ortama girildiğinde deneyimlenen kaygının kaynağına odaklanmaktadır. Bilişsel model deneyimlenen sosyal kaygının, bireyin sosyal ortamlarda sergilediği davranışları üzerindeki artan odağından ve insanlardan almayı beklediği geribildirimlere dair olumsuz varsayımlarından kaynaklandığını öne sürmektedir (Beck ve Emery, 2011; Clark ve Mcmanus, 2002; Spokas vd., 2007). Bu nedenle bilişsel terapi, kişiler arası ilişkilerin tehdit olarak ele alınmasına neden olan düşüncelere odaklanmaktadır. Müdahaledeki temel amaç, işlevsel olmayan bu düşüncelerin ele alınarak daha uyumlu düşünceler inşa edilmesidir. Bu noktadan hareketle, SKB’nin tedavisinde bu bilişsel yapılara odaklanan ve çeşitli teknikler içeren müdahale protokolleri kullanılmaktadır (Antony, 1997; McManus 2007; Wells ve McMillan, 2004).

1.1.7. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında sosyal kaygı ile ilgili yurt içi alanyazında yapılan çalışmalardan örnekler sunulmaktadır. Safarova (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı, otomatik düşünceler ve öz şefkat üzerinde BDT temelli programların etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan 18 katılımcı, 9’ar

kişiden oluşan kontrol ve deney grubuna ayrılmıştır. Deney grubuna sosyal kaygının azaltılmasına yönelik 6 oturumluk çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırma neticesinde deney grubunun sosyal kaygı düzeyi ve otomatik düşünce düzeyinde anlamlı bir azalma gerçekleşmiştir. Ayrıca deney grubunun öz şefkatinin anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Yapılan izleme çalışmasında da değişimin kalıcılığının devam ettiği görülmüştür.

Sosyal kaygı, benlik saygısı, başa çıkma stilleri ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya 18-65 yaşları arasındaki 244 kadın ve 151 erkek katılmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, ebeveyn tutumlarından olan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Yine ebeveyn tutumlarından olan duygusal sıcaklık boyutuyla sosyal kaygı arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başa çıkma stillerinin alt boyutları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; duygulara odaklanma ve ortaya koyma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma, madde kullanımı ve duygusal sosyal destek kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumlu yeniden yorumlama ve planlama ile sosyal kaygı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ak, 2022).

Özyüksel (2022) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal kaygı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 172 kadın ve 157 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan kopukluk ve reddedilme, başkaları yönelimlilik, zedelenmiş özerklik, aşırı uyarılma ve baskılanma alt boyutları ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Azizoğlu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 203 kadın ve 197 erkek olmak üzere 400 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stillerinin alt boyutlarının sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Kodak (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma 312 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında akılcı olmayan inançların sosyal kaygı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü oynadığı görülmüştür. Ayrıca akılcı olmayan inançların sosyal kaygı düzeyini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı ile alkol, yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma 1009 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaş ile alkol kullanım durumu ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani yaş arttıkça alkol kullanma durumu ve sosyal kaygının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal kaygı ile alkol kullanım durumu, sosyal medya kullanım sıklığı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı biri ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uğur, 2018).

1.1.8. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında sosyal kaygı ve ilişkili değişkenler ile ilgili yurt dışı alanyazında yapılan çalışmalardan örnekler sunulmaktadır. Abdullahi'nin (2019) yaptığı bir çalışmada sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik ve ruminasyon arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma 450 lisans öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan analiz sonucunda ruminasyonun sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracı rolü oynadığı görülmüştür.

Foroughi ve diğerlerinin (2021) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı, depresyon, yaşam doyumu ve akademik performans arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma 364 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygı ve depresyonun yaşam doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu yani sosyal kaygı ve depresyon düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akademik performans ile sosyal kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Lancu ve diğerkleri (2015) sosyal kaygı, benlik saygısı, öz yeterlik ve öz eleştiri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışma, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 32 birey ve tanı almayan 30 birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda SKB tanısı alan gruptaki bireylerin tanı almayan gruba göre öz eleştiri puanları daha yüksekken benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal kaygı ile benlik saygısı ve öz yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülürken, sosyal kaygı ile öz eleştiri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sosyal kaygı, beden imajı, benlik saygısı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma 520 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sosyal kaygı ile beden imajı memnuniyeti, benlik saygısı ve duygusal zekâ arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Abdullahi ve Talib, 2015).

Choong (2023) sosyal kaygı ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışması yürütmüştür. Araştırma sonuçları incelendiğinde, otoriter ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yani alanyazında yapılan çalışmalarda otoriter ebeveyn tutumu düzeyi artıkça sosyal kaygının da arttığı görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmalarda ebeveynlerin kullandıkları pozitif disiplin yöntemleri, sıcak tutumları ve etkili iletişimlerinin çocuklarının akademik başarı ve psikososyal uyumlarına katkı sağladığı belirlenmiştir.

Bireyin işlevselliğinde önemli düzeyde bozulmalara yol açabilen SKB'nin tedavisi konusunda çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında bu yaklaşımları karşılaştırmak ve SKB'nin tedavisinde en etkili yöntemleri belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 1988 ile 2013 yılları arasında yetişkinlerde SKB'nin tedavisi için yapılan araştırmalar dâhil edilmiştir. Çalışma 41 araştırma ve 13.164 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bekleme listesiyle karşılaştırıldığında anlamlı bir etkisi olduğu görülen psikoterapi yöntemlerinin bilişsel davranışçı terapi, maruz bırakma, destekle kendine yardım, desteksiz kendine yardım ve psikodinamik psikoterapi olduğu görülmüştür. Psikolojik plasebo ile karşılaştırıldığında ise bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mayo-Wilson vd., 2014).

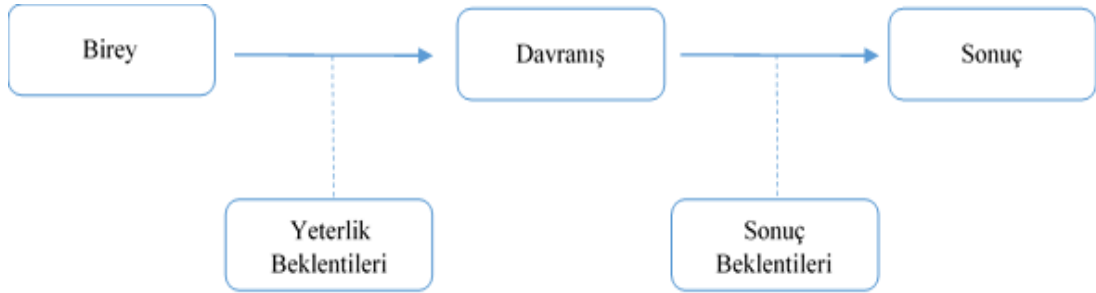
Sosyal ilişki, sosyal temas veya etkileşim eksiliği olarak tanımlanan sosyal izolasyon ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir sistematik derleme çalışması yapılmıştır. Çalışmaya bu konuda yapılmış 34 araştırma dâhil edilmiştir. Araştırma neticesinde sosyal izolasyonun sosyal kaygıyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışma kapsamında sosyal izolasyonun sosyal kaygının başlangıcını ve prognozunu etkileyebileceğine dair kanıtlara ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda, sosyal izolasyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi içeren deneysel çalışmalar yürütülmesi ve sosyal izolasyonun sosyal kaygının tedavisinde ele alınması yönünde öneriler sunulmuştur (Teo vd., 2013).

Krieg ve Xu (2015) Asya kökenli ve Avrupa kökenleri bireyler arasında sosyal kaygı yönünden fark olup olmadığını araştıran bir meta-analiz çalışması yapmıştır. Çalışma kapsamında incelenen 32 araştırmada Asya kökenli bireylerin Avrupa kökenli bireylerden daha yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip olduğu görülmüştür. Çalışma neticesinde Asya kökenli bireylerde bağımsız benlik kurgusunun düşük olması ile sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesi arasında ilişki olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

1.2. SOSYAL YETERLİK

Bandura (1997) öz yeterliği, bireyin bir amaç doğrultusunda belirli bir görevi yerine getirmek için kendi öz kaynaklarına yönelik olan inancı olarak tanımlamıştır. Öz yeterliği yüksek bireyler performans sergilerken karşılarına çıkan engellerle daha iyi baş edebileceklerini düşünürler. Çünkü Bandura'ya (1997) göre, insan bir davranış sergilediğinde bu davranışın pekiştirilmesi ya da sönmesi bu davranış sonucunda yapacağı başarı değerlendirilmesine bağlıdır. Kendi davranışları sonucunda olumlu geribildirimler alan ve davranışının sonuçlarını başarılı olarak değerlendiren bireylerin bu alandaki öz yeterliği artarak davranışın ortaya çıkma sıklığı pekişmektedir. Öz yeterlik kişinin gerçek becerileri değil, becerileri hakkındaki algısıdır. Yani öz yeterliğin var olan durumu her zaman yansıtmayabileceğini bilmek önemlidir (Pajares ve Schunk, 2001). Bandura (1977b), bireylerin davranışlarının sonuçlarına yönelik beklentileri ile yeterlik beklentilerini birbirinden ayırmaktadır. Yani bireyin

karşılaştığı engeller neticesinde sergileyeceği performansa yönelik inancı ile alacağı sonuca yönelik inancını birbirinden farklı olarak ele almaktadır. Bandura'nın (1977b) yeterlik beklentileri ve sonuç beklentilerine yönelik modeli şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Bandura'nın (1977b) Modeli

Öz yeterliğin sosyal durumlardaki boyutu olan sosyal yeterlik ise, bireyin sosyal alanlarda iletişimi sürdürmekle ilgili kendi becerilerinin farkında olması ve bu becerileri kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Waters ve Sroufe, 1983). Bir başka tanıma göre ise sosyal yeterlik, bireyin kişiler arası ilişkilerinde istediği sosyal bağları kurma ve devam ettirebilme konusundaki kendi becerilerine olan inancıdır (Smith ve Betz, 2000). Ancak sosyal yeterlik bireyin sosyal ortamlarda uygun davranışları gerçekleştirmesiyle sınırlı bir kavram değildir. Aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde aldığı geribildirimleri algılamasını ve yorumlanmasını da içerir (Semrud-Clikeman, 2007). Tüm bunların yanı sıra, öz yeterliğin sahip olunan beceri düzeyi değil algılanan beceri düzeyini işaret ettiğini öne süren çalışmalar da mevcuttur. Bu nedenle sosyal yeterlik, bireyin sosyal becerilere sahip olup olmamasının ötesinde bireyin sahip olduğu becerilere yönelik yargı ve inançları olarak tanımlanmaktadır (Ortiz vd., 2019).

Sosyal yeterlik farklı disiplinlerde farklı işlevsel özellikler ile tanımlanmaktadır. Örneğin sosyal yeterlik; psikoloji alanında bireylerin etkili kişiler arası iletişim kurmasını sağlayan beceriler olarak tanımlanırken, sosyoloji alanında ise bireyden çok topluma odaklanarak odağı bireyden topluma doğru değiştiren bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Wilson ve Sabee, 2003). Eğitim bilimlerinde yaşam boyu süren ve sosyal öğrenmeye odaklanan sosyal yeterlik, ekonomi alanında ise; ekip çalışması, meslektaşları ve müşterileri motive edebilme yani sosyal becerileri iş hayatına yansıtabilme olarak karşımıza çıkmaktadır (Putnam, 2000).

Sosyal yeterlik bireyin gerçekte sahip olduğu beceri ve bilgi değil, bireyin var olan bilgi ve becerilerine yönelik algısı ile ilgilidir (Bandura, 1977c). Birey bir alanda performans ortaya koyabilmek için o alanda kendi becerilerine yönelik yetkinlik inancına gereksinim duyar (Bandura vd., 1980). Birey bir görevi yerine getirmekle ilgili kaygı uyandıran bir durumla karşılaştığında, deneyimlediğı kaygıyı başarısızlık inancını destekler şekilde yorumlarsa davranışı yerine getirmekle ilgili mücadele etmekten kolayca vazgeçebilir (Auley ve Blissmers, 2000). Yani bireyin belirli bir görevi yerine getirmek için gösterdiği davranışı zor durumlarda devam ettirebilmesi en temelde sosyal yetkinliğe bağlıdır (Bandura vd., 1980).

Hochbein'e (2013) göre bireyin yüksek sosyal yeterliğe sahip olduğunu gösteren birtakım beceriler bulunmaktadır. Sözü edilen bu becerileri kararlı olarak kullanabilen bireylerin yüksek sosyal yeterliğe sahip olduğu söylenebilir. Söz konusu beceriler şu şekilde sıralanmıştır:

- Yüksek sorumluluk bilinci
- Hâkimiyet
- İyimserlik
- Farklı bakış açısına sahip olma
- Stresle başa çıkma
- Öğrenmeye açık olma
- Sonuç odaklı olma
- Alabileceğı risklerin farkında olma
- Kendini motive edebilme

Sosyal yeterliğin gelişimi hem iç hem de dış faktörlerden etkilenmektedir. Mizaç, kişilik özellikleri, sosyal çevre ve anne-baba tutumu gibi faktörler sosyal yeterliğin gelişmesinde etkili olmaktadır (Hukkelberg ve Ogden, 2020). Sosyal yeterliğin gelişimi bebeklikten itibaren başlamakta, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde gelişmeye devam etmektedir (Semrud-Clikeman, 2007). Lang (2010) sosyal yeterliği meydana getiren faktörleri şu şekilde sıralamıştır:

- Bireyin kendi becerilerine yönelik inançları
- Bireyin başkalarının becerilerine yönelik inançları

- Bireyin kendi kendini yönetebilmesi
- Öz denetim
- Kişiler arası ilişki kurabilme, sosyal etkileşim kurmada başarı
- Kişiler arası etkileşimde ipuçlarının ve iletişim kalıplarının tanınması
- Başkalarıyla empatiyi kullanarak sağlıklı ilişkiler kurabilme
- Başkalarıyla ortak bir görevi yerine getirebilme becerileri olarak sıralamıştır.

Bireyin sosyal yeterliğe sahip olması yaşadığı toplum içerisinde işlevsel olarak var olabilmesi için önemli bir belirleyicidir (Sukerman, 2000). Düşük sosyal yeterliğin kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebileceği göz önüne alındığında, bireylerin sosyal yeterliliğinin geliştirilmesi için yapılabilecek çalışmalar öne çıkmaktadır. Lang'a (2010) göre sosyal becerilerin geliştirilmesi yoluyla kişinin sosyal yeterliliği artırılabilir. Çocukluk döneminde gelişmemiş/gelişmesine fırsat verilmemiş sosyal becerilerin telafisi sosyal öğrenme yoluyla yapılabilir. Bu noktadan hareketle, bireyin sosyal yeterliliğinin artırılabilmesi için gelişmeye uygun sosyal ortamlar sağlanmalıdır. Faix ve Laier'e (1996) göre, sosyal yeterliliğin gelişimi kitaplardan, internetten ya da pasif olarak dinleyici konumunda bulunulan derslerden öğrenilemez. Bu yeterliliğin gelişimi için uygun sosyal ortamlarda çalışmalar yapılması gerekir.

Birey öz yeterliliğini sergilediği performansa göre değerlendirir. Bu nedenle kendini yeterli hisseden kişi, belirli bir performans gösterebilen ve olumlu geribildirimler alabilen kişidir (Klemp, 1979). Ancak insanların karşılaştıkları her durumda istedikleri performansı gösterebilmeleri ve olumlu geribildirim alabilmeleri mümkün değildir. Bu nedenle bireylerin en az birkaç farklı durumda kendilerini yetersiz olarak görmeleri kaçınılmazdır. Yani farklı alanlardaki öz yeterlik seviyeleri birbirlerinden bağımsız olarak gelişim gösterebilir (Wilson ve Sabee, 2003). Örneğin sosyal öz yeterliği yüksek olan bir bireyin mesleki alandaki öz yeterliliği düşük olabilir. Yani öz yeterlik bireyin yaşamının her alanında eşit derecede gelişmiş olmayabilir.

1.2.1. Öz Yeterliğin Kaynakları

Bireyler gösterdikleri performansa yönelik olarak aldıkları geribildirimleri işleyerek daha sonra ortaya koyacakları davranışları düzenlerler. Bandura (1977b) bu düzenlemenin dört farklı kaynaktan etkilendiği öne sürmüştür. Bunlar; bireyin yaşantı yoluyla edindiği deneyimler, dolaylı yaşantılar, psikolojik durum ve sözel iknadır.

Bireyin yaşantı yoluyla edindiği deneyimler, bireyin davranışlarını pekiştiren ve güçlendiren bir etkiye sahiptir. Bireyin öz yeterlik algısını güçlendiren yaşantılar bireyin daha sonra aynı davranışı sergilemekle ilgili motivasyonunu artırır. Bireyin deneyimlediği zorlu durumlar değişse de bu zorlukların üstesinden geldiğinde gelişen öz yeterlik algısı bireyin performansını artırmaya devam eder. Örneğin sınıfın önünde başarılı bir sunum gerçekleştiren bireyin kendi becerilerine olan inancı artar, öz yeterliği gelişir. O an deneyimlemenin dışında bireyin geçmişte yaşadığı başarılı deneyimleri hatırlatıldığında bile öz yeterliği olumlu yönde değişmektedir (Milner ve Hoy, 2003). Ancak bireyin yaşantı ile deneyimlediği olumlu olaylar öz yeterliğini geliştirirken başarısız olarak deneyimlediği olaylar ise öz yeterliğini düşürür (Bandura, 1977a). İkinci faktör ise dolaylı yaşantılardır. Dolaylı yaşantılar bireyin sadece kendi kişisel yaşantılarının dışında farklı kişilerin yaşantılarından da öğrenebilmesini ifade etmektedir (Bandura, 2012). Yani birey çevresindeki insanların davranışlarını ve bu davranış sonucunda aldıkları geribildirimleri değerlendirerek kendi öz yeterliğini inşa edebilir. Örneğin kanser olan ve yaşadığı tüm zorlukla mücadele eden bir kişinin yaşantılarını gözlemleyen bir başka kişi, bu mücadeleci kişiyi örnek alarak hayattaki zorluklarla mücadele etmekle ilgili kendi öz yeterliğini olumlu yönde düzenleyebilir.

Öz yeterliliğin seviyesini etkileyen faktörlerden üçüncüsü ise sözel iknadır. Sözel ikna bireyin öz yeterliliğinin diğer insanların teşvik ve yönlendirmesinden etkilenmesidir. Diğer faktörlere göre daha kolay deneyimlenebilecek bir yöntemdir. Ancak yaşantı ya da gözlem yoluyla elde edilmediği ve dışarıdan sözel olarak alındığı için etkisini daha kolay kaybedebilir (Bandura, 2012). Sözel ikna bireyin bir konuda kendine olan öz yeterlik algısını güçlendirmekten ziyade bireyin o konudaki performansını artırmak ve sonuç beklentilerini olumlu yönde etkilemek için uygun bir yöntemdir (Bandura, 1977b). Son faktör ise psikolojik durumlardır. Psikolojik durumlar faktörü, bireyin performansının o anki ruhsal yapısından etkilenmesidir

(Bandura, 2012). Örneğin sosyal ilişkiler kurma konusunda kendini becerikli hisseden bir kişi depresif hissettiği, mutsuz olduğu bir dönemde bireyin öz yeterlik algısı daha düşük seviyelere inebilir (Shunk ve Pajares, 2009).

1.2.2. Sosyal Yeterlik İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Daş (2022) tarafından yapılan bir çalışmada; otomatik düşünceler, akademik yeterlik, sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 13-19 yaş aralığındaki 894 ergen katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; sosyal yeterliğin sosyal kaygıyı negatif yönde yordadığı ayrıca akademik yeterliğin sosyal kaygı ve sosyal yeterlik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, sosyal yeterlik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 380 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal yeterlik ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani sosyal yeterlik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi düşmektedir. Bireylerideki sosyal yeterlik düzeyini artırmak için düzenlenebilecek müdahale programlarının, bireylerin internete olan bağımlılıklarını azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Kanat, 2020).

Algılanan destek düzeyi ile sosyal yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemek için 486 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; sosyal yeterlik ile sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani sosyal yeterlik düzeyi arttıkça algılanan destek düzeyinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zorlu Yam, 2019).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı düzeyi sosyal yeterlik, yalnızlık ve yaşantısal kaçınma açısından incelenmiştir. Çalışmaya 395'i kadın 268'i erkek olmak üzere 663 gönüllü katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; sosyal yeterlik ve oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda, dijital oyun bağımlılığının sosyal yeterlik ve yaşantısal kaçınma tarafından yordandığı görülmüştür (Ercan , 2021).

Sosyal yeterlik düzeyi ve psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için 543 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; sosyal yeterlik ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani sosyal yeterlik düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gülşen, 2013).

1.2.3. Sosyal Yeterlik İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Çocuklarda görülen davranış sorunları ve sosyal yeterlik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bir meta-analiz çalışmasında 54 araştırmadan ve toplam 46.828 katılımcıdan elde edilen veriler incelenmiştir. Yapılan çalışma neticesinde sosyal yeterlik ile davranış sorunları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları çocuklarda görülen davranış sorunlarının çözümünü hedefleyen müdahalelerin, davranış sorunlarını azaltmanın yanında sosyal yeterliği de olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Hukkelberg vd., 2019).

Alanyazında yapılan boylamsal bir çalışma, sosyal yeterlikle bireylerin suça karışma riski ve eğitim başarısı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Yapılan tarama sonucunda çalışmaya antisosyal davranış gösterme riski olduğu düşünülen 13-25 yaş arası 257 kişi dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçları yüksek sosyal yeterliğin ergenlikte ve genç yetişkinlikte bireylerin suça karışma riskini azalttığı ve eğitim başarısını artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Yüksek sosyal yeterliğe sahip ergenlerin antisosyal davranışlar gösteren akranlarıyla ilişkilerini azalttığı görülmüştür. Ayrıca yüksek sosyal yeterliğin suçtan uzaklaştırdığı ergenlerin, genç yetişkinlik döneminde akademik olarak daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Stepp vd., 2011).

Sosyal beceri ve işlevsellik (sosyal uyum) arasındaki ilişkiyi ele almak için şizofreni tanısı olan 107 katılımcı ile çalışma bir yapılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal beceri ile hem sosyal uyum hem de şizofreninin negatif belirtileri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şizofreni tanısı olan bireylerde sosyal beceri düzeyi azaldıkça sosyal uyumunda azaldığı ayrıca negatif belirtilerin arttığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, şizofreni tanısı olan bireylerin sosyal becerilerinin hastalığın seyrini etkilediği ve bu nedenle şizofreni

tanısı olan bireylere sosyal beceri eğitimlerinin düzenlenmesinin önemli olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Mueser vd., 1990).

Alanyazında yapılan bir diğer boyamsal çalışma ise sosyal yeterliğin gelişiminin, genç yetişkinlikteki yaşam doyumu ile olan ilişkisini açıklamayı amaçlamıştır. Katılımcılar doğumlarından 39 yaşına gelene kadar takip edilmiştir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde geçen 16 yılı kapsayan ölçümler çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma bulguları ergenlerdeki yüksek düzeyde sosyal yeterliğin, genç yetişkinlikteki yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Klein ve Englund, 2021).

1.2.4. Sosyal yeterlik ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Sosyal beceri eksikliğinin, bireyin sosyal alanlardaki işlevselliğini ve uyum sağlama yeteneğini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Bireyin sosyal beceri seviyesindeki düşüklüğün, sosyal etkileşim ve performans ortaya koyma durumlarında sınırlamalar yaratması nedeniyle SKB'nin önemli bir bileşeni olduğu kabul edilmektedir (Angélico, vd., 2013). Alanyazında, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin sosyal durumlara girme ve bu durumlarda performans göstermekle ilgili sözel ve sözel olmayan becerilere sahip olmadıkları sıklıkla vurgulanmaktadır. Ancak yapılan bazı çalışmalar da bu durumla ilgili çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır (Furmark, 2000). Bu nedenle SKB olan bireylerin düşük sosyal beceri düzeyine sahip görünmelerine rağmen, bazı durumlarda bunun gerçek beceri eksikliğinden değil kişinin kendi yeterliliğine olan inancından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Angélico vd., 2013). Bu noktada sosyal yeterlik kavramı öne çıkmaktadır. Yapılan çalışmaların, sosyal yeterlilikteki artışın bireydeki sosyal kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşıldığı göz önüne alındığında, sosyal yeterliğin sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde önemli bir değişken olarak öne çıktığı görülmektedir (Koerner vd., 2013).

Düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler, zorlanacaklarını düşündükleri görevleri yerine getirmekten kaçınırlar. Bu bireyler görevden kaçınmayıp görevi tamamlayamaya çalıştıkları durumlarda ise kararlılık göstererek performanslarını sürdüremezler. Performanslarını geliştirmek ve pekiştirmekten çok kendilerinde hata bulmaya meyilli olurlar. Zor şartlarla mücadele etmek zorunda kaldıklarında; kendi

eksiklerine, karşılarına çıkan engelin büyüklüğüne ve her türlü olumsuz uyarana odaklanırlar. Bunun neticesinde performanslarını uzun süre devam ettiremeyerek pes ederler. Bu başarısız girişimlerden sonra ise toparlanarak yeniden güçlü hissetmeleri zaman alır ve öz yeterliklerine olan inançları zarar görür (Bandura, 1993). Bu nedenle sosyal alanda düşük öz yeterliğe sahip bireylerin sosyal bir görevi yerine getirmekle ilgili harekete geçmemesi, kaçınması ya da sonrasında kendisini olumsuz değerlendirmeye meyilli olması nedeniyle düşük sosyal öz yeterliğin yüksek sosyal kaygıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir.

Clark ve Arkowitz (1975) yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıları düşük ve yüksek sosyal kaygı grupları olmak üzere 2 gruba ayırmışlardır. Her iki gruptaki katılımcılardan karşı cinsten birisiyle bir konuşma yapması ve konuşma neticesinde kendi sosyal becerilerini değerlendirmelerini istemişlerdir. Aynı değerlendirme konuşmayı izleyen hakemler tarafından da yapılmıştır. Yüksek sosyal kaygıya sahip gruptaki katılımcıların, kendi sosyal beceri düzeylerini olduğundan daha düşük olarak değerlendirdiği görülürken; düşük sosyal kaygıya sahip gruptaki katılımcıların kendi sosyal becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Beklendiği gibi hakemlerin değerlendirmeleri yüksek sosyal kaygıya sahip gruptaki katılımcıların değerlendirmeleri ile örtüşmemiştir. Hakemler düşük sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin sosyal becerilerini, onların kendi sosyal becerilerini değerlendirdiğinden daha olumlu olarak değerlendirmişlerdir. Araştırmaya göre sosyal beceri düzeyini olduğundan daha düşük görmekle yani düşük sosyal yeterlikle, sosyal kaygı düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sheffer ve diğerlerinin (2001) 29 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların sosyal kaygı belirtileri (kalp atış hızı, kişinin bildirdiği kaygı) yaptıkları sunum esnasında ve sonrasında takip edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, yüksek düzeyde sosyal yeterliliğin düşük düzeyde sosyal kaygı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Travmatik yaşantılara maruz kalan katılımcılar ile yapılan bir çalışmada, sosyal yeterlik ve sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, sosyal yeterlik ve sosyal desteğin travmatik yaşam olayları deneyimleyen ergenlerde, sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Sosyal yeterliğin artmasının sosyal kaygıya karşı koruyucu bir işlev gösterdiği belirtilmiştir (Aune vd., 2021).

SKB tanısı almış 77 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, BDT'nin kişinin kendisinin ve başkalarının sosyal yeterliği hakkındaki inançları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada katılımcılara 12 oturumluk 2 saatten oluşan grup BDT seansı uygulanmıştır. Müdahale öncesinde yapılan ölçümlerde sosyal yeterliğin sosyal kaygı belirtileri ve depresyonu yordadığı görülmüştür. Yapılan müdahale çalışması sonrasında ise kişinin kendine yönelik sosyal yeterlik algısındaki olumlu yönde artışın, sosyal kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Koerner vd., 2013). Sonuç olarak alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal alanın da dâhil olduğu farklı alanlardaki yüksek öz yeterliliğin, sosyal kaygı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde koruyucu bir etkisinin olduğunu görülmektedir.

1.3. OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU

İlk kez Watson ve Friends (1969) tarafından tanımlanan olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı son yıllarda sıklıkla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin performans sergileyebileceği sosyal alanlarda ortaya çıkan ve kaygı seviyesini yükselten bir düşünce yapısı olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu birey için reddedilmeyi, eleştirilmeyi, onaylanmayı ve beğenilip beğenilmemeyi ifade edebildiği için olumsuz olarak değerlendirilebileceğini düşündüğü her ortam birey için yoğun kaygı kaynağı haline gelmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde performanslarının başkaları tarafından olumsuz yönde değerlendirileceğine yönelik beklenti içindedirler. Bu nedenle çevrelerindeki insanlar tarafından verilen geribildirimlere aşırı önem verirler. (Watson ve Friends, 1969).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan birey sosyal ortamlara girdiğinde kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yapma eğilimindedir. Kendiyle ilgili yargıya varmak için başkalarının görüş ve değerlendirmelerine fazla önem verir. Bu bireylerin diğerlerinin görüşlerine ve değerlendirmelerine aşırı önem vermeleri değerlendirilme olasılığının olduğu durumlarda kendilerine çok fazla odaklanmalarına ve yoğun düzeyde deneyimledikleri kaygı nedeniyle gösterdikleri fiziksel tepkilerini

zayıflık olarak algılamalarına yol açar. Henüz kişiler arası iletişime geçmeden dahi bireyin düşünce yapısında bulunan olumsuz temel inançlar bireyin sosyal durumlardaki kaygısını artırır, artan kaygı bireyin performans sergilemekle ilgili olumsuz sonuçlar öngörmelerine yol açar ve bu öngörü korkulan olumsuz sonuçları doğurarak içinden çıkılmaz bir döngü oluşmasına sebep olur (Türkçapar, 2008; Wei vd., 2015).

Bireyler daha önce deneyimledikleri sosyal etkileşimleri hafızalarında tutarlar. Bu etkileşimler esnasında karşısındaki insanların jest ve mimiklerini, sözel ifadelerini ve farklı birçok şekilde verdikleri geribildirimleri hafızalarına kaydedip sosyal ortamlarda nasıl davranmaları gerektiğine, nasıl düşünmeleri gerektiğine dair kurallar oluştururlar (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal durumlarda yüksek düzeyde kaygı duyan bireylerin sosyal durumlara dair oluşturdukları bu kurallar genellikle katı olmaktadır. Katı kuralların getirdiği stresle birlikte birey sosyal ortama girdiğinde deneyimlediği kaygı yükselir, yükselen kaygı ile birey olumsuz değerlendirmeye yol açacak şekilde davranacağını, küçük düşeceğini, dışlanacağını ve olumsuz bir izlenim bırakacağını düşünür (Subaşı, 2009). Bu olumsuz yaşantıları hafızasına işleyen birey sosyal durumlara girdiğinde kendi performansına daha fazla odaklanmaya başlar. Sosyal durumlarda sıradan olarak görülen davranışları (yazı yazmak, imza atmak, konuşmak, yemek yemek, biriyle tanışmak vb.) kendi yeterliliğinin sınandığı durumlar olarak görebilir (Türkçapar, 2008).

1.3.1 Olumsuz Değerlendirme Korkusu ile İlişkisi Olan Kavramlar

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ile birlikte ele alınan çeşitli değişkenler izleyen bölümde detaylı olarak ele alınmıştır.

1.3.1.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu alanyazında sıklıkla ilişkilendirilen iki kavramdır. İki kavram arasında kişiler arası iletişim süreçlerinde gerçek durumla bağdaşmayacak şekilde kendilerini kötü algılama, tehditlere odaklanma ve yaşanabilecek sonucu olumsuz öngörme gibi benzerlikler görülmektedir (Leary ve Kowalski, 1997). Sosyal ortamlarda istediği gibi performans

sergileyemeyen bireylerin benlik algısı olumsuz etkilenecek işlevsel olmayan düşünce yapıları gelişebilmektedir (Beck vd., 1985). İki kavram arasındaki ilişkileri ele almak amacıyla yapılan çalışmalar; bireyin benlik saygısının düşük olması ile olumsuz değerlendirme korkusunun yüksek olması arasında ilişki olduğunu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yükselmesinin SKB'nin şiddetini etkilediğini göstermiştir (Kocovski ve Endler, 2000).

1.3.1.2. Onaylanma İhtiyacı

Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi yüksek bireyler, sosyal ortamlara girdiğinde diğer insanlar tarafından olumlu yönde değerlendirilmeye çok fazla önem atfeder. Başkaları tarafından onaylanmak ve olumlu değerlendirilmek kişi için ne kadar önemliyse olumsuz değerlendirilmekle ilgili yaşadığı kaygı o kadar yüksektir (Schlenker ve Leary, 1982). Leary ve Kowalski'ye (1997) göre onaylanma ihtiyacı duyan ya da onaylanmama olasılığı olduğunu düşündüğü durumlardan kaçma eğiliminde olan bireylerin diğer kişiler tarafından olumlu yönde değerlendirilme ihtiyacı daha yüksektir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve onay arama ihtiyacı arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada, olumsuz değerlendirme korkusunu yoğun olarak yaşayan bireylerin kaygı seviyeleri arttıkça daha yüksek düzeyde onaylanma ihtiyacı duydukları belirlenmiştir (Watson ve Friend, 1970).

1.3.1.3. Bireyin Kendisini ve Diğer İnsanları Algılayış Tarzı

Bireylerin kendilerini algılayış biçimleri olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı açısından bakıldığında önem arz etmektedir. Sosyal kaygıları yüksek olan bireyler, kendilerini iletişim kurdukları insanlara kıyasla daha negatif algılamaktadırlar. Yapılan çalışmalarda sosyal kaygı seviyesi yüksek bireyler kendileriyle ilgili kaygılı biri oldukları ve bunun dışarıdan belli olduğu şeklinde tanımlamalar yaparken kişiler arası iletişim kurdukları kişiler ise onları daha düşük seviyede kaygılı kişiler olarak tanımlamışlardır. Yapılan bir çalışmada iletişim esnasında sosyal kaygı seviyesi yüksek bireylerin kaygı ve streslerinin diğer insanlar tarafından bazen fark edilebildiğini ancak sosyal kaygısı olan bireyleri olumsuz olarak nitelendirmedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Christensen vd., 2003).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler kişiler arası iletişimde oldukları insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakarak onları etkilemek isterler. Bu nedenle diğer insanların onlar hakkında ne düşündükleriyle ilgili çok fazla ilgilenirler (Schlenker ve Leary, 1982). Kişiler arası iletişime geçtiklerinde karşısındaki bireylerin eleştirel özelliğe sahip olduğunu ve bu bireyler tarafından olumsuz yönde değerlendirileceklerini düşünürler. Bu durum da kaygı seviyelerinin yükselmesine neden olur (Rapee ve Heimberg, 1997). Yapılan çalışmalar olumsuz değerlendirme korkuları yüksek olan bireylerin insanlardan olumsuz yönde geribildirim alacaklarına yönelik varsayımları olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu konu üzerinde yapılan bir çalışma olumsuz değerlendirme korkusu yüksek olan bireylerin insanların mimiklerini olduğundan daha az olumlu olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur (Winton vd., 1995).

1.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve BDT

Davranışçı kurama göre kaygı; klasik koşullanma, edimsel koşullanma ya da gözlem yoluyla işleyen öğrenme mekanizmasının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eğer birey herhangi bir sosyal durumda kaygı hissediyorsa, kaygıyı ortaya çıkaran duruma özel faktörleri (kişiler, sosyal ortam, tanıdıklık seviyesi vs.) göz ardı ederek bu kaygıyı diğer tüm sosyal ortamlarda da yaşayacağına dair bir beklenti geliştirmektedir. Yani birey sosyal bir ortamda kaygı deneyimlediğinde ve neticesinde kötü bir deneyim yaşadığında bir sonraki etkileşimlerinde de aynı şeyleri yaşayacağına ve sonucunda kötü etkileneceğine inanmaktadır (Hofmann ve Dibartolo, 2010). Davranışçı yaklaşıma göre, olumsuz değerlendirilme korkusunun da bu mekanizma sonucunda oluştuğu ve sürdüğü söylenebilir. Dolayısıyla davranışçı terapi bu gibi kaygı durumlarıyla çalışırken oluşan koşullanmaların kırılmasına yönelik yerinde üzerine gitme, hayali üzerine gitme, sistematik maruz bırakma gibi teknikleri kullanmaktadır.

Sosyal kaygının sürdürülmesinde edimsel koşullanma bir diğer etkili mekanizma olarak öne çıkmaktadır (Kring ve Sloan., 2017). Birey, sosyal ortamlardan kaçma davranışı gösterdiğinde yaşayacağını düşündüğü kaygı ve stresten uzaklaşarak rahatlar. Bu rahatlama nedeniyle kaçınma davranışı pekişmiş olur. Davranışçı kurama göre, kaçma davranışının öğrenilmesi için bireyin sosyal bir ortam içerisinde olması gerekli değildir. Örneğin, bir arkadaşının sosyal ortamda yoğun kaygı deneyimlemiş

ve sonucunda kötü etkilenmiş olması kişinin de sosyal ortamlardan kaçma davranışı göstermesini pekiştirebilir (Hofmann ve dibartolo, 2010). Kaçma davranışı kısa vadede kişiyi rahatlatarak ödüllendirici bir etki yapar, ancak uzun vadede ise davranışın devam etmesine neden olduğu için sönmenin gerçekleşmesinin önünde önemli bir engel olarak durmaktadır (Kring ve Sloan, 2017).

Bilişsel teori ise bireylerin sosyal ortamlara girdiklerinde deneyimleyecekleri olaylar ve sonuçlar hakkında olumsuz otomatik düşünceleri olduğunu ve bu durumun kaygılarını tetiklediğini öne sürmektedir (Beck, 2009). Olumsuz değerlendirme korkusu olan bireylerin, sosyal ortamlara girdiklerinde insanlar tarafından izlenip değerlendirileceklerine dair olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireyler sosyal ortamlarda ortaya koyacakları performanslarının yeterli olmayacağını ve neticesinde iyi bir izlenim bırakamayacaklarını düşünmektedirler. Bu düşünce ise sosyal ortamlara girdiklerinde çevrelerindeki insanların verdiği tepkileri izlemelerine yol açarak, bu insanların verdikleri olağan tepkileri kendilerine yönelik olumsuz geribildirimler olarak değerlendirme eğiliminde olmalarına neden olmaktadır (Winton vd., 1995). İnsanlar değerlendirilebileceğini düşündüğü sosyal ortamlara girerken psikolojik olarak daha hassastırlar. Bu nedenle sosyal ortamlara girmeden önce gerçekleşmesini istediği davranışları sergileme yönünde kurallar oluştururlar. Olması gerektiğini düşündükleri davranışları sergileyemeyerek kendi zihinlerinde oluşturdukları bu beklentileri karşılayamazlarsa benlik imajları kötü etkilenir. Diğerleri tarafından “beceriksiz”, “işe yaramaz” gibi sıfatlar ile betimleneceğini düşünürler. Beck ve Emery ise (2011) bu durumu değerlendirme kaygısı olarak adlandırmıştır. Değerlendirilme kaygısı üç farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar; sosyal ortamlar (grup ya da bireysel etkileşimler), mesleki durumlar (iş arkadaşı, yönetici, öğretmen ya da otorite figürü) ve dış dünya (toplu taşıma, alışveriş, günlük iletişim) olarak sıralanabilir. Bu ortamlara girdiğinde kişinin zihninden; bu ortamlarda ne kadar beğenilmek istediği, dışarıya nasıl bir izlenim verdiği, olası kötü sonuçlar, yerine getirmesinin zorunlu olduğu davranışlara yönelik otomatik düşünceler belirir. Bu otomatik düşünceler ise kaygının tetiklenmesinde önemli bir rol oynar. BDT temelli müdahalelerde ilk olarak bireylerin bu otomatik düşüncelere dair farkındalık kazanması sonrasında ise bu

düşünce yapılarını sınyarak daha işlevsel ve uyumlu hale getirmesi amaçlanmaktadır (Türkçapar, 2019).

1.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Çelik ve Atilla (2019) olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışma 395 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, olumsuz değerlendirilme ve kendini sabotaj arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik risk alma arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma 122'si kadın ve 93'ü erkek olmak üzere 215 üniversite öğrencisi gönüllü olarak yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik risk alma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani olumsuz değerlendirme korkusundaki artışın, öğrencilerin akademik risk alma davranışlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çetin vd., 2014).

Öğrenciler ile yapılan bir çalışmada olumsuz değerlendirme korkusunun, başarısızlık kaygısını yükselterek öğrencilerin sınıf içi tartışmalara katılmaktan çekinmesini ve düşüncelerini belirtmekten kaçınmasını etkilediği belirlenmiştir (Alkan ve Bökeoğlu, 2020). Ayrıca yapılan çalışmalar neticesinde, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi yüksek bireylerin sosyal onay arayışlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Ayan ve Ünsar (2015) yaptıkları çalışmada olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya lisans eğitimine devam eden 315 öğrenci katılmıştır. Ayan ve Ünsar'ın (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin daha az olumsuz değerlendirme korkusuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmadaki kız öğrencilerin daha fazla olumsuz değerlendirme

korkusu yaşadıkları, olumsuz değerlendirilmek ve hata yapmakla ilgili çevrelerindeki kişilerin geribildirimlerine daha fazla dikkat ettikleri görülmüştür.

1.3.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Hazel ve diğerlerinin (2014) yaptığı bir çalışma sonucunda, beş faktör kişilik özelliklerinden değişime açıklık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireyin deneyime açıklık düzeyi arttıkça olumsuz değerlendirme korkusu düzeyi azalmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireylerin daha katı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli oldukları ve bu bireylerin arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerin zayıf olduğu (Kornienko ve Santos, 2014) ve sosyal işlevselliklerinin olumsuz yönde etkilenecek yaşam kalitelerinin düştüğü görülmüştür (Dalrymple ve Herbert, 2007).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun bireyin kendini değerlendirmesi üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin kendini değerlendirirken daha fazla olumsuz kelime kullandığı belirlenmiştir (Button vd., 2015). Ayrıca bu bireylerin sosyal ortamlardaki deneyimlerini olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde oldukları görülmüştür (Dryman ve Heimberg, 2015). Bu nedenle yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip bireylerin empati ve açıklık ilkelerine dayalı sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma olasılıklarının azaldığı belirtilmektedir (Button vd., 2015).

Olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan bireylere bakıldığında ise bu bireylerin diğer insanlardan aldıkları geribildirimlere daha az önem verdikleri ve bu geribildirimlerin olumsuz olması durumunda daha az etkilendikleri görülmüştür (Kornienko ve Santos, 2014; Yoon, 2015). Weeks ve Howell (2012) olumsuz değerlendirilme korkusu ve kaygı arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya 585 gönüllü katılmıştır. Çalışma sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Söz konusu çalışma, olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal kaygının gelişimi için risk faktörü olduğunu göstermektedir (Weeks ve Howell, 2012).

Vassilopoulos ve Watkins'in (2009) yaptığı bir çalışmada, olumsuz değerlendirme korkusu yüksek olan katılımcıların kontrol grubuna göre kendilerini daha beceriksiz ve değersiz olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca alanyazında yapılan çalışmalar olumsuz değerlendirilme korkusu ile; mükemmeliyetçilik (Shafique vd., 2017), utangaçlık (Liss vd., 2013), olumsuz duygulanım (DeBoer vd., 2013), yeme bozuklukları (Levinson ve Rodebaugh, 2012), kişiler arası iletişim kurmada zorluk (Hazel vd., 2014) ve ruminasyon (Brozovich vd., 2015) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu göstermektedir.

1.3.5. Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Sosyal ortamlara girdiğinde çevresindeki insanlar tarafından değerlendirileceğine dair kaygı duymak ve bu durumlardan kaçınmakla karakterize olan olumsuz değerlendirilme korkusunun kaygının en temel belirleyicilerinden biri olarak öne çıktığı görülmektedir (Carleton vd., 2007). Yapılan çalışmalar bireylerin yaşadığı sosyal kaygının temel nedenlerinden biri olarak bireylerdeki olumsuz değerlendirilme korkusunu işaret etmektedir (Weeks vd., 2008). Çünkü sosyal kaygı, bireyin olumsuz değerlendirilme korkusunun olması ve sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminin olması ile bağlantılı olarak tanımlanmıştır (Hofmann vd., 2010). Türkçapar'a (2019) göre bireyin başkaları tarafından olumsuz yönde değerlendirileceğine yönelik korkusu SKB'nin temel noktalarından biridir. Ayrıca Beck ve Emery (2011) sosyal kaygının "değerlendirilme kaygısı" olarak ele alınabileceğini savunmuşlardır. Çünkü Beck'e (2005) göre sosyal kaygı bireyin, sosyal durumlara girdiğinde diğer insanların dikkatini üzerinde toplayacağına ve diğer insanlarda olumsuz izlenim bırakacağına dair yoğun bir rahatsızlık duymasına yol açmaktadır. Bu nedenle Weeks ve diğerleri (2008) olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal kaygının temelini oluşturduğunu öne sürmüşlerdir. Türkçapar'a (2019) göre ise bireyin başkaları tarafından olumsuz yönde değerlendirileceğine yönelik korkusu SKB'nin temel noktalarından biridir.

Olumsuz değerlendirilmekten korkan ve yüksek düzeyde sosyal kaygı deneyimleyen bireyler rahatsızlık verici durumdan kurtulmak için kaçınma ya da güvenlik davranışlarını kullanabilirler. Örneğin bu bireyler kaygılarını azaltmak için sosyal ortamlara girdiğinde sessiz kalabilirler, sorumluluk almaktan kaçınabilirler,

ellerinin titremesinden kaygı duyan bireyler ellerini ceplerine sokabilirler, uzaklaşmak için sık sık tuvalete gidebilirler, sadece yakın olarak tanıdığı kişilerle iletişim kurabilirler. Ancak Wells ve diğerlerine (1995) göre bu davranışları sergileyen bireyler sosyal durumların sonuçlarını test etme fırsatını bulamadıkları için başa işlevsel çıkma becerileri geliştirme şansı bulamazlar ve kaçınma davranışlarını sergilemeye devam ederler. Bu nedenle o anki kaygıyı azaltmak için sergilenen kaçınma ya da güvenlik davranışları, kaygıyı azaltmak için o an işlevsel olarak algılansa da uzun vadede kaygının azalmasında herhangi bir etki gösterememektedirler.

Olumsuz değerlendirileceğini düşünen bireylerin dikkat odakları kendilerine doğru yönelmektedir. Bilişsel model dikkat odağındaki bu değişimin önemli olduğu vurgulamaktadır. Olumsuz değerlendirilmekten korkan birey, sosyal bir ortama girdiğinde çevresindeki insanların onu nasıl gördüğüne odaklanmaya başlar. Bireyde yaşanan bu odak değişikliği dikkatini dış uyaranlardan iç uyaranlara doğru kaymasını neden olur ve birey dikkatini kendi bedensel tepkileri üzerinde toplar. Bu odaklanma sonucunda artan kaygıyla birlikte birey kendi bedensel tepkilerine çok fazla önem atfederek kaygısını pekiştirir ve içinden çıkılmaz bir kısır döngüye girer (Clark ve Wells, 1995; Sapmaz, 2011; Wells, 2002). Junghans-Ruteloni ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmada da bilişsel modeli destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma neticesinde kendine yönelik olumsuz dikkat ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz uyaranlara odaklanma ve bu olumsuz uyaranlara göre kendilerini değerlendirme yönelimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu yönelimin olumsuz değerlendirme korkusu tarafından desteklenen sosyal tehdit algısı ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Bayraktutan, 2014).

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Doğan'ın (2009) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça sosyal kaygı da artmaktadır. Benzer şekilde Kumar

ve diğerlerinin (2015) ve Ben'in (2017) yaptıkları çalışmalar da olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki pozitif yönde ilişkiyi desteklemiştir. Öztürkçe (2022) olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencileriyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre alanyazındaki diğer çalışmalarla paralel olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki pozitif yöndeki ilişki desteklenmiştir. Sonuç olarak alanyazında bu değişkenler ile yapılan çalışmalar incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki pozitif yönde ve anlamlı ilişkinin desteklendiği görülmektedir.

1.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Alanyazında bilişsel esnekliğin tanımı konusunda tam olarak fikir birliğine ulaşılamadığı görülmektedir. Ancak bilişsel esnekliğin tanımı yapılırken üzerinde durulan en temel noktanın, bireyin değişen ve gelişen çevresel koşullara uyum sağlamak amacıyla mevcut bilişsel yapılarını değiştirebilme becerisi olduğu görülmektedir (Dennis ve Wander Wal, 2010). En genel tanımıyla bilişsel esneklik, alternatif çözüm yollarının ve seçeneklerin farkında olma ve mevcut şartlara göre düşünce yapısını ve duruma yaklaşım stratejilerini uyarlama olarak tanımlanabilir. Bilişsel esneklik kavramındaki “bilişsel” bölüm, eski öğrenilen bilgilerin bellekten geri getirilmesi olarak tanımlanırken; “esneklik” bölümü ise yeni öğrenilen bilgilerin farklı durumlara esnek bir şekilde uyarlanmasını ifade etmektedir (Spiro vd., 1991).

Bilişsel esneklik, bireyin düşünce yapısı olarak esnek olması, alternatif seçeneklerin farkında olması ve yeni durumlara uyum sağlaması gibi konulardaki becerisidir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel olarak esnek olan bireylerde, harekete geçmeden önce alternatif seçenekleri görebilme becerisi temel nokta olarak öne çıkmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Çuhadaroğlu (2011) bilişsel esnekliği bireyin yeni ve farklı bir durumla karşılaştığında uyum sağlamak için duruma uygun seçenekler üretebilmesi olarak tanımlamaktadır. Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği, bireyin içinde bulunduğu çeşitli durumlara uyum sağlaması, mevcut düşüncesinden farklı düşüncelere geçebilmesi ya da birbirinden farklı problemlere alternatif yaklaşımlar geliştirebilmesi olarak tanımlamıştır. Alanyazındaki bir diğer tanıma göre ise bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel uyaranlar karşısında yeni duruma uygun

tepkiler verebilmek için değişim gösterebilme becerisidir (Scott, 1962). Bireyde bilişsel esnekliğin yüksek olmasının; farkındalığı artırması ve bu artan farkındalıkla problemlere çözüm bulmayı kolaylaştırması, olumsuz tecrübelerden sonra bireyin toparlanmasını hızlandırması gibi kişinin günlük yaşamında aktif olarak kullanacağı birtakım beceriler kazandırdığı söylenebilir (Martin ve Anderson, 1998). Kobasa (1979) ise bilişsel esnekliği, bireyin hayatındaki değişiklikleri bir meydan okuma olarak algılayarak bu değişiklikleri gelişimin bir aracı olarak değerlendirebilmesi olarak tanımlamıştır.

Bireylerin karşılaştıkları çeşitli durumlarda farklı seçeneklerin olduğunun bilincinde olması ve değişim için gerekli motivasyona sahip olması davranış değişikliğinin ortaya çıkması için her zaman yeterli olmayabilir. Bu farkındalık ve motivasyona sahip bireylerin aynı zamanda değişim için yeterli yetkinliklerinin olduğu konusunda inanca sahip olmaları da önemlidir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik düzeyinin düşüklüğünü tanımlamak için bilişsel katılık kavramı kullanılmaktadır. Bilişsel katılık, bilişsel esnekliğin aksine bireyin farklı durumlara uyum sağlayamaması ve değişen koşullara göre düşünce yapısını esnetememesi olarak tanımlanır. Canas ve diğerleri (2006), bilişsel katılığın dört kavram ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bunlar;

- Bilişsel blokaj: Bilişsel blokajda birey içinde bulunduğu durumun sadece belirli yönlerini dikkate alarak diğer yönlerinin farkına varamaz yani olayın sadece bir yüzünü görür. Bu nedenle alternatif yollardan gitmek çok daha işe yarar gözükse de bilişsel blokaj nedeniyle birey ilk başta belirlemiş olduğu rotada ilerlemekte ısrarcı olur.
- Bilişsel histeri: Bireyin içinde bulunduğu durumda seçmiş olduğu seçeneğin yanlış olduğu apaçık ortada olmasına ve kendisine kanıtlanmasına rağmen aynı seçenekte ısrarcı olması durumudur.
- İşlevsel sabitleme: Bireyin mevcut seçenekleri kullanabileceği farklı yolları görmesini engeller. Birey bir durumda yalnızca bir şekilde davranılabileceğine inandığı için sadece seçeneklerin ve nesnelerin yaygın işlevlerinin var olduğunu kabul ederek alternatif kullanım yönlerini ve alanlarını dikkate almaz.

- İşlevsel indirgeme: İşlevsel indirgeme bireyin bir problemin yalnızca bir seçenek ile çözülebileceğine inanması ve diğer seçenekleri göz ardı etmesidir. İşlevsel indirgeme nedeniyle birey hep aynı yoldan gittiği için hep aynı çukura düşmeye devam eder.

Bilişsel katılığın yordayıcısı olan bu dört kavram bireyin yeni durumlara uyum sağlamasını ve esneklik göstermesini engelleyerek problemlerin çözümünü sabote edebilmektedir. Dört kavramdaki temel nokta bireyin seçenekleri değerlendirebilmesi ve mevcut seçeneklere göre farklı stratejiler geliştirmekte başarısız olmasıdır (Canas vd., 2006).

1.4.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Geliştirilmesi

Bilişsel esneklik üzerinde yapılan araştırmaların artması ve kavramın öneminin yapılan çalışmalarla görünürlük kazanması ile birlikte bilişsel esnekliğin gelişimi ve geliştirilmesi sıklıkla üzerinde çalışılan bir konu haline gelmiştir (Smith ve Konik, 2021). Araştırmacılar bilişsel esnekliğin gelişimini kapsamlı olarak ele alabilmek için farklı yaş gruplarından çocukları izlemişlerdir. Bu kapsamda çocukları yaş gruplarına bölerek bilişsel esnekliğin gelişim dönemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan çalışmalar yürütülmüştür. Bilişsel esnekliğin gelişimi ile ilgili yapılan bir çalışmada bilişsel esnekliğin okul öncesi dönemde gelişmeye başladığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin olgunlaşması 7 ile 9 yaşları arasında hız kazanmakta ve 10 yaşa gelinceye kadar gelişimini önemli ölçüde tamamlamaktadır (Dick, 2014; Kloo vd., 2010). Yapılan bir başka çalışmaya göre ise okul öncesinde gelişmeye başlayan bilişsel esneklik 7 ile 9 yaşlarında amaç belirleme ve bilgiyi işleme konusunda gelişimde kritik döneme girmekte ve 12 yaşına kadar olgunlaşmaya devam etmektedir (Anderson, 2002). Ergenlikten önce gelişimi yoğunlaşan ve büyük oranda şekillenen bilişsel esnekliğin gelişimi ergenlik döneminde de devam ederken ilerleyen dönemlerde gelişme hızında yavaşlamalar olduğu görülmektedir (Cepeda vd., 2001). Alanyazında yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, kadınlarda 55 ve üstü erkeklerde ise 21 ve altı yaşında olanların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu görülmüştür (Martin ve Anderson, 1998).

Düşük bilişsel esnekliğin kişinin psikolojik rahatsızlık tanı alma riskini artırdığı ve yüksek bilişsel esnekliğin kişinin hayat kalitesini arttığı araştırmalarla doğrulanmaya başladıktan sonra bilişsel esnekliğin geliştirmesine yönelik çalışmaların hız kazandığı görülmüştür. Altunkol (2017) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, 15 kişiden oluşan katılımcı grubuna bilişsel esneklik seviyelerini yükseltmeye yönelik 12 oturumluk Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim verilmiş, kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun bilişsel esnekliğinin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde arttığı görülmüştür. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, katılımcılara 8 oturumluk macera temelli grupla psikolojik danışma uygulanmış ve uygulanan programın katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini artırdığı görülmüştür (Şirin Ayva, 2018). Yaygın kaygı bozukluğu taşıyan 53 katılımcı üzerinde yapılan bir çalışma ise gevşeme ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin bilişsel esneklik üzerinde olumlu yönde etkili olabileceği göstermiştir (Lee ve Orsillo, 2014). Fiziksel egzersiz yapma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği deneysel bir çalışmada ise egzersiz yapmanın bilişsel esneklik düzeyi üzerinde olumlu etkisi olabileceği görülmüştür (Masley vd., 2009).

1.4.2. Yüksek Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esneklik düzeyinin düşük ya da yüksek olması bireylerde farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir. Örneğin bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha kolay ve hazırlıksız olarak değişiklikler yapabildiği öne sürülmektedir (Cox, 1980). Çünkü yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin uyum sağlama becerileri yüksektir ve daha önce karşılaşmadıkları yeni durumlarla karşı karşıya kaldıklarında eski deneyimlerini yeni durumlara aktarabilir ve kullanabilirler (Kaya, 2018). Bu nedenle farklı durumlara uyum sağlama konusunda daha başarılıdırlar ve beklenmedik durumlarla karşı karşıya kaldıklarında baş etme becerileri daha yüksektir (Lin vd, 2014). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler hareket alanlarını kısıtlayan ve kendi iletişim becerilerini olumsuz etkileyen düşünceler yerine daha uyumlu alternatif düşünceler üretebilirler. Bu nedenle yeni durumlarla karşılaştıklarında kendilerine güvenirler ve dışarıdan bakılınca hazır cevap, dikkatli ve kendinden emin görünürler (Gülüm ve Dağ, 2012; Martin ve Anderson, 1996).

Çalışmalar bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin sosyal becerilerinin daha iyi olduğunu göstermektedir (Curran, 2018). Ayrıca bu bireylerin olumlu başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları (Bedel ve Ulubey, 2015) ve stresi azaltma konusunda daha başarılı oldukları bilinmektedir (Johnco vd., 2014). Yüksek bilişsel esnekliğin getirdiği tüm bu özellikler dikkate alındığında, yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu gösteren çalışmalar daha iyi anlaşılmaktadır (Smith ve Konik, 2021). Bilişsel esnekliği düşük yani bilişsel katılık gösteren bireyler değişime karşı daha dirençlidirler ve karşılaştıkları yeni durumlarla baş etme konusunda daha başarısızdırlar (Cox, 1980). Ayrıca gösterdikleri bu katılık beraberinde ruhsal bozukluk geliştirme risklerini de artırmaktadır. Yapılan çalışmalar kaygı bozukluklarının ve depresif belirtilerin düşük bilişsel esneklik tarafından yordanabileceğini göstermiştir (Fazeli vd., 2015; Lee ve Orsillo, 2014; Miranda ve Nolenhoeksema, 2007). Sonuç olarak alanyazın incelendiğinde yüksek bilişsel esnekliğin bireyin yaşam kalitesini artırdığı görülürken bilişsel katılığın ise işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

1.4.3. Bilişsel Teori ve BDT Perspektifinden Bilişsel Esneklik

Bireyin bilişsel yapısındaki bilişsel çarpıtmalar ruhsal bozuklukların gelişmesi için risk faktörü olabilmektedir. Birey tarafından algılanan bilginin yanlış şekilde işlenmesiyle oluşan bu bilişsel çarpıtmalar otomatik düşüncelerin oluşmasında rol oynamaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler tetiklenebilecekleri ortamlarla ya da nesnelerle karşılaştıklarında ortaya çıkarak kişinin belirgin bir sıkıntı yaşamasına yol açmaktadır (Türkçapar, 2019). Otomatik düşünceler aniden ortaya çıkan ve bu nedenle birey tarafından doğruluğunun sınanması pek mümkün olmayan yapılardır. Ancak kişinin düşünce yapısının yüzeyinde yer aldıkları için BDT’de ve bilişsel terapide ulaşılması ve üzerinde çalışılması görece kolay olan yapılar olarak karşımıza çıkarlar. Otomatik düşünceler doğru şekilde tespit edilip üzerlerinde etkili bir şekilde çalışılırsa bilişsel açıdan nispeten daha kolay değişebilen düşünce yapılardır (Doğan, 2001). Bireyin bilişsel sisteminin daha alt katmanında ara inançlar ve kurallar yer alırken en çekirdek kısımda ise temel inançlar bulunmaktadır. Çekirdek kısımda bulunan temel inançlar mutlak ve katı olduklarından bu düşüncelerin çalışılması ve değiştirilmesi daha zor olmaktadır. Ara inançlar ise otomatik düşünceler ve temel inançlar arasındaki

köprüyü kuran, çeşitli kural ve varsayımlara dayanan bilişsel yapılardır (Beck, 2005). Otomatik düşünceler ve sonrasında ara inançlar üzerinde çalışmaya başlayan bilişsel terapinin daha kalıcı sonuçlar elde edebilmesi için temel inançlara kadar inmesi gerekmektedir (Beck, 2005).

Bilişsel Terapiye göre ruhsal bozuklukların temelinde, danışanın ruh sağlığını ve davranışlarını etkileyen bilişsel çarpıtmalar yani olumsuz otomatik düşünceler vardır. Bu düşüncelerin mantık ve gerçeklik perspektifinden sınanarak değiştirilmesi, bireyin kendi davranış ve duygularını düzenlemesine olanak sağlamaktadır. Bireyler düşüncelerini, yaşadıkları gerçek hayata daha uygun ve işlevsel olacak şekilde değerlendirip biçimlendirmeyi öğrendiklerinde, hayatlarında onları zorlayan sorunlarda düzelme olduğu görülmektedir (Beck, 2014). Bu noktadan temellenen bilişsel terapi, bireyin düşünce ve inançlarını ele alarak işlevsiz olan düşünce yapılarının yerine kişinin gerçekliğine uygun daha işlevsel alternatiflerinin üretilmesine yardım edebilmek için teknik ve yöntemler kullanan ayrıca danışan ve terapist arasındaki işbirliğini esas alan bir tedavi yöntemidir. Bireyin düşünce yapılanmasındaki bu işlevsel olmayan inançları, danışan ve terapistin birlikte ele alması ve sınaması danışanın dikkat odağını geliştirerek farklı çözüm yollarını görebilmesine, yani bilişsel olarak esneklik sağlamasına olanak verebilmektedir (Beck ve Weishaar, 1989). Yani özetle bilişsel terapi danışanın sahip olduğu ve onun uyumunu olumsuz yönde etkileyen düşünme biçimlerinin saptanması, değerlendirilmesi ve yıkılması daha sonra ise yerlerine daha işlevsel yaklaşımlar koyulmasını amaçlar. Bilişsel teori bu süreci danışanın alternatif bilişsel yapılar ve davranışsal tepkiler üretmesi şeklinde tanımlamaktadır (Beck vd., 1979). Dolayısıyla bilişsel terapinin yaptığı şey danışanı bilişsel olarak esnek hale getirmektir (Beck ve Weishaar, 1989).

Bilişsel esneklik değişen koşullar karşısında aynı anda çok çeşitli değişkeni göz önünde bulundurarak seçenek üretme ve seçim yapabilme becerisidir (Miyake vd., 2000). Bilişsel esnekliğin bu tanımı bilişsel davranışçı terapide ve bilişsel terapide sıklıkla kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile bağlantılıdır. Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz ve hatalı düşünceleri ele almak için geliştirilmiştir (Beck, 2005). Çünkü bilişsel terapi danışanın düşünme şeklini değiştirmenin

davranışlarının ve duygularının da değişmesini sağlayacağı öne sürmektedir (Clark ve Beck, 2011). Günümüzde yaygın olarak kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, danışanın düşüncelerinin aleyhine ve lehine kanıtların incelenerek düşünceyi sorgulamayı, bilişsel hataları belirlemeyi ve daha uyumlu alternatif düşünce sistemleri geliştirmeyi hedeflemektedir (Arch ve Craske, 2008). Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile yaşanacak değişimin bilişsel esneklik düzeyini olumlu anlamda etkileyeceği ya da diğer perspektiften yüksek bilişsel esnekliğin bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinden elde edilecek verimi artıracacağı söylenebilir (Dennis ve VanderWal, 2009; Johnco vd., 2014).

1.4.4. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçi Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı olan bireylerle kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir çalışmada iki grup üstbilişsel inançlar, bilişsel esneklik ve duygusal şemalar açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara bakıldığında obsesif-kompulsif bozukluk ya da panik bozukluk tanısı olan bireylerin kontrol grubundaki bireylere bakıldığında daha düşük bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmüştür (Oğuz vd., 2019).

Balta'nın (2023) 406 katılımcı ile yaptığı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmanın bulgularına göre; bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü, bilişsel esneklik ve akademik erteleme arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise; bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel erteleme ve akademik ertelemeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırma neticesinde bilişsel esnekliğin hem akademik erteleme hem de genel erteleme için koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özşenler Alkan (2022), OKB tanısı olan bireylerin intihar risklerinin bilişsel esneklik ve sosyal biliş ile ilişkisini belirlemek amacıyla OKB tanısı olan 51 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde bilişsel esneklik ile OKB

belirtileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülürken bilişsel esneklikle intihar olasılığı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altunkol'un (2011) 484 üniversite öğrencisiyle yaptığı bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmanın bulgularına göre, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yine Altunkol'un (2017) yürüttüğü bir çalışmada bilişsel davranışçı terapi yönelimli psikoeğitimin bilişsel esneklik üzerindeki etkisi incelenmiştir. 15 kişiden oluşan katılımcı grubuyla yapılan 12 oturumluk psikoeğitimin bu bireylerin bilişsel esnekliklerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kepenek (2022) otomatik düşünceler, erken dönem uyum bozucu şemalar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 416 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülürken, bilişsel esneklik ve otomatik düşünceler arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşüncelerin bilişsel esnekliği yordadığı belirlenmiştir.

Özdemir (2020) tarafından 789 üniversite öğrencisi katılımcıyla yaptığı bilişsel esneklik, otantiklik ve özduyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile özduyarlılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sarıkaya'nın (2019) 403 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise bilişsel esnekliğin kişiler arası problem çözmeyi pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada ise bilişsel esneklik, psikolojik semptomlar ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile anksiyete ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerinin azaldığı görülmüştür (Gündüz, 2013).

1.4.5. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt Dışı Alanyazında Yapılan Çalışmalar

BDT temelli grup terapisinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmada, BDT temelli grup terapisinin mükemmeliyetçilik özelliği yüksek birey örnekleminde bilişsel esneklik düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca BDT temelli grup terapisi katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Nazarzadeh vd., 2015).

395 genç yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada iyi oluş ve aile içi iletişim ortamları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ulaşılan bulgulara göre, bilişsel esneklik ile çatışmadan kaçınma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan aracılık analizi sonucunda aile içi iletişim ortamları ve iyi oluş arasındaki ilişkiye bilişsel esnekliğin aracılık ettiği belirlenmiştir (Koesten vd., 2009).

Üniversite öğrencilerinde başa çıkma stilleri, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada, bilişsel esneklik ile problem çözme ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan aracılık analizine göre, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Soltani vd., 2013).

Çin’de yapılan bir çalışmada dürtüsellik, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esneklikle olan ilişkilerini açıklayabilmek için 477 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yapılmıştır. Araştırma bulguları bilişsel esnekliğin anksiyetenin dürtüsel davranışlara etkisini azaltmak konusunda koruyucu bir rol oynadığını göstermiştir. Araştırmadaki diğer bulgulara göre, bilişsel esneklik ve depresyonun dürtüsellliği ve plan yapamama alt boyutlarını yordadığı görülürken; bilişsel esneklik ve kaygının motor dürtüsellliği yordadığı saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin kaygı ve dürtüsellik arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Yu vd., 2019).

Yaygın kaygı bozukluğu tanısı almış 18-60 yaş arası 53 kişinin 13 kişilik kontrol grubuyla karşılaştırdığı bir çalışmada, katılımcılara bilinçli farkındalık eğitimi verilmiş ve verilen psikoeğitim neticesinde katılımcıların bilişsel esneklik

düzeylerindeki değişim takip edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre, yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla daha düşük bilişsel esnekliğe sahip oldukları ve bu bilişsel esnekliklerini geliştirme konusunda daha çok zorlandıkları görülmüştür (Lee ve Orsillo, 2014).

1.4.6. Bilişsel Esneklik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Kaygının oluşumu ve gelişimindeki faktörler ele alınırken bilişsel esneklik alanyazında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Fazeli vd., 2015). Bilişsel esneklik, bireyin bir sorunla karşılaştığında yalnızca tek bir çözüme bağılı kalmadan alternatifleri görebilmesi ve bu alternatifleri kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin yeni ve farklı durumlara uyum sağlama ve kendilerini yeni durumlara göre düzenleyebilme becerileri yüksektir (Martin ve Anderson, 1998). Sosyal kaygının etiyolojisi ele alınırken, bilişsel model olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde durmaktadır (Smits vd., 2006). Sosyal kaygının bilişsel modeline göre, yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin çevresindeki insanların davranışlarını olumsuz yönde değerlendireceğine dair olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Bu otomatik düşünceler sosyal ortamlara girdiğinde bireyin kaygısını tetiklemekte ve bireyin sosyal ortamlarda ortaya koyduğu performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Stopa ve Clark, 1993). Bilişsel terapi ise danışanın işlevselliğini etkileyen bu olumsuz otomatik düşüncelerini yıkararak yenilerini inşa etme yoluyla bireyin iyilik halini artırmayı amaçlamaktadır (Heimberg, 2002). Tüm bunlardan hareketle, bilişsel esnekliği düşük yani bilişsel katılık gösteren bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında değişik çözüm yollarının farkına varamamaları ve bu nedenle düşüncelerini değiştiremeyerek işlevsel olmayan bilişlere takılıp kalmaları nedeniyle, düşük bilişsel esnekliğin sosyal kaygının artmasında rol oynadığı öne sürülmektedir (Dağ ve Gülüm, 2013). Çiftçi'nin (2019) 300 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmış, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Yapılan bir derleme çalışmasında, bireyin bilişsel olarak değişiklik yapabilme becerisi ile kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel değişiklik yapabilme becerisi ile

sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Warriner-Gallyer, 2019).

Dağ ve Gülüm (2013) yetişkin bağlanma stilleri ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları bağlanma stilleri ve sosyal kaygı arasındaki ilişki olduğu ve bu ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Aynı çalışma depresyon ve bağlanma stillerinin arasında da ilişki olduğu ve bu ilişkiye bilişsel esnekliğin aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bilişsel esnekliğin psikopatoloji belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Hong ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilişsel esnekliğin akademik tükenmişlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Arlt ve diğerleri (2016), üniversite öğrencileri katılımcılarla bilişsel esneklik ile yeme bozukluğu belirtileri ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre bilişsel esneklik ile hem yeme bozukluğu belirtileri hem de sosyal kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.4.7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal bir ortama giren bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği ve olumsuz izlenim bırakacağı yönündeki beklentisini ifade eder. Birey sosyal ortamlara girdiğinde olumsuz değerlendirileceği yönünde kaygı duyduğu için yanlış bir tepki vermemek adına kendini izlemeye başlar. Bu odaklanma bireyleri, vücutlarından ve çevrelerindeki insanlardan aldıkları geribildirimlere karşı aşırı hassas hale getirir. Bireyin alacağı dönütler onaylaması ya da reddedilmesi anlamına geldiği için kişi sosyal ortamlarda kaygı duyar ya da sosyal ortamlara girmekten kaçınır (Watson ve Friends, 1969). Bireyler daha önce deneyimledikleri sosyal durumları hafızalarında tutarak sosyal ortamlarda nasıl davranmaları gerektiğine dair kurallar oluştururlar (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal durumlara girmekle ilgili yüksek düzeyde kaygı duyan bireylerin oluşturduğu bu davranış kalıpları ve kurallar genellikle katı ve değişmez olmaktadır.

Bilişsel teoriye göre, sosyal durumlarda kaygı seviyesi yüksek olan bireyler çevrelerindeki insanların onları olumsuz yönde değerlendireceğine dair otomatik düşüncelere sahiptirler. Bu otomatik düşünceler birey sosyal ortamlara girdiğinde ve sosyal bir davranış sergilemesi gerektiğinde devreye girerek bireyin kaygı seviyesini yükseltmekte ve işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Stopa ve Clark, 1993). Bilişsel terapi bireyin sosyal durumlardaki olumsuz otomatik düşüncelerini belirlemeyi, üzerine çalışmayı ve daha işlevsel düşünceler ile değiştirmeyi amaçlamaktadır (Heimberg, 2002). Olumsuz otomatik düşüncelerin üzerinde aktif olarak çalışılabilmesi, alternatif düşüncelerin belirlenebilmesi ve yenileriyle değiştirebilmesi ise bireyin bilişsel esnekliğinden etkilenebilir. Bilişsel katılık gösteren bireylerin var olan ve doğru olduğuna inandıkları düşünceleri sınamada ve yerlerine yenilerini koymada başarısız olma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, BDT temelli müdahalelerle olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması yoluyla sosyal kaygının tedavisi sürecinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan bir çalışmada akademik mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel esneklik ve zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulguları bilişsel esneklik ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani bilişsel esneklik arttıkça olumsuz değerlendirme korkusu azalmaktadır (Saticı vd., 2020). Bu çalışmaya ek olarak alanyazında yapılan birçok çalışma bilişsel esnekliğin kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Fazeli vd., 2015; Lee ve Orsillo, 2014).

1.4.8. Sosyal Yeterlik ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

İnsanın sosyal bir varlık olduğu düşünüldüğünde başkalarıyla sosyal ilişkiler kurmasına yönelik fırsatları değerlendirememesi bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Sosyal yeterliliği düşük bireyler müdahale edilmediği takdirde ergenlikte ve genç yetişkinlikte sosyal geri çekilme, yakınlık kuramama ve yalnızlıktan oluşan sorunlar kümesini yaşayabilir (Davis vd., 2009; Oh vd., 2008). Bilişsel esnekliğin bireyin alternatif seçeneklerin farkında olması ya da alternatif seçenekleri üretebilmesi olarak tanımlandığı düşünülürse, bilişsel esnekliğin bireyin sosyal ortamlarda sergileyeceği davranışlara erişmesinde ve bu davranışların

üretilmesinde önemli bir rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Dalley, 2021; Stevens, 2009).

Bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin mevcut düşünceleri üzerinde çalışarak kişinin düşüncelerini yeniden değerlendirmesi, yeni düşünceler üretmesi ve/veya mevcut düşüncelerinin değiştirilmesi yoluyla çalışan bir BDT müdahale tekniğidir (Chorpita, 2007). Düşük sosyal yeterliğe sahip bireylere uygulanacak BDT temelli müdahalelerde uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile birlikte, bireylerdeki düşük sosyal yeterlik inancı sarsılabilir, değişebilir ya da yerine yenisi inşa edilebilir. Bilişsel esnekliğin alternatif düşünceler üretebilme ve düşüncelerini değiştirebilmede esneklik becerisi olduğu göz önüne alındığında, sosyal yeterliğin yükseltilmesi yoluyla sosyal kaygının tedavisi sürecinde aracılık etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Stevens (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, çocuklarda sosyal problem çözme becerisi, bilişsel esneklik ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Yapılan çalışma neticesinde bilişsel esneklik, sosyal problem çözme ve sosyal beceriler arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip çocukların daha iyi sosyal becerilere sahip olduğu ve daha dışadönük bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalar ise çocukların başarılı iletişim kurabilmeleri için sahip olmaları gereken niteliklerin bilişsel esneklikle ilgili olabileceğini göstermektedir (Gillis ve Nilsen, 2014). Özcan ve Esen'in (2016) yaptıkları bir çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çeşitli alanlardaki öz yeterlik düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal, duygusal, akademik ve genel öz yeterliliklerinin arttığı görülmüştür. Sonuç olarak alanyazındaki çalışma sonuçlarının, bilişsel esneklik ve sosyal yeterlik arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

Çalışmanın ikinci bölümünde araştırma problemleri, araştırma amacı, araştırma hipotezleri, araştırmanın alanyazındaki önemi, çalışmanın sınırlılıkları ve araştırmanın sayıltıları ele alınmıştır. Daha sonra ise araştırmanın modeli, örneklem, veri toplama araçları, veri toplama işlemleri ve araştırmada kullanılan analizlere değinilmiştir.

2.1.1. Araştırmanın Problemi

İnsanlar için yakın ilişkiler kurmak ve devam ettirmek, psikolojik iyi oluşun önemli göstergelerinden biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Ancak sosyal kaygısı yüksek bireyler kişiler arası iletişime geçmekten çoğunlukla kaçınırlar ya da yoğun bir kaygı yaşayarak sosyal etkileşimde bulunurlar (Alden ve Taylor, 2004). Sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşim kurabileceği ortamlarda ve/veya başkaları tarafından gözlenebileceğini düşündüğü ortamlarda yoğun bir kaygı ya da korku deneyimlemesi olarak tanımlanmıştır. Yüksek sosyal kaygı seviyesine sahip bireyler, insanların kendilerini olumsuz olarak değerlendirebileceğine ve/veya gülünç duruma düşecek şekilde davranabileceklerine yönelik yoğun bir kaygı duymaktadırlar (APA, 2013).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal ortamlarda görülen ve bireyin diğer insanlar tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğine dair düşüncelerle karakterize olan bilişsel bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Watson ve Friends, 1969). Alanyazındaki bazı çalışmalarda olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının gelişiminde etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Ben, 2017; Kumar vd., 2015; Weeks vd., 2008). Yapısı gereği olumsuz değerlendirilme korkusunun, bireyin sosyal iletişime girme olasılığı olduğu anlarda otomatik düşüncelerin tetiklemesi ile kaygı seviyesini artırabileceği belirtilmektedir (Türkçapar, 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusundaki gibi sosyal yeterliğin de sosyal kaygının gelişiminde önemli olabileceği öne sürülmektedir (Angélico vd., 2013; Aune vd., 2021; Koerner vd., 2013). Sosyal yeterlik, kişinin sosyal ortamlarda kişiler arası iletişim kurabilme ve sürdürebilme konusundaki becerilerine olan inancıdır (Smith ve Betz, 2000). Sosyal

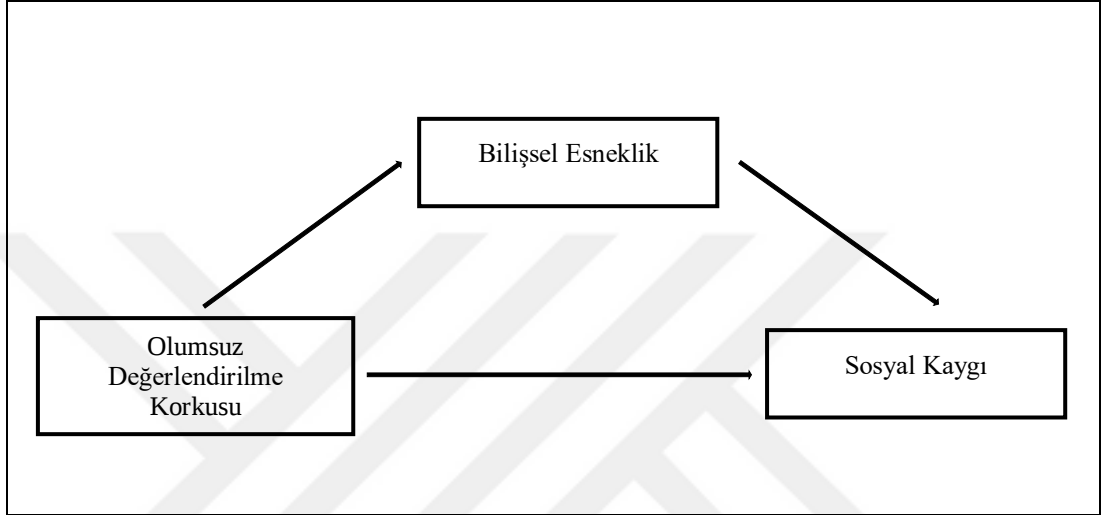
beceri düzeyindeki düşüklüğün, bireyin kişiler arası iletişim kurma ve sosyal performansları yerine getirme gibi durumlarda aksamalar yaratması nedeniyle sosyal kaygının yükselmesinde önemli bir belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Angélico vd., 2013). Alanyazında yapılan araştırmaların sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaştığı göz önüne alındığında, sosyal yeterliğin artırılmasının sosyal kaygının tedavisinde ve önlenmesinde önemli bir değişken olarak öne çıktığı belirtilmektedir (Koerner vd., 2013).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan bilişsel esnekliğin, olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerinde olan etkisinde aracı rolü olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin düşünce biçimi olarak esnek olması, farklı durumlarda kullanabileceği alternatif seçeneklerin farkında olması ve alışılmadık durumlara uyum sağlayabilmesi becerisidir (Martin ve Rubin, 1995). Alanyazında bilişsel esnekliğin farklı tanımları olsa da üzerinde durulan temel düşünce, bilişsel esnekliğin kişinin bilişsel yapılarını değiştirebilme becerisi olduğu şeklindedir (Dennis ve WanderWal, 2010). Düşük seviyedeki bilişsel esnekliğin kişinin düşüncelerini değiştirebilmesi ve alternatif seçeneklerin farkına varmasını zorlaştırdığı göz önüne alındığında, bilişsel katılığın sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesinde risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Dağ ve Gülüm, 2013).

Olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerinde etkili olabileceği göz önüne alındığında, sosyal kaygının BDT ile tedavisinde bu değişkenler ele alınarak sosyal kaygıda iyileşme sağlanabilir. Bu noktadan hareketle, bireyin olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik algısına yönelik uygulanan BDT temelli müdahale programlarında, alternatifleri görebilme ve düşüncelerini değiştirme becerisi olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir. Tüm bunlardan hareketle bu araştırmada olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda “sosyal yeterliğin ve olumsuz değerlendirme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı bir rolü var mıdır?” sorusu araştırmanın ana problemi olarak belirlenmiştir.

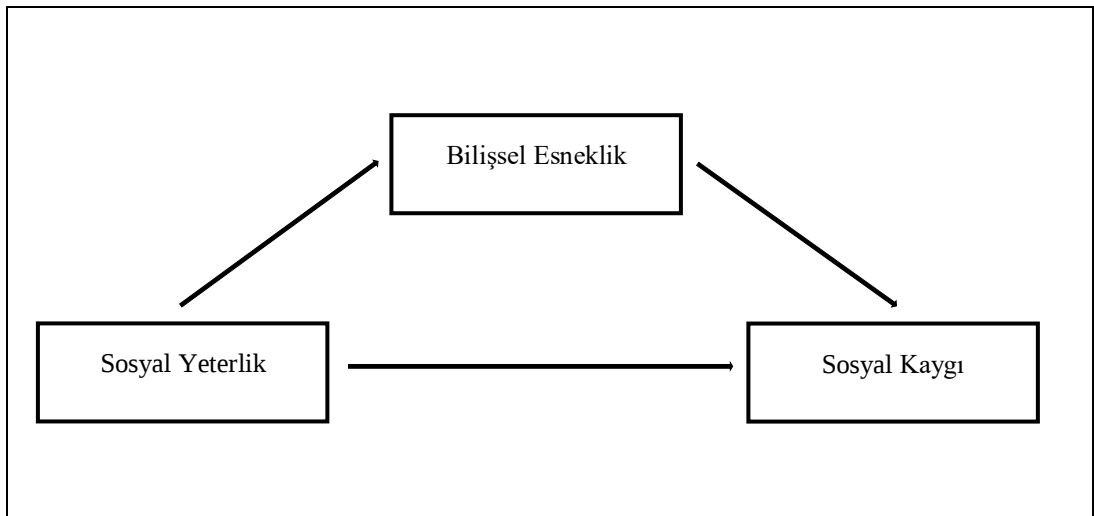
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün ele alındığı şekil 5 aşağıda verilmiştir.



Şekil 5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelendiği Model

Sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün ele alındığı şekil 6 aşağıda verilmiştir.



Şekil 6. Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelendiği Model

Bu kapsamda araştırmada test edilecek hipotezler şu şekildedir:

H1: Sosyal kaygı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: Sosyal kaygı psikolojik rahatsızlığa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Olumsuz değerdendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Olumsuz değerdendirilme korkusu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Sosyal yeterlik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Olumsuz değerdendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü vardır.

H9: Sosyal yeterliğin sosyal kaygı ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü vardır.

2.1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik bozukluklardan yaşam boyu ortaya çıkma riski en yüksek (%28.8) olanı kaygı bozukluklarıdır. SKB ise kaygı bozuklukları arasında en sık görülen tanılardan biridir (Kessler vd., 2005; Stein ve Stein, 2008). Strine ve diğerdelerinin (2008) yaptıkları çalışma, kaygı belirtileri görülen bireylerin, tam olarak kaygı bozukluğu kriterlerine sahip olmasalar bile hem fiziksel hem de zihinsel hastalıklara yakalanma olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermiştir. Söz konusu bu risk göz önüne alındığında sosyal kaygı bozukluğunun önlenmesi ve tedavisi büyük önem arz etmektedir.

Alanyazında yapılan araştırmalar olumsuz değerdendirme korkusu ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Ben, 2017; Doğan, 2009). Alanyazında yapılan bazı çalışmalar ise sosyal yeterlikle sosyal kaygı

arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Aune vd., 2021; Sheffer vd., 2001). Yapılan bu çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygının ortaya çıkması ve sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel esnekliğin bireyin düşünce yapısını değiştirebilme becerisi olarak tanımlandığı göz önüne alındığında (Dennis ve WanderWal, 2010), bilişsel esnekliğin olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal yeterlik ve sosyal kaygının değişiminde aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir.

SKB'nin tedavisinde çeşitli terapi ekolleri kullanılmakla birlikte bilişsel davranışçı terapinin yaygınlık ve etki olarak öne çıktığı görülmektedir (Gould vd., 1997; Rodebaugh vd., 2004). Ancak var olan etkili müdahale yöntemlerine rağmen, çeşitli kısıtlılıklar nedeniyle bireylere her zaman yeterli destek verilmesi mümkün olmamaktadır. Bu nedenle psikolojik bozukluklarının tedavisi kadar psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmadan önce yapılabilecek önleyici çalışmalar da elzem hale gelmektedir (Min vd., 2013). Bu bağlamda mevcut çalışma, hem BDT temelli müdahalelere yol gösterici olması açısından hem de önleyici çalışmalara katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Araştırma Türkiye'nin çeşitli illerinden çalışmaya katılan 18-30 yaş arası 648 kişi ile sınırlıdır.

2) Araştırma, "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği" maddelerinin ölçümleri ile sınırlıdır.

2.1.5. Sayıtlar

1) Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğini içten ve doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

2) Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarının üzerinde çalışılan değişkenleri yansıttığı varsayılmaktadır.

3) Araştırma için kullanılacak verilerin toplanmasının ardından yapılan istatistiksel analizlerin çalışmanın amaçlarına uygun olduğu varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

2.2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak nicel yöntem, değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için ilişki model tercih edilmiştir. Bu modelde değişkenler arasında belirlenen ilişkiler neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz ancak ilişkiler hakkında bilgi vererek bir değişkendeki durumun belirlenmesi halinde diğer değişkenin yordanmasına olanak sağlayabilir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Sosyal yeterlik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerinde doğrudan bir etkisi olmasının yanında bilişsel esnekliğin bu ilişkide aracı rolü olacağı beklenmektedir.

2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de yaşayan 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinler, örneklemi ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 18-30 yaş aralığındaki 447 kadın (%68,99) ve 201 erkek (%31,01) olmak üzere 648 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 23,16’tür (Ss = 3,06). Araştırmaya katılan örneklemin seçiminde uygun örneklemi yöntemi kullanılmıştır. Uygun örneklemi yöntemi, çeşitli sınırlılıklar nedeniyle çalışmaya dâhil edilecek katılımcıların ulaşılabilen yerlerden seçilmesidir (Özen ve Gül, 2007). Araştırma verilerinin toplanılması için ölçekler Google Formda hazırlanarak çeşitli sosyal medya kanalları ile gönüllü olan katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler (n=648)

Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	447
	Erkek	201

Eğitim	Lise	25	3.87
	Lisans	556	86.20
	Lisansüstü	67	10.38
Çalışma durumu	Çalışmıyor	108	16.74
	Öğrenci	339	52.55
	Yarı zamanlı	46	7.13
	Tam zamanlı	155	24.03
Gelir durumu	Düşük	116	17.98
	Orta	511	79.22
	Yüksek	21	3.25
Medeni hal	Bekar	47	7.28
	Evli	601	93.17
Yaşadığı yer	Köy	31	4.80
	Kasaba	24	3.72
	Şehir	196	30.38
	Büyükşehir	397	61.55
Kaç kardeş oldukları	Tek çocuk	47	7.28
	İki	213	33.02
	Üç	219	33.95
	Dört ve daha fazla	167	95.65
Anne eğitim durumu	İlkokul ve altı	307	47.37
	Ortaokul	95	14.66
	Lise	151	23.30
	Lisans ve lisansüstü	95	14.66
Baba eğitim durumu	İlkokul ve altı	183	28.24
	Ortaokul	99	15.27
	Lise	165	25.46

	Lisans ve lisansüstü	201	31.01
Ebeveyn medeni hal	Evli	567	87.90
	Boşanmış	38	5.89
	Vefat	43	4.96
Kronik rahatsızlık	Evet	72	11.16
	Hayır	576	89.30
Psikolojik rahatsızlık	Evet	39	6.04
	Hayır	609	94.41
	Ortalama	SS	Min. Max.
Yaş	23.16	3.06	18 30

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için; Demografik bilgi formu (bkz. EK 1), Bilişsel Esneklik Ölçeği (bkz EK 2), Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği (bkz EK 3), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (bkz. EK 4) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (bkz EK 5) ve kullanılmıştır.

2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, katılımcılara ait demografik bilgilerin toplanması amacıyla kullanılmıştır.

2.2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Çalışma kapsamında, katılımcıların sosyal kaygı seviyelerini belirleyebilmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır (bkz. EK- 5). Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçme aracının geçerlik ve güvenilirliğini saptamak için yapılan çalışmalar Heimberg ve diğerleri (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, bireylerin sosyal ortamlarda bir performans sergileme ya da kişiler arası iletişime girme durumlarında deneyimledikleri korku ve kaygı seviyelerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Liebowitz, 1987). 24 maddeden oluşan ölçme aracının 13 maddesi performans durumlarındaki kaygı/korku ve kaçınmayı

ölçerken diğer 11 maddesi ise sosyal etkileşim durumlarındaki kaygı/korku ve kaçınmayı ölçmektedir. Ölçek dörtlü likert tipinde tasarlanmıştır. Güvenirlik çalışması sonucunda tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0.96 olarak bulunmuştur (Heimberg vd., 1999). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak dilimize uyarlanması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Sosyan ve diğerlerinin (2003) yaptığı çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0.98 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği 12 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir (bkz. EK- 2). 6'lı likert tipi derecelendirme yöntemi kullanılmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçme aracından alınan yüksek puan yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe işaret ederken, ölçekten alınan düşük puan düşük düzeyde bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için yapılan çalışmalarda Cronbach alfa katsayıları .72 ile .87 arasında değerler almıştır. Yapılan test – tekrar test sonucunda ise güvenilirlik katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Altunkol'un (2011) yaptığı uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunurken, test – tekrar test korelasyon katsayısı .71 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3.4. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuçlar Ölçeği

Wright ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ölçme aracının amacı, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde sağlıklı bağlar kurma ve sürdürebilmelerini sağlayan öz yeterlik algıları ile kişiler arası ilişkilerinin sonuçlarına yönelik sosyal sonuç beklentilerinin belirlenmesidir (bkz. EK- 3). Ölçeğin dilimize uyarlaması Akın ve Akkaya (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert olarak tasarlanmıştır. 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte sosyal yeterlik beklentisi ve sosyal sonuç beklentisi olmak üzere 2 alt boyut bulunmakla birlikte alt boyutlardan alınan puan toplam puan olarak kullanılabilir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde sosyal

yeterlik ve sonuç beklentisini ifade etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan analizler neticesinde Cronbach alfa katsayısı ölçeğin bütünü için .91 olarak, sosyal yeterlik alt ölçeği için .92 olarak ve sosyal sonuç beklentisi alt ölçeği için ise .81 olarak belirlenmiştir (Bakioğlu ve Türküm, 2017). Mevcut çalışmada ise tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı .91, Sosyal Sonuç Beklentisi altboyutu için .81, Sosyal Yeterlik Beklentisi altboyutu için .92 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Leary (1983) tarafından geliştirilmiştir (bkz. EK- 4). Bireyin sosyal ortamlara girdiğinde düşmanca ya da olumsuz değerlendirilmeye yönelik toleransını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde oluşturulmuştur. Ölçek 11 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin 2, 4 ve 7 maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puandaki artış bireyin olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışı işaret etmektedir (Çetin vd., 2010). Ölçeğin dilimize uyarlanması Çetin, Doğan ve Salmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında yapılan analizlerde Cronbach alfa katsayısı .96, test – tekrar test güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. İşlem

Veri toplama işlemine geçilmeden önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan (26/01/2023 ve 438653 sayılı) onay alınmıştır. Veri toplama işlemi 20/02/2023 ile 20/03/2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile araştırmanın amacı ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına dair bilgilendirme yapılmış ve onamları alınmıştır. Ayrıca katılımcıların çalışma hakkındaki sorularını iletebilmesi için onam formunun sonunda araştırmacının iletişim bilgilerine yer verilmiştir. Ölçme araçları çevrimiçi ortamda (Google formlar) hazırlanmış ve sıra etkisini kontrol altına almak amacıyla farklı sıralarda katılımcılara sunulmuştur.

2.2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 22 İstatistik Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı veriler analiz edilirken ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımlarını ele almak için ise çarpık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına yönelik yapılan normallik analizleri sonucunda, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin -2 ve +2 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bulgulara bakıldığında ölçme araçlarından elde edilen verilerin normal dağıldığı ve yapılan analizlerde parametrik testlerin kullanılabileceği görülmektedir (George ve Mallery, 2010).

Katılımcılara ait demografik özelliklerin mevcut çalışmadaki değişkenlerde anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmanın bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin ele alınmasında Pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Sosyal kaygıyla ilişkisi olduğu anlaşılan olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal yeterliğin, bilişsel esneklik açısından aracı rolünü belirlemek için Hayes'in (2013) PROCESS makro 3.4 sürümü kullanılarak basit aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için ise Model 4, örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak belirlenen bias-corrected bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı; olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü değerlendirmek ve sosyal kaygıyla ilişkili değişkenleri tespit amacıyla yapılan analizlerin sonuçlarına bu bölümde verilmiştir. İlk olarak kullanılan ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistiklerine yönelik bulgular verilmiştir. Sonrasında ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden alınan puan ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ele almak için t-testi ve tek yönlü varyans analizine (ANOVA) yönelik bulgular sunulmuştur. Daha sonra çalışmada ele alınan değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına yer verilmiştir. Son kısımda ise olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü ele almak için yapılan aracı değişken analizinin bulguları verilmiştir.

Veri toplama işleminin ardından, veri temizliği işlemine 678 katılımcı ile başlanmıştır. Normallik analizi ve uç değer analizi yapılmadan önce; ölçme araçlarında ters kodlanması gereken maddeler kodlanmış ve ölçme araçlarının toplam puanları hesaplanmıştır. Ters kodlama işleminin ardından normallik ve uç değer analizleri yapılmıştır. Normal dağılmayan sürekli değişkenlerin z puanı hesaplanarak, +3.29 ile -3.29 arasında değer almayan 30 katılımcıya ait veriler analizlere dâhil edilmemiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Ölçeklerde boş bırakılan madde bulunmadığı için bu konuda herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Sonuç olarak çalışmanın analizleri 648 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

3.1.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri

Tablo 3'te çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama, standart sapma, güvenilirlik ve normallik değerlerine ilişkin bulgular verilmiştir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeğinin normal dağılımını değerlendirmek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Maksimum, Minimum, Güvenirlik ve Normallik Katsayıları

Ölçekler	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α	Max.	Min.
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	2.12	.51	.360	.083	.95	3.85	1.00
Bilişsel Esneklik Ölçeği	4.43	.58	-.163	-.228	.75	5.92	2.92
Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği	2.93	.91	.250	-.521	.93	5.0	1.0
Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği	3.93	.47	-.109	1.31	.91	5.0	2.22

Yapılan normallik analizi sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin; Bilişsel Esneklik Ölçeğinin -.163 ve -.228, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin .360 ve .083, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin .250 ve -.521, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeğinin -.109 ve 1.31 şeklinde olduğu görülmektedir. Elde edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayılarına bakıldığında, değerlerin -2 ve +2 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bulgulara bakıldığında ölçme araçlarından elde edilen verilerin normal dağıldığı söylenebilir (George ve Mallery, 2010).

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenirlik analizleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin .75, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin .95, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin .93, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeğinin .91 olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayılarına bakıldığında, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.2. Sosyal Kaygının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı düzeyinin cinsiyet ve psikolojik rahatsızlığa sahip olma açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t-testinin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

3.1.2.1. Cinsiyet

Sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan bağımsız örneklem t-testinin sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Sosyal Kaygı	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	201	2.12	.53	-.121	.904
	Kadın	447	2.13	.51		

*p < .05

Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi bulgularına göre, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ((t(646) = -.121, p > .05).

3.1.2.2. Psikolojik Rahatsızlık

Sosyal kaygı düzeyinin psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan bağımsız örneklem t-testinin sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Sosyal Kaygı Düzeyinin Psikolojik Rahatsızlığa Göre Farklılaşma Durumu

	Sosyal Kaygı	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
	Evet	39	2.33	.66	2.051	.047*

Psikolojik rahatsızlık	Hayır	609	2.11	.50
-------------------------------	-------	-----	------	-----

*p < .05

Sosyal kaygının psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi sonuçlarına göre psikolojik rahatsızlığa sahip olan katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin ($\bar{X} = 2.33$, $Ss=.66$), psikolojik rahatsızlığa sahip olmayan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinden ($\bar{X} = 2.11$, $Ss=.50$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t(646) = 2.05$, $p < .05$).

3.1.3. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Katılımcıların sosyal kaygı, bilişsel esneklik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik puanlarına ilişkin değerleri karşılaştırmak ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmış ve korelasyon katsayıları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Sosyal Kaygı	1	.510**	-.534**	-.336**
2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu		1	-.428**	-.272**
3. Bilişsel Esneklik			1	.313*
4. Sosyal Yeterlik				1

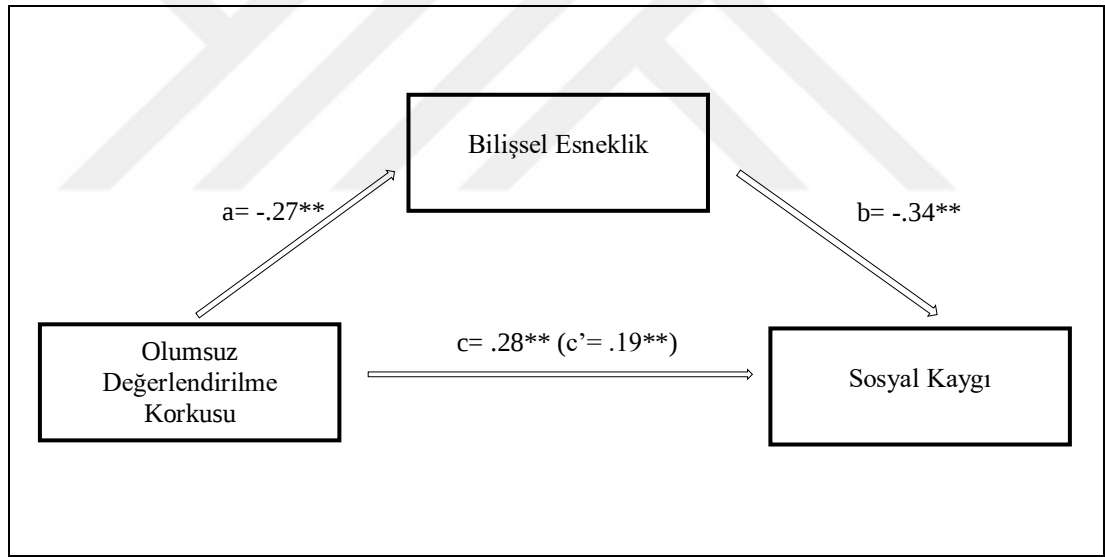
N=648, **p < .01, *p < .05

Korelasyon katsayılarının verildiği tablo 6 incelendiğinde; sosyal kaygı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = .51$, $p < .01$) puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yine bulgulara göre sosyal kaygı ile bilişsel esneklik ($r = -.53$, $p < .01$) puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı ile sosyal yeterlik ($r = -.33$, $p < .01$) arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinden alınan puanlar ile bilişsel esneklik ($r = -.428$, $p < .01$), sosyal yeterlik ($r = -.27$, $p < .01$) puanları arasında negatif yönde ve

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ölçeğinden alınan puanlar ile sosyal yeterlik ($r = .31, p < .01$) puanları arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

3.1.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Analizler

Şekil 7’de olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Şekilde görüldüğü gibi a yolu olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisini, b yolu bilişsel esnekliğin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. c yolu olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini, ab yolu ise olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki bilişsel esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisini ifade etmektedir.



Şekil 7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Not: $R^2 = .382$ * $p < .05$, ** $p < .01$

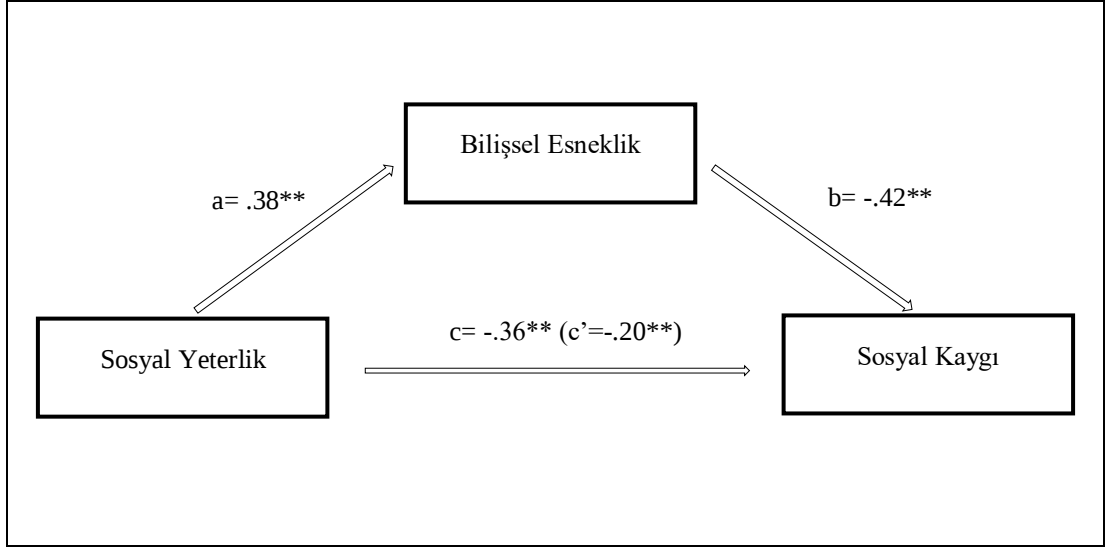
Model incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel esneklik arasındaki yolun (a) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.27, SH = .02, t = -12.04, p < .01$). Yine bulgulara göre bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki yolun (b) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.34, SH = .03, t = -11.28, p < .01$). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki doğrudan yolun (c) anlamlı olduğu

görülmektedir ($\beta = .19$, $SH = .02$, $t = 10.05$, $p < .01$). Uygulanan bootstrap analiz sonucunda ise olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki dolaylı yolun anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($\beta = .09$, $SH = .01$, $GA = .070-.119$). Sonuç olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Aracılık modeli sonucunda değişkenlerin sosyal kaygı varyansının %38.2'sini açıkladığı ve oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F_{(2,645)} = 199.48$, $p < .05$).

Tablo 7. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

			%95 Güven Aralığı	
	b	SH	Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan Etki				
Olumsuz değerlendirilme korkusu – Sosyal kaygı	.19**	.02	.156	.232
Olumsuz değerlendirilme korkusu – Bilişsel esneklik	-.27**	.02	-.316	-.227
Bilişsel esneklik – Sosyal kaygı	-.34**	.03	-.403	-.284
Dolaylı Etki				
Olumsuz değerlendirilme korkusu – Bilişsel esneklik – Sosyal kaygı	.093	.01	.070	.119
Toplam Etki				
Olumsuz değerlendirilme korkusu – Sosyal kaygı	.28**	.02	.250	.325

Şekil 8’de sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Şekilde görüldüğü gibi a yolu sosyal yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisini, b yolu ise bilişsel esnekliğin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. c yolu sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ifade ederken, ab yolu ise sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki bilişsel esneklik aracılığıyla olan dolaylı etkisini ifade etmektedir.



Şekil 8. Sosyal Yeterliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Not: $R^2 = .31$ ** $p < .01$

Şekil 8’de sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Model incelendiğinde sosyal yeterlik ve bilişsel esneklik arasındaki yolun (a) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .38$, $SH = .04$, $t = 8.37$, $p < .01$). Yine bulgulara göre bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki yolun (b) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.42$, $SH = .03$, $t = -13.8$, $p < .01$). Sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki doğrudan yolun (c) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .36$, $SH = .04$, $t = -9.06$, $p < .01$). Uygulanan bootstrap analiz sonucunda ise sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki dolaylı yolun anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($\beta = -.16$, $SH = .02$, $GA = -213.115$). Sonuç olarak sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Aracılık modeli sonucunda değişkenlerin sosyal kaygı varyansının %31’ini açıkladığı ve oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F_{(2,645)} = 149.62$, $p < .01$).

Tablo 8. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi ile Değerlendirilmesi

		%95 Güven Aralığı		
	b	SH	Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan Etki				
Sosyal yeterlik – Sosyal kaygı	-.20**	.03	-.277	-.133
Sosyal yeterlik – Bilişsel esneklik	.38**	.04	.293	.473
Bilişsel esneklik – Sosyal kaygı	-.42**	.03	-.429	-.363
Dolaylı Etki				
Sosyal yeterlik – Bilişsel esneklik – Sosyal kaygı	-.16**	.02	-.213	-.115
Toplam Etki				
Sosyal yeterlik – Sosyal kaygı	.36**	.04	-.445	-.286

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. TARTIŞMA

Çalışma kapsamında öncelikle sosyal kaygının sosyodemografik değişkenler ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonra olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal yeterlik, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Son olarak ise olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Bu bölümün sonunda ise araştırmanın klinik doğrular ve çalışmanın sınırlılıklarına yönelik değerlendirmeler aktarılmış ayrıca gelecekte bu alanda yürütülecek çalışmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

4.1.1. Sosyal Kaygının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal kaygının psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından farklılaştığı görülmüştür. Yapılan analiz sonuçlarına göre, sosyal kaygının cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Mevcut çalışmada psikolojik rahatsızlığa sahip olan bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SKB'ye eşlik eden tanıları inceleyen çalışmalarda, SKB'nin diğer psikolojik rahatsızlıklar için yordayıcı olabileceği, özellikle ergenlik döneminde ve genç yetişkinlik döneminde görülen SKB'nin, depresyonun ortaya çıkmasında etkili bir risk faktörü olabileceği görülmüştür (Binbay ve Koyuncu, 2012; Stein vd., 2001). Yapılan çalışmalar neticesinde, SKB'nin çekingen kişilik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve bipolar bozukluk ile sıklıkla eş tanı aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Acarturk vd., 2008; Schneier vd., 1992). Bir meta-analiz çalışması SKB olan bireylerin eş tanı olarak herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısına sahip olma olasılıklarının %68 ile %81 arasında olduğunu ortaya koymuştur (Wittchen ve Fehm, 2003). Araştırmada psikolojik rahatsızlığa sahip olan bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmasının, sosyal kaygının yaygın görülen bir psikolojik rahatsızlık

olması ve diğer psikolojik rahatsızlıklar için yordayıcı olabilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği tartışmalı bir konudur. Bazı çalışmalarda kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Compton vd., 2000; Fehm vd., 2005; Stein vd., 2017). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Acartürk vd., 2008; Gültekin ve Dereboy, 2011; Tok, 2019; Tolan ve Kara, 2023). Avrupa’da birden fazla ülkeden katılımcı ile yapılan bir çalışmada, kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Ohayon ve Schatzberg, 2010). Jefferies ve Ungar’ın (2020) yaptıkları çalışmada da Çin ve Brezilya’da yaşayan kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülürken, Endonezya, Tayland, Rusya, Vietnam ve ABD’de ise sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda ise erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mazalin ve Moore, 2004; Sübaşı, 2010). Mevcut çalışmada sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulgularıyla paralel olarak alanyazında sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Baltacı, 2010; Çelebi, 2017; Çelik ve Kısa, 2012; Mehtalia ve Vankar, 2004; Al-Ruwaili vd., 2018).

Cinsiyet faktörünün sosyal kaygı üzerindeki etkisinde farklı bulgulara ulaşan çalışmaları inceleyen Leary ve Kowalsk (1995), farklı araştırmalarda çok çeşitli sonuçlara ulaşılmasının şaşırtıcı olmadığını belirtmişlerdir. Leary ve Kowalsk (1995), erkek ve kadınların deneyimledikleri sosyal kaygının yaşadıkları toplumsal ortamdan ve bu toplumsal ortamdan aldıkları geribildirimlerden etkilendiğini belirtmişlerdir. Kadınların ve erkeklerin ne şekilde davranışlar sergilemesi gerektiğine yönelik toplumun beklentileri toplumsal cinsiyet rolleri olarak tanımlanmaktadır. Kadın ve erkeğe farklı özellikler atfeden bu toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı beklentiler, içinde yaşanılan topluma ve kültüre göre değişkenlik gösterebilmektedir (Basow, 1992). Örneğin, Asya toplumlarında yaşayan bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade

etme konusunda teşvik edilmediği ve bu nedenle kendilerinden söz ederken yoğun düzeyde kaygı deneyimledikleri görülmüştür. Aynı çalışmada Çin’de baskın olan toplulukçu kültür anlayışının kadınlara yüklediği sorumlulukların kadınların sosyal kaygı düzeylerinin artmasına yol açabileceği öne sürülmüştür (Jefferies ve Ungar, 2020). Yine Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda kadınların sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu gösteren sonuçlar (Gültekin ve Dereboy, 2011; Tok, 2019; Tolan ve Kara, 2023) üzerinde, Türk kültüründe kız çocuklarının pasif ve boyun eğici, erkek çocukların ise aktif ve azimli bireyler olarak büyütülmesinin payı olabileceği düşünülebilir. Ancak dünyada olduğu gibi ülkemizde de sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik sonuçlar tutarlı değildir. Günümüzde gün geçtikçe yaygınlaşan teknolojiyle birlikte artan sosyal medya kullanımının, değişen toplumsal yapının ve bireysellik etkisinin sosyal kaygının cinsiyet açısından farklılaşmasındaki belirginliği ortadan kaldırmış olabileceği söylenebilir.

4.1.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, çalışmada ele alınan değişkenler arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu kısmında analiz sonucunda elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Korelasyon analizinin ilk bulgusu; olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle genç yetişkinlerin olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır. Mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olarak dünyada ve ülkemizde bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Ben, 2017; Çağan, 2020; Doğan, 2009; Kumar, 2015; Öztürkçe, 2022). Beck’e (2005) göre sosyal kaygı düzeyi yüksek birey, sosyal ortamlarda tüm dikkatlerin kendi üzerinde olacağına ve yanlış şekilde davranarak olumsuz bir izlenim bırakabileceğine dair yoğun bir kaygı duyar. Olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal kaygının oluşumunu ve sürdürülmesini tetikleyen bu mekanizmayla ilişkilidir. Olumsuz değerlendirilme

korkusu yüksek birey sosyal ortamlara girdiğinde olumsuz yönde değerlendirilmekten korktuğu için diğer insanlar üzerinde olumlu etki bırakmak ister (Carleton vd., 2007). Bu istekle birlikte sosyal ortamlara girdiğinde dikkat odağını kendine yöneltir ve verdiği tepkileri izlemeye başlar. Çevresinde yer alan diğer kişiler üzerinde bıraktığı izlenimi kontrol edebilmek için sürekli olarak kendisini diğer insanların gözünden değerlendirir. Bilişsel model dikkat odağındaki bu eğilimin ve bırakılmak istenen olumlu etkinin sosyal kaygının tetiklenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır. Dikkat odağının kendi üzerine kayması ile birlikte ortaya çıkan sürekli kendini kontrol etme durumu, kaygıyı tetikleyerek bireyin bedensel bazı tepkiler (titreme, terleme, kaslarda kasılma) vermesine neden olur. Birey verdiği bedensel tepkilerin diğerleri tarafından fark edildiğini ve bunun sonucunda diğerleri tarafından olumsuz yönde değerlendirildiğini düşündüğü için kaygı seviyesi artmaya başlar ve bir kısır döngü oluşur (Clark ve Wells, 1995; Sapmaz, 2011; Wells, 2002). Alanyazında yapılan çalışmalar da bilişsel modeli destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Yapılan bir çalışmada kendine yönelik olumsuz dikkat ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Junghans-Ruteloni vd., 2015). Bir diğer çalışmada ise, yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin olumsuz uyaranlara odaklanma ve bu uyaranlara göre kendilerini değerlendirme eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Bayraktutan, 2014).

Sosyal kaygının tetiklenmesinde rol oynayabilen olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygının sürdürülmesinde de payı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü olumsuz değerlendirilmekten korkan ve yoğun düzeyde sosyal kaygı deneyimleyen bireyler kendilerini rahatsız hissettiren ve olumsuz yönde değerlendirilebileceklerini düşündükleri ortamlardan kaçınma davranışları sergileyerek uzaklaşmak isterler. Örneğin; sosyal ortamlara girmekten kaçınabilirler, sadece yakın arkadaşlarının olduğu ortamlara girebilirler ya da sosyal ortamlara girdiklerinde sadece yakın arkadaşlarıyla sohbet edebilirler. Ancak Wells ve diğerlerinin (1995) sosyal kaygının gelişimi ve sürdürülmesine yönelik oluşturdukları modele göre, kaçınma davranışı sergileyen bireyler gerçek durumları test etme şansı bulamayacakları için olayların gerçek sonuçlarını deneyimleyemezler. Ayrıca zor durumlarla karşılaşmaktan kaçındıkları için işlevsel başa çıkma becerileri geliştiremezler. Bu davranış kişinin kaçınması, kaçındıktan sonra algılanan tehlike

geçtiği için rahatlaması ve rahatlamak için kaçınmaya devam etmesi şeklinde bir döngüyü beraberinde getirir. Olumsuz değerlendirme korkusunun desteklediği kaçınma davranışı, kısa vadede kişiyi durumdan uzaklaştırdığı için kaygısını azaltsa da uzun vadede sorun çözülmediği ya da sorunla baş edebilecek mekanizmalar gelişmediği için sosyal kaygı düzeyinin azalmasında bir etki sağlayamaz. Sonuç olarak olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki bu ilişkiler göz önüne alındığında, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli belirleyicilerden biri olarak öne çıktığı belirtilmektedir (Carleton vd., 2007; Weeks vd., 2008).

Çalışmanın bir diğer bulgusu, sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani genç yetişkinlerde sosyal yeterlik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Mevcut bulgularla uyumlu olarak dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır (Aune vd., 2021; Koerner vd., 2013; Sheffer, Penn ve Cassisi, 2001).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyin sosyal ortamlarda ilişki kurarken istediği performansı sergilediğinde gülünç duruma düşecek şekilde davranabileceğine dair beklentisinden kaynaklı yoğun bir kaygısı vardır (APA, 2013). Bu nedenle bu kişiler sosyal ortamlarda bir davranış ortaya koyma konusunda kendilerini yetersiz hissederek performans göstermekten kaçınırlar (Stein ve Stein, 2008). Bandura ve diğerlerine göre (1980), sosyal durumlarda bir davranışı yerine getirebilme ve zor durumlarda gösterdiği performansı devam ettirebilme bireyin sosyal becerilerine olan inancıyla ilişkilidir. Herhangi bir alanda düşük öz yeterliğe sahip bireyler o alandaki görevleri yerine getirmekten kaçınırlar. Kaçınmayıp üzerine gittiklerinde ise karşılaştıkları zorluklar karşısında kararlılık gösteremeyerek kolayca pes ederler (Bandura, 1993). Bu nedenle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan birey düşük sosyal yeterliğe sahip olması sebebiyle gerektiği gibi davranamayacağını düşünerek kişiler arası iletişime girmekten kaçınır ya da başarısızlıkla ilgili yoğun bir kaygı deneyimleyerek bu duruma katlanır. Sosyal yeterliğin sosyal alanlarda ilişki kurabilme ve sürdürebilmeyle ilgili bireyin kendi becerilerine olan inancı olduğu göz önüne alındığında, sosyal becerilere yönelik düşük yeterlik inancının sosyal ilişkileri sekteye uğratarak sosyal kaygının gelişiminde rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Angélico vd., 2013; Smith ve Betz, 2000).

Lang’a (2010) göre sosyal becerilerin geliştirilmesi yoluyla kişinin sosyal yeterliliği artırılabilir. Bu konuda araştırmalar yapan Koerner ve diğerleri (2013), SKB tanısı taşıyan 77 yetişkin ile deneysel bir çalışma yürütmüştür. Çalışma kapsamında SKB tanılı bireylere uygulanacak bilişsel davranışçı terapinin, kişinin sosyal yeterliği ve sosyal yeterlik üzerinden sosyal kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müdahale aşamasında SKB tanısı almış bireylere 2 saat ve 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanmıştır. Yapılan müdahale çalışmasının ardından, kişinin sosyal yeterlik düzeyindeki artışın sosyal kaygı ve depresyon ile ilgili belirtilerinde azalmaya yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani BDT yoluyla geliştiren sosyal yeterliliğin sosyal kaygı seviyesinin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür.

Çalışma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise; bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Yani genç yetişkinlerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular da mevcut çalışma sonuçlarını desteklemektedir (Arlt vd., 2016; Çiftçi, 2019; Hong vd., 2020). Arlt ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca aynı çalışma, düşük bilişsel esnekliğin psikolojik rahatsızlıkların altında yatan mekanizma olabileceğini ve sosyal kaygının oluşumunda rol oynayabileceğini işaret etmektedir. Sosyal kaygı seviyesi yüksek bireylerin sosyal ortamlarda hatalı davranma, insanlar tarafından yargılanma ve sosyal etkileşimlerde başarısızlık gösterme gibi olumsuz beklentileri vardır. Bu beklentilerin kişiler arası iletişime girdiğinde bireyin dikkatini kendine odaklamasına ve kendini izlemesine yol açtığı için kaygı seviyesinin yükselmesine yol açtığı belirtilmektedir (Clark ve Wells, 1995; Stopa ve Clark, 1993). Bilişsel esneklik, bireyin tek bir düşünceye takılıp kalmadan alternatif düşüncelerin farkında olması ve yeni durumlara adapte olabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bu nedenle bilişsel olarak katı olan bireylerin mevcut işlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varma ve değiştirebilme becerilerinin düşük olması nedeniyle düşük bilişsel esnekliğin sosyal kaygının gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları, sosyal yeterlik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan hareketle, genç yetişkinlerde sosyal yeterlik düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğin de artacağı söylenebilir. Alanyazında yapılan birçok araştırma da mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak, sosyal yeterlik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Özcan ve Esen, 2016; Smith ve Betz, 2000; Stevens, 2009). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bilişsel esnekliğin farklı alanlardaki öz yeterlik düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerdeki bilişsel esneklik düzeyindeki artışın sosyal, akademik ve duygusal alanındaki öz yeterliklerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Özcan ve Esen, 2016). Stevens (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilişsel esneklik, sosyal beceriler ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda sosyal beceriler ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin daha iyi sosyal becerilere sahip olduğu ve bu becerileri daha iyi kullanabildikleri görülmüştür. Sosyal yeterlik, bireyin sosyal ilişkilerinde istediği bağlantıları kurma ve sürdürme noktasında kendi öz kaynaklarına olan inancıdır (Smith ve Betz, 2000). Sosyal yeterliğin bireyin kendi becerilerinin düzeyine yönelik bir düşünce yapısı olduğu göz önüne alındığında, bilişsel yapıyı değiştirebilme becerisi olarak da tanımlanan bilişsel esnekliğin (Martin ve Anderson, 1998) sosyal yeterliğin gelişimi ve değişiminde rol oynayabileceği ve iki değişken arasındaki ilişkinin bu bağlantıdan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın ulaştığı bir diğer bulguya göre, olumsuz değerlendirme korkusu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirme korkusu arttıkça bilişsel esneklik azalmaktadır. Alanyazında yapılan birçok araştırma da mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak, bilişsel esnekliğin kaygının gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır (Fazeli vd., 2015; Lee ve Orsillo, 2014). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, olumsuz değerlendirme korkusu, bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmanın ulaştığı bulgular, olumsuz değerlendirme korkusu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Satıcı vd., 2020).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireylerin sosyal ortamlarda olumsuz izlenim bırakacağı ve yanlış davranacağı yönünde olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Bu otomatik düşünceler birey kişiler arası iletişime girdiğinde tetiklenerek sosyal kaygı seviyesini yükseltmekte ve kişinin sosyal alandaki işlevselliğini bozmaktadır (Stopa ve Clark, 1993). Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin var olan ve işlevsel olduğuna inandığı düşüncelerini değerlendirme ve değiştirmede başarısız olma olasılığı yüksektir. Bilişsel katılık gösteren bireylerin işlevsel olmayan düşüncelere saplanıp kalması yani düşüncelerini değiştirme becerisinin zayıf olması nedeniyle bilişsel esnekliğin olumsuz değerlendirilme korkusunun gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.1.3. Çalışmadaki Değişkenlerin Aracı Rollerinin Değerlendirilmesi

4.1.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Çalışma kapsamında yapılan aracılık analizi sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Yani olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmakta ve kişinin sosyal kaygı belirtileri gösterme eğilimi artmaktadır. Bir diğer deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı üzerindeki etkisinin bir kısmını bilişsel esneklik üzerinden göstermektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı birbirleriyle ilişkili değişkenlerdir. Ancak mevcut çalışmada olduğu gibi olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazında yapılan çalışmalarda genel olarak bilişsel esnekliğin çeşitli kaygı bozukluklarının oluşumunda önemli bir belirleyici olduğu üzerinde durulurken (Fazeli vd., 2015), bilişsel esneklik seviyesindeki düşüklüğün sosyal kaygının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olabileceğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Dağ ve Gülüm, 2013). Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu destekleyen birçok araştırma olduğu görülmektedir (Ben, 2017; Doğan, 2009; Kumar vd., 2015; Öztürkçe, 2022). Mevcut çalışma ise olumsuz değerlendirilme

korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü doğrulamakta ve düşük bilişsel esneklik aracılığıyla sosyal kaygının artabileceğini göstermektedir.

Bireyin sosyal ortamlarda çevresindekiler tarafından değerlendirileceğine dair duyduğu kaygı ve kaçınmayla karakterize olan olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığı öne sürülmektedir (Weeks vd., 2008). Türkçapar'a (2019) göre SKB'nin gelişimi ve sürdürülmesindeki temel noktalardan biri, bireyin çevresindeki insanlar tarafından eleştirileceği yönündeki beklentileridir. Bilişsel terapi kaygının oluşmasını sağlayan bu düşünceler ile çalışmaktadır. Çünkü bilişsel terapi danışanı etkileyen olumsuz otomatik düşünceler ile çalışarak yerine alternatif düşünceler geliştirme yoluyla iyilik halini artırmayı amaçlayan bir terapi modelidir (Heimberg, 2002). BDT ve Bilişsel terapinin sıklıkla kullandığı bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinde, danışanın düşünce yapıları üzerinde çalışılarak danışanın düşüncelerini sınaması ve yeni düşünce yapıları üreterek eskileri değiştirmesi amaçlanmaktadır (Chorpita, 2007). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireylerin sahip olduğu işlevsel olmayan inançlar üzerinde uygulanacak bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile birlikte, bireyin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünceler sarsılarak/değiştirilerek olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması yoluyla sosyal kaygı seviyesinde azalma olabileceği belirtilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olmanın düşünceleri değiştirebilme ve çok çeşitli düşünceler üretebilme becerisi olduğu göz önüne alındığında (Martin ve Anderson, 1998), olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması yoluyla sosyal kaygının tedavisi sürecinde aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir.

4.1.3.2. Sosyal Yeterlik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Çalışma kapsamında yapılan aracılık analizi sonucunda sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Yani sosyal yeterlik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi artmakta ve kişinin sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Bir diğer deyişle sosyal yeterlik, sosyal kaygı üzerindeki etkisinin bir kısmını bilişsel esneklik üzerinden göstermektedir.

Sosyal yeterlik, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı birbirleriyle ilişkili değişkenlerdir. Ancak mevcut çalışmada olduğu gibi sosyal yeterliğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilişsel esnekliğin düşüklüğü olarak tanımlanan bilişsel katılımın kaygı bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir risk faktörü olduğu üzerinde durulmaktadır (Dağ ve Gülüm, 2013; Fazeli vd., 2015). Sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalara göre ise, sosyal yeterlik ve sosyal kaygı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Aune vd., 2021; Koener vd., 2013; Sheffer vd., 2001). Mevcut çalışma ise sosyal kaygı ile sosyal yeterlik arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü doğrulamakta ve yüksek bilişsel esneklik aracılığıyla sosyal kaygının azalabileceğini göstermektedir.

Düşük sosyal yeterlikle bağlantılı olan sosyal beceri eksikliğinin bireyin kişiler arası iletişimindeki işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, düşük sosyal yetkinliğin iletişim kurma ve sürdürebilme alanlarında güçlük yaratması nedeniyle SKB'nin oluşumunda ve sürdürülmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Angélico vd., 2013). SKB tanısı almış bireylerle yapılan çalışmalar, SKB tanılı bireylerin sosyal yeterliliklerine yönelik BDT temelli müdahalelerin sosyal yeterlilik düzeylerini artırarak sosyal kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşmıştır (Koerner vd., 2013). Bu nedenle sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde sosyal yeterlik önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bilişsel esnekliğin de kişinin bilişsel yapılarını sınavabilme ve değiştirebilme yeteneği olduğu düşünüldüğünde (Martin ve Anderson, 1998), BDT temelli müdahalelerle sosyal yeterliliğin artırılarak sosyal kaygının azaltılması sürecinde bilişsel esnekliğin aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir.

4.2. SONUÇ

Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Sonuç 1- Sosyal kaygı puanların cinsiyet ve psikolojik rahatsızlığa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyinin psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik

rahatsızlık tanısı olanların sosyal kaygı puan ortalamalarının, psikolojik rahatsızlık tanısı almayan bireylere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sonuç 2- Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal yeterlik, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel esnekliğin sosyal kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, sosyal yeterliğin sosyal kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif, sosyal yeterlik arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Sonuç 3- Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü belirlenmiştir. Sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü belirlenmiştir.

4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

4.3.1. Çalışmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmanın sahip olduğu bazı sınırlılıklar vardır. Çalışmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanabilir:

- Kesitsel bir çalışma olarak tasarlanan mevcut araştırma ilişkisel modele dayalıdır. Bu nedenle araştırma bulgularından nedensel bir çıkarım yapılamamaktadır. Mevcut model ileride yapılacak çalışmalarda deneysel yöntem ile ele alınarak nedensel çıkarım yapılması da mümkün olabilir.
- Çalışmada kullanılan ölçme araçları öz-bildirime dayalı olarak tasarlanmıştır. Katılımcıların ölçme aracındaki sorulara içten ve dürüst bir şekilde cevap

verdikleri varsayılmıştır. Veri toplama işlemi online olarak yapılmıştır. Bu nedenle araştırmacıların çalışma ortamını kontrol altında tutma şansı olmamıştır.

- Çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kullanılan bu yöntem çalışma evreninin tüm katmanlarından aynı oranda katılımcının araştırmaya dâhil olamamasına neden olmuştur. Örneğin; medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, yaşanan yer gibi demografik değişkenlerde katılımcıların gruplara dağılmasında önemli farklılıklar olmuş ve bu durum sosyal kaygının demografik değişkenlere göre ne seviyede farklılaştığının açık şekilde belirlenebilmesini güçleştirmiştir.
- SKB tanısını taşıyan bireylerin çalışmaya dâhil edilmemiş olması, SKB tanısı taşıyan ve taşımayan bireylerin karşılaştırmasını engellemiştir.

4.3.2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Gelecekte bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara yol göstermesi için gelecek araştırmalara yönelik öneriler sıralanmıştır.

- Gelecekte bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara kesitsel araştırmanın sınırlılıklarından sıyrılmak için farklı çalışma yöntemlerine yönelmeleri önerilebilir.
- Genellenebilirliği artırmak adına çalışmaya farklı yaş grupları dâhil edilerek örneklem genişletilebilir. Bu nedenle farklı yaş gruplarının çalışmaya dahil edilmesi önerilebilir.
- SKB tanısını taşıyan bireylerin çalışmaya dâhil edilmemiş olması, SKB tanısı taşıyan ve taşımayan bireylerin karşılaştırmasını engellemiştir. SKB tanısı taşıyan kişilerin de çalışmaya dâhil edilmesi araştırma sonuçlarının daha anlaşılır olmasına zemin hazırlayabilir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda, araştırmaya SKB tanısı alan ve almayan bireylerin dâhil edilmesi önerilebilir.
- Veri toplama işleminin yüz yüze planlanarak veri toplanacak ortamın düzenlenmesi ile veri toplama işlemi daha kontrollü hale getirilerek

oluşabilecek yanlışlıklar önlenabilir. Bu nedenle veri toplama işleminin yüz yüze yapılması önerilebilir.

4.3.3. Alanda Çalışan Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler

Mevcut çalışmada sosyal yeterlik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Çalışmada kurulan bu model sosyal kaygının oluşumu ve sürdürülmesinde nasıl bir mekanizmanın işlediği hakkında fikir vermektedir. SKB'nin yaygın olarak görülen ve bireyin işlevselliğini ciddi düzeyde bozan bir psikolojik rahatsızlık olduğu düşünüldüğünde; sosyal kaygıyı etkileyen, sosyal kaygı ile ilişkili olan ya da aracılık etkisi bulunan faktörlerin iyi anlaşılmasının sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisi üzerinde çalışan ruh sağlığı uzmanlarına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu noktadan hareketle mevcut çalışma bulgularının sosyal kaygının önlenmesi ya da tedavisi esnasında bireylerde ele alınması gereken bazı alanlara işaret ettiği düşünülmektedir.

- SKB'ye yönelik müdahale programları hazırlanırken bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları ve sosyal yeterlikleri değerlendirilerek bu değişkenler üzerinde durulmasının SKB'nin önlenmesi ve tedavisine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, SKB'nin tedavisinde BDT temelli müdahaleler uygulanırken bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, rol oynama gibi teknikler ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik üzerinde çalışmaları önerilebilir.
- Ayrıca bireylerin bilişsel esnekliklerinin hem tedavi öncesi koruyucu etkisi olduğu hem de kurulan modelde aracılık etkisinin olduğu göz önüne alındığında, sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde geliştirilmesi gereken bir beceri olarak müdahale programlarına dâhil edilmesi alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına önerilebilir.
- Önleyici çalışmalar kapsamında ise bilişsel esneklik ve sosyal yeterlik seviyesinin artırılmasına yönelik BDT temelli psikoeğitim programlarının hazırlanmasının bireylerde sosyal kaygı gelişim riskini azaltacağı

düşünüldüğünden alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına bu kapsamda çalışmalar yapmaları önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abbott, M. J., & Rappe, R. M. (2004). Post-event rumination of negative self-appraisal of social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136-144. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, 82(4), 345-353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Abdollahi, A., & Abu, T. M. (2016). Self-esteem, body-esteem, emotional intelligence, and social anxiety in a college sample: The moderating role of weight. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 221-225. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1017825>
- Acartürk, C., Graaf, R., Straten, A., Have, M., & Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking: A population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273-279. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0309-1>
- Ak, H. N. (2022). *Sosyal kaygı ile algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve başa çıkma stilleri ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Yurtdışı Enstitüsü, KKTC.
- Akın A., & Akkaya O. (2015). Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 204-213.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 857-882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
- Alkan, V., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2020). Akademik ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinin geliştirilmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 302-318.

- Al-Ruwaili, M. A., Al-Turki, Y. A., & Alardan, A. (2018). Social anxiety and its effect on self-efficacy among family medicine residents in Riyadh. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(2), 389-393. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_360_17
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: DC: Author.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (5. Baskı)*. (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. D. S., & 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), 16-23. <https://doi.org/10.1037/h0100961>

- Antony, M. M. (1997). Assessment and treatment of social phobia. *Canadian Journal of Psychiatry*, 42(8), 826-834. <https://doi.org/10.1177/070674379704200804>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms?. *Clinical psychology: Science and practice*, 15(4), 263-279. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
- Arlt, J., Yiu, A., Eneva, K., Dryman, M. T., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating behaviors*, 21, 30-32. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.008>
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1730-1741. <https://doi.org/10.1002/jclp.22624>
- Auley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-competence determinants and consequences of physical activity. *Exercise Sport Science Review*, 28(2), 85-88.
- Aune, T., Juul, E. M. L., Beidel, D. C., Nordahl, H. M., & Dvorak, R. D. (2021). Mitigating adolescent social anxiety symptoms: The effects of social support and social self-efficacy in findings from the Young-HUNT 3 study. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 30(3), 441-449. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01529-0>
- Ayan, A., & Ünsar, A., S. (2015). Olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin belirlenmesi: Bir devlet üniversitesi öğrencileri üzerine araştırma, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 274-276.
- Azizoğlu, C. (2020). *Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bakioglu, F., & Turkum, A. S. (2017). Psychometric properties of adaptation of the social efficacy and outcome expectations scale to Turkish. *European Journal*

of Educational Research, 6(2), 213-223. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.6.2.213>

Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bandura, A (1977b). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Bandura, A. (1977c). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3

Bandura, A. (1997). *Self-competence: The exercise of control*. Macmillan.

Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of selfcompetence theory. *Cognitive therapy and research*, 4(1), 39-66. <https://doi.org/10.1007/BF01173354>

Basow, S. A. (1992). *Gender: Stereotypes and roles*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*. (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1970). Cognitive Therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2)
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Beck, A. T., & Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). *Cognitive therapy*, New York, NY: Springer.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias. A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Becki A. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>

- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Binbay, Z., & Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.5455/cap.20120401>
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>
- Bögels, S. M., Oosten, A., Muris, P., & Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 273-287. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00005-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00005-X)
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218. <https://doi.org/10.1002/jclp.22132>
- Button, K. S., Kounali, D., Stapinski, L., Rapee, R. M., Lewis, G., & Munafò, M. R. (2015). Fear of negative evaluation biases social evaluation inference: Evidence from a probabilistic learning task. *PloS one*, 10(4), e0119456. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119456>
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics And Human Factors*, 1, 297-301. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Carleton, R. N., Collimore, K.C., & Asmundson G. J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders* 21, 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.010>

- Castro, J., Toro, J., Van der Ende, J., & Arrindell, W. A. (1993). Exploring the feasibility of assessing perceived parental rearing styles in Spanish children with the EMBU. *The International Journal of Social Psychiatry*, 39 (1), 47-57. <https://doi.org/10.1177/002076409303900105>
- Cepeda, N. J., Kramer, A. F., & Gonzalez de Sather, J. C. M. (2001). Changes in executive control across the life span: Examination of task-switching performance. *Developmental psychology*, 37(5), 715-730. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.5.715>
- Choong, M. (2023). The Effect of Parenting Styles on Development of Adolescent's Social Anxiety. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1810-1816. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4589>
- Chorpita, B. F. (2007). *Modular cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders*. Guilford press.
- Christensen, P. N., Stein, M. B., & Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: A social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1355-1371. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00064-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00064-0)
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 5-27. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00048-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00048-0)
- Clark, D. M. (2005). *A Cognitive perspective on social phobia. The essential handbook of social anxiety for clinicians*, (s. 193-218). John Wiley ve Sons.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51 (1), 92-100. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01296-3](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01296-3)

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive model of social phobia. Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* (s. 69-93). Guilford Press.
- Clark, J. V., & Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance. *Psychological reports*, 36(1), 211-221.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1975.36.1.211>
- Compton, S.N., Nelson, A.H., & March, J.S. (2000). Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 1040-1046. <https://doi.org/10.1097/00004583-200008000-00020>
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University.
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M., & Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227-235.
<https://doi.org/10.1177/0004867414546699>
- Csoti, M. (2003). *School phobia, panic attacks and anxiety in children*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Curran, T. (2018). An actor-partner interdependence analysis of cognitive flexibility and indicators of social adjustment among mother-child dyads. *Personality and Individual Differences*, 126, 99-103.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.025>
- Çağan, Ö. (2020). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Çelebi, G. Y. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Çelik, N., & Kısa, C. (2020). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-13.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 177-198.
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çetin, B., İlhan, M., & Yılmaz, F. (2014). An investigation of the relationship between the fear of receiving negative criticism and of taking academic risk through canonical correlation analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(1), 146-158.
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroglu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dalley, J. (2021). *The role of cognitive flexibility in the association between anxiety and social competence in early adolescence*. (Doctoral dissertation). University of Guelph.

- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207-1219. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.08.017>
- Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Internalizing problems in adolescence: Linking loneliness, social anxiety symptoms and depressive symptoms over time. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(10), 1691-1705. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00539-0>
- Daş, H. (2022). *Ergenlerde sosyal kaygının otomatik düşünceler, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik ile modellenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- DeBoer, L. B., Medina, J. L., Davis, M. L., Presnell, K. E., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2013). Associations between fear of negative evaluation and eating pathology during intervention and 12-month follow-up. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 941-952. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9547-y>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, *Gondar Ethiopia. BMC research notes*, 12(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4482-y>

- Detweiler, M. F, Comer, J. S., Crum, K. I., & Albano, A. M. (2014). Social anxiety in children and adolescents: Biological, developmental and social considerations. *Social Anxiety*, 253-309. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00010-8>
- Dick, A. S. (2014). The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified flexible item selection task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 125, 13-34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2014.01.021>
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: Temel boyutlar ve açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2015). Examining the relationships among social anxiety, fears of evaluation, and interpretation bias. *Cognitive Therapy and Research*, 39(5), 646-657. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9694-4>
- Ercan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, yaşantısal kaçınma ve yalnızlık değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., & Şimşek, Z. (1998). Türkiye ruh sağlığı profili raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Marx, B. P., & Franklin, M. E. (2006). Traumatic and socially stressful life events among persons with social anxiety disorder.

Journal of Anxiety Disorders, 20(7), 896-914.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.05.006>

Faix, W., & Laier, A. (1996). *Wege zur sozialen Kompetenz. In: Soziale Kompetenz. Gabler Verlag, Wiesbaden, 109-142.* https://doi.org/10.1007/978-3-322-94543-3_5

Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.

Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 257-265. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0299-4>

Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T., & Wittchen, H.-U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4), 453-462. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2005.04.002>

Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>

Furmark, T. (2000). *Social phobia. From epidemiology to brain function.* (Doctoral dissertation). Acta Universitatis Upsaliensis.

Galbraith, T., Heimberg, R. G., Wang, S., Schneier, F. R., & Blanco, C. (2014). Comorbidity of social anxiety disorder and antisocial personality disorder in the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.11.009>

- Ganesh Kumar, J., Athilakshmi, R., Maharishi, R., & Maya, R. (2015). Relationship between fear of negative evaluation and anxiety, *The International Journal of Indian Psycholog*, 3 (1), 74-80. <https://doi.org/10.25215/0301.101>
- Garcia Coll, C., Kagan, J., & Reznick, J. S. (1984). Behavioral inhibition in young children. *Child Development*, 55: 1005-1019. <https://doi.org/10.2307/1130152>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gillis, R., & Nilsen, E. S. (2014). Cognitive flexibility supports preschoolers' detection of communicative ambiguity. *First Language*, 34(1), 58-71. <https://doi.org/10.1177/0142723714521839>
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Stikma, M. C., & Blalock, D. V. (2019). Personal strivings to understand anxiety disorders: Social anxiety as an exemplar. *Clinical Psychological Science*, 7(2), 283-301. <https://doi.org/10.1177/2167702618804778>
- Guilford, J. P. (1962). Potentiality for creativity. *Gifted Child Quarterly*, 6(3), 87-90. <https://doi.org/10.1177/001698626200600307>
- Gülşen, F. (2013). *Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.

- Gündüz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048-1056. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1493>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Haverkamp, C. J. (2017). Communication-focused therapy (CFT) for social anxiety and shyness. *The Journal of Psychiatry Psychotherapy and Communication*, 5(2), 108-113.
- Hayes, A. F. (2013) Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach. *The Guildford Press*.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C., & Taylor, C. B. (1998). Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308-1316. <https://doi.org/10.1097/00004583-199812000-00015>
- Hazel, M., Keaten, J., & Kelly, L. (2014). The relationship between personality temperament, communication reticence, and fear of negative evaluation. *Communication Research Reports*, 31(4), 339-347. <https://doi.org/10.1080/08824096.2014.963219>
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51(1), 101-108. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01183-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01183-0)
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Treatment manuals for practitioners. cognitivebehavioral group therapy for social phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). *A cognitive- behavioral model of social anxiety disorder*. (s. 705-728). Academic Press.

- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., & Craske, M. G. (2014). Social anxiety disorder in Dsm-5. *Depression and Anxiety*, 31(6), 472-479. <https://doi.org/10.1002/da.22231>
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212. <https://doi.org/10.1017/s0033291798007879>
- Hiemisch, A., Ehlers, A., & Westermann, R. 2002. Mindsets in social anxiety: a new look at selective information processing. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33: 103-114. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(02\)00022-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(02)00022-8)
- Hochbein, M. (2013). Soziale kompetenz - was ist das? *Organisationsberatung Supervision Coaching*, 20 (4), 447-460. <https://doi.org/10.1007/s11613-013-0345-x>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Hofmann, S. G. (2012). Social anxiety disorder: A review of epidemiology, mechanisms, and treatment. *Current Psychiatry Reports*, 14(2), 191-201.
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Hofmann, S. G. 2004. Cognitive mediation of treatment change in social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 392-399. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.3.392>
- Hofmann, S. G. 2005. Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia. *Behaviour*

Research and Therapy, 43, 885-895.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.07.002>

Hofmann., & Dibartolo, P. M. (2010), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 256-309). USA: Elsevier.

Hong, M. H., Kim, S. Y., & Kang, S. H. (2020). Multi-mediated effects of cognitive flexibility and social anxiety in the relationship between evaluative concerns perfectionism and academic burnout of college students. *Global Creative Leader: Education & Learning*, 10(2), 161-192.
<https://doi.org/10.34226/gcl.2020.10.2.161>

Hook, J. N., & Valentiner, D. P. 2002. Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct?. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 379-395.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.9.4.379>

Hope, D. A., Heimberg, R. G., Juster, H. R., & Turk, C. L. (2000). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach* (Client Workbook). USA: Graywind Publications Incorporated.

Hukkelberg, S., & Ogden, T. (2020). What is social competence? An investigation into the concept among children with antisocial behaviours. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 25(1), 80-93.
<https://doi.org/10.1080/13632752.2019.1687168>

Hukkelberg, S., Keles, S., Ogden, T., & Hammerstrøm, K. (2019). The relation between behavioral problems and social competence: A correlational Meta-analysis. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2343-9>

Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>

- Ito, L. M., Roso, M. C., Tiwari, S., Kendall, P. C., & Asbahr, F. R. (2008). Terapia cognitivocomportamental da fobia social. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 96-101. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600007>
- Iverach, L., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. *Journal of fluency disorders*, 40, 69-82. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.08.003>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>
- Junghans-Rutelonis, A. N., Suorsa, K. I., Tackett, A. P., Burkley, E., Chaney, J. M. & Mullins, L. L. (2015). Self-esteem, self-focused attention, and the mediating role of fear of negative evaluation in college students with and without asthma. *Journal of American College Health*, 63(8), 554-562. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1057146>
- Kanat, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal yeterlik düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003>

- Katzelnick, D. J., & Greist, J. H. (2001). Social anxiety disorder: an unrecognized problem in primary care. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 62(1), 11-16.
- Kaya, T. (2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kepenek, S, Z. (2022). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Klein, R. J., & Englund, M. M. (2021). Developmental pathways to adult happiness: Social competence and timely high school graduation. *Journal of Happiness Studies*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00354-9>
- Klemp, G. (1979). Identifying, measuring, and integrating competence. *New Directions For Experiential Learning*, 3, 41-52.
- Klonsky, B. G., Dutton, D. L., & Liebel, C. N. (1990). Developmental antecedents of private self-consciousness, public self-consciousness and social anxiety. *Genetic, Social and Psychology Monographs*, 116 (3), 273-297.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., & Wittchen, H. (2010). Familial risk factors in social anxiety disorder: calling for a family-oriented approach for targeted prevention and early intervention. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(12), 857-871. <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0138-0>
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7)

- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koerner, N., Antony, M. M., Young, L., & McCabe, R. E. (2013). Changes in beliefs about the social competence of self and others following group cognitive-behavioral treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 256-265. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9472-5>
- Koesten, J., Schrodtt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Kornienko, O., & Santos, C. E. (2014). The effects of friendship network popularity on depressive symptoms during early adolescence: Moderation by fear of negative evaluation and gender. *Journal of youth and adolescence*, 43(4), 541-553. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9979-4>
- Krieg, A., & Xu, Y. (2015). Ethnic differences in social anxiety between individuals of Asian heritage and European heritage: A meta-analytic review. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 66. <https://doi.org/10.1037/a0036993>
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Lang, N. (2010). *Group work practice to advance social competence: A specialized methodology for social work*. Colombia Universty press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>

- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, 13(1), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- Liebowitz, M. R. (1987). Socialphobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition and Emotion*, 28(5), 834-844. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.854195>
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112-1119. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9673-2>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A crossgenerational investigation. *Communication Research Reports*, 13(1), 58-67. <https://doi.org/10.1080/08824099609362071>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive flexibility scale: Three validation studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9159-6>

- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranouzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70329-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3)
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet Use, Identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102. <https://doi.org/10.1375/bech.21.2.90.55425>
- McCarthy, O., Hevey, D., Brogan, A., & Kelly, B. D. (2013). Effectiveness of a cognitive behavioural group therapy (CBGT) for social anxiety disorder: Immediate and longterm benefits. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 6, 1-13. <https://doi.org/10.1017/S1754470X13000111>
- Mcmanus, F. V. (2007). Psychological treatment of social phobia. *Psychiatry*, 6, 211-216. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.02.008>
- Mehtalia, K., & Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221.
- Mick, M. A., & Telch, M. J. (1998). Social anxiety and history of behavioral inhibition in young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 1-20. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00046-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00046-7)
- Milner, H. R., & Hoy, A. W. (2003). A case study of an African American teacher's self-competence, stereotype threat, and persistence. *Teaching and teacher Education*, 19(2), 263-276. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(02\)00099-9](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(02)00099-9)
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 3088-3095. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.015>
- Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., & Wager T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions

- to complex “Frontal Lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Mörtberg, E., Karlsson, A., Fyring, C., & Sundin, Ö. (2006). Intensive cognitive behavioral group treatment (CBGT) of social phobia: A randomized controlled study. *Anxiety Disorders*, 20, 646-660. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.07.005>
- Mueser, K. T., Bellack, A. S., Morrison, R. L., & Wixted, J. T. (1990). Social competence in schizophrenia: Premorbid adjustment, social skill, and domains of functioning. *Journal of psychiatric research*, 24(1), 51-63. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(90\)90024-K](https://doi.org/10.1016/0022-3956(90)90024-K)
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton.
- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology*, 6(14), 1780-1785. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.614174>
- Oğuz, G., Çelikbaş, Z., Batmaz, S., Çağlı, S., & Sungur, M. Z. (2019). Comparison between obsessive compulsive disorder and panic disorder on metacognitive beliefs, emotional schemas, and cognitive flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(3), 157-178. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00047-5>.
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01305-1](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01305-1)
- Ortiz, O. G., Félix, E. M. R., Ruiz, R. O., López, M. H., & Norman, J. O. (2019). Multidimensional social competence in research on bullying involvement: A

cross-cultural study. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology: Revista Internacional de Psicología Clínica y de La Salud*, 27(2), 217-238.

Öst, L. G. (1987). Applied relaxation: description of a coping technique and review of controlled studies. *Behaviour research and therapy*, 25(5), 397-409.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(87\)90017-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(87)90017-9)

Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.

Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.

Özşenler Alkan, D. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda intihar riskinin bilişsel esneklik ve sosyal biliş ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Balıkeseri.

Öztürkçe, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobisi ile sosyal medya kullanımının olumsuz değerlendirilme korkusu bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özyüksel, Ş. (2022). *Genç yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Pajares, F., & Schunk, D. (2001). The development of academic self-competence. Development of achievement motivation. *United States*, 7, 1-27.

- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology of Education*, 15(2), 207-2. <https://doi.org/10.1007/s11218-011-9164-0>
- Petronko, M., & DiDomenico, D. M. (2005). Dual Diagnosis. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 179-183.
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. Simon & Schuster Paperbacks. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24 (7), 737-767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Richey, J. A., Brewer, J. A., Sullivan-Toole, H., Strege, M. V., Kim-Spoon, J., White, S. W., & Ollendick, T. H. (2019). Sensitivity shift theory: a developmental model of positive affect and motivational deficits in social anxiety disorder. *Clinical psychology review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101756>
- Rinck, M., Rörtgen, T., Lange, W. G., Dotsch, R., Wigboldus, D. H., & Becker, E. S. (2010). Social anxiety predicts avoidance behaviour in virtual encounters. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1269-1276. <https://doi.org/10.1080/02699930903309268>
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Safarova, Z. (2023). *Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Sansen, L. M., Iffland, B., & Neuner, F. (2015). The trauma of peer victimization: Psychophysiological and emotional characteristics of memory imagery in subjects with social anxiety disorder: The trauma of peer victimization. *Psychophysiology*, 52(1), 107-116. <https://doi.org/10.1111/psyp.12291>
- Sanson, A., Prior, M., Garino, E., Oberklaid, F., & Sewell, J. (1987). The structure of infant temperament: Factor analysis of the Revised Infant Temperament Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 10, 97-104. [https://doi.org/10.1016/0163-6383\(87\)90009-9](https://doi.org/10.1016/0163-6383(87)90009-9)
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişiler arası duyarlılık üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıkaya, N. (2019). Ergenlerde kişiler arası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B., Tekin, E. G., & Deniz, M. E. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being: fear of negative evaluation and academic perfectionism as serial mediators. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 386-396.
- Scheiner, F. R., Heckelman, L. R., & Garfinkel, R. (1994). Functional Impairment in social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 322-331.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Schneier F. R., Johnson J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Arch Gen Psychiatry*, 49, 282-288. <https://doi:10.1001/archpsyc.1992.01820040034004>

- Schreiber, F., & Steil, R. (2013). Haunting self-images? The role of negative selfimages in adolescent social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.10.003>
- Schultz, L. T., & Heimberg, R. G. (2008). Attentional focus in social anxiety disorder: Potential for interactive processes. *Clinical psychology review*, 28(7), 1206-1221. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.04.003>
- Scott, W. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405-414. <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Semrud-Clikeman, M. (2007). *Social competence in children*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-71366-3>
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312-326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>
- Sheffer, C. E., Penn, D. L., & Cassisi, J. E. (2001). The effects of impression management demands on heart rate, self-reported social anxiety, and social competence in undergraduate males. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 171-182. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00057-3)
- Smith, C. A., & Konik, J. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41, 1-8. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social selfcompetence. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 283-301. <https://doi.org/10.1177/106907270000800306>
- Smits, J. A., Rosenfield, D., McDonald, R., & Telch, M. J. (2006). Cognitive mechanisms of social anxiety reduction: an examination of specificity and temporality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1203-1212. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1203>

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal kaygı hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Psychological Reports*, 93(7), 1059-1069. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Sparrevohn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074-1078. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.07.016>
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertextfu random access instruction for advanced knowledge acquisition. *Educational Technology*, 31(5), 25-33.
- Spokas, M. E., Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2007). Cognitive Biases in Social Phobia. *Psychiatry*, 6(5), 204-210. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.02.006>
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., & Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, 371, 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stein, M. B., Fuetsch, M., Müller, N., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression: A prospective community

study of adolescents and young adults. *Archives of General Psychiatry*, 58(3), 251-256. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.3.251>

Stepp, S. D., Pardini, D. A., Loeber, R., & Morris, N. A. (2011). The relation between adolescent social competence and young adult delinquency and educational attainment among at-risk youth: The mediating role of peer delinquency. *The canadian journal of Psychiatry*, 56(8), 457-465.

Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. (Unpublished doctoral dissertation). Seattle Pacific University, United States.

Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 31(3), 255-267. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-O)

Subaşı, G. (2009). Ergenlerde sosyometrik statü gruplarına göre sosyal kaygı farklılıkları ve akran ilişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-23.

Sukerman, T. (2000). The problems of the socialization of the upper-grade students of special schools for children with hearing disabilities. *Russian Education and Society*, 42(5), 56-66. <https://doi.org/10.2753/RES1060-9393420556>

Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.

Şirin Ayva, A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.

- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 27(4), 353-364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.010>
- Tok, C. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tolan, Ö. Ç., & Kara, B. C. (2023). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 229-244. <https://doi.org/10.19160/x>
- Torgersen, S. (1983). Genetic factors in anxiety disorders. *Archives of General Psychiatry*, 40(10), 1085-1089. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790090047007>
- Türkçapar M. H. (2008). Bilişsel açıdan anksiyete. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 1(1), 69-81.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. (14. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uğur, A. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeyinin, alkol, yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vassilopoulos, S. E. R., & Watkins. (2009). Adaptive and maladaptive self-focus: A pilot extension study with individuals high and low in fear of negative evaluation. *Behavior Therapy*, 40(2), 181-189. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.05.003>
- Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A. H., & Margraf, J. (2011). Incidence of DSM-IV social phobia in a community sample of young German women. *German Journal of Psychiatry*, 14(2), 80-90.

- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 613-631. <https://doi.org/10.1007/BF02227857>
- Warriner-Gallyer, G. (2019). *Examining the relationship between cognitive flexibility and constructs of anxiety*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Southampton, United Kingdom.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3(1), 79-97. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(83\)90010-2](https://doi.org/10.1016/0273-2297(83)90010-2)
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>
- Wei, J., Zhang, C., Li, Y., Xue, S., & Zhang, J. (2015). Psychometric properties of the chinese version of the fear of negative evaluation scale-brief (BFNE) and the BFNE-straightforward for middle school students. *PloS one*, 10(3), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120396>
- Weiller, E., Bissierbe, J. C., Boyer, P., Lepine, J. P., & Lecrubier, Y. (1996). Social phobia in general health care: an unrecognised undertreated disabling disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 168(2), 169-174. <https://doi.org/10.1192/bjp.168.2.169>

- Wells, A., & McMillan, D. (2004). Psychological treatment of social phobia. *Psychiatry*, 3, 56-60. <https://doi.org/10.1383/psyt.3.5.56.33968>
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 113-136. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.006>
- Wilson, S. R., & Sabee, C. M. (2003). *Explicating communicative competence as a theoretical term*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Winton, E. C., Clark, D. M., & 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. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0019-F](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0019-F)
- Wittchen, H. U., & Beloch, E. (1996). The impact of social phobia on quality of life. *International Clinical Psychopharmacology*, 11 (3), 15-23.
- Wittchen, H.-U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 417, 4-18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wong, Q. J., & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.06>
- Wright, S. L., Wright, D. A., & Jenkins-Guarnieri, M. A. (2013). Development of the social efficacy and social outcome expectations scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46, 218-231. <https://doi.org/10.1177/0748175613484042>
- Yoon, H. J. (2015). Humor effects in shame-inducing health issue advertising: The moderating effects of fear of negative evaluation. *Journal of Advertising*, 44(2), 126-139. <https://doi.org/10.1080/00913367.2015.1018463>

Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2019). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

Zorlu Yam, A. (2019). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Sosyal Yeterlikleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.



EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
3. En son mezun olduğunuz okul: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ()
Lisansüstü ()
4. Medeni haliniz: Evli () Bekar ()
5. Çalışma durumu: Tam zamanlı () Yarı zamanlı () Öğrenci () Çalışmıyor ()
6. Ekonomik düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()
7. Kardeş sayısı (kendiniz hariç):
8. Kronik rahatsızlığınız var mı: Evet () Hayır ()
9. Psikolojik rahatsızlığınızı var mı: Evet () Hayır ()
10. Yaşamınızın çoğunluğunun geçtiği yer: Büyükşehir () Şehir () Kasaba () Köy ()
11. Ebeveyn medeni hal: Boşanmış () Birlikte () Vefat () Birlikte ()
12. Anne eğitim durumu: Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite ()
13. Baba eğitim durumu: Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

EK-2: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyiniz.	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissederim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışım bilinçli kararlarımın sonucudur.	6	5	4	3	2	1

9. Herhangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı şekillerde yapabilmek için gereken özgüvene sahibim.	6	5	4	3	2	1

EK-3: Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği

SOSYAL YETERLİK VE SOSYAL SONUÇ BEKLENTİLERİ ÖLÇEĞİ						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun olan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Sosyal ilişkilerde başarılı olmama yardımcı olacak becerilere sahip olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
2	Sosyal ilişkilerdeki becerilerime güveniyorum.	1	2	3	4	5
3	Sosyal ilişkilerimde görüşlerimi rahatlıkla ifade etme becerilerime güveniyorum.	1	2	3	4	5
4	Sosyal ilişkiler kurmak için gerekli olan becerilere sahip olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
5	Sosyal ilişkilerimde duygularımı diğer insanlarla rahatlıkla paylaşabilme yeteneğime güveniyorum.	1	2	3	4	5
6	Sosyal ilişkilerimde rahat bir etkileşim kurabilme becerime güveniyorum.	1	2	3	4	5
7	Sosyal ilişkilerimi sürdürebilme becerilerime güveniyorum.	1	2	3	4	5

8	Sosyal ilişkilerimde gerektiğinde uzlaşma sağlayabileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
9	Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmek için gereken becerilere sahibim.	1	2	3	4	5
10	Sosyal ilişkilerimde mutlu kalabilmek için gereken becerilere sahibim.	1	2	3	4	5
11	Benim için önemli olan şeyleri konuşabilme becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
12	Sosyal ilişkilerimi geliştirebilmek için gereken becerilere sahibim.	1	2	3	4	5
13	Diğer insanlarla konuşmak sosyal ilişkilerimi geliştirir.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanlara iyilik yapmak ilişkilerimi geliştirir.	1	2	3	4	5
15	Olumlu davranışlarla meşgul olmak sağlıklı sosyal ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur.	1	2	3	4	5
16	Diğer insanlara özen göstermek olumlu sosyal ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur.	1	2	3	4	5
17	Diğer insanlarla iyi geçinmek olumlu sosyal ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur.	1	2	3	4	5

18	Diğer insanlarla eşit paylaşımlarda bulunmak sosyal ilişkilerimi geliştirir.	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---



EK – 4: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Yönerge: Aşağıda başka kişilerle iletişim halinde bulunduğunuzda, başkaları tarafından değerlendirilmeyle ilgili birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerden her birini size uygun olacak şekilde verilen ölçek üzerinden değerlendiriniz.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz düşüncelerini olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
7. Birileri ile konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	1	2	3	4	5

8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9.Eğer birisi benimle ilgili değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4	5

EK – 5: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (%0) 1=ara sıra (% 1-33) 2= sıkça (%34-67) 3= genellikle (%68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		

6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		

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