



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÖZ DUYARLILIK VE SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine ÖZKAN

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Emine ÖZKAN

**ÖZ DUYARLILIK VE SOSYAL
KAYGI İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÖZ DUYARLILIK VE SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine ÖZKAN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Emine ÖZKAN tarafından hazırlanan “Öz Duyarlılık ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 24/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
--------------	--------------	------

Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Bingül HARMANCI	
---------------	-------------------------------	-------

Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Aşkın KİRAZ	
-------------	-----------------------	-------

Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	
-----------	--------------------------	-------

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

24/06/2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

24/06/2025

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Emine ÖZKAN

24/06/2025

Teşekkür

Bu tezin hazırlanmasında katkı sağlayan tüm kişi ve kurumlara en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öncelikle, tez danışmanım Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e bana rehberlik ettiği ve araştırma sürecimde gösterdiği destek için teşekkürlerimi sunarım.

Ailem, bu süreçte bana sadece akademik olarak değil, duygusal açıdan da büyük bir güç verdi. Onların sevgisi, anlayışı ve sabrı, bu zorlu süreci aşmamda en önemli motivasyon kaynağım oldu. Bana olan güvenleri ve sürekli desteği için her birine ayrı ayrı teşekkür ederim.

Bu çalışma sürecinde benimle fikirlerini paylaşan, beni cesaretlendiren, sorularımda bana yardımcı olan tüm akademik arkadaşlarıma ve değerli hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca, tezimi tamamlayabilmem için gerekli kaynakları sağlayan ve bu süreçte bana her türlü imkânı sunan kurum ve kuruluşlara da şükranlarımı sunarım.

Son olarak, bu çalışmaya doğrudan ya da dolaylı yoldan katkıda bulunan, herhangi bir şekilde desteğini esirgemeyen herkese içtenlikle teşekkür ederim.

Emine ÖZKAN

Özet

Öz Duyarlılık ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Emine ÖZKAN

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 93 sayfa

Bu çalışmanın amacı, öz-duyarlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada, nicel yöntemler kapsamında ilişkisel desen benimsenmiş olup, evrenini Türkiye ve KKTC’de yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, öz-duyarlılık ile sosyal kaygı arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öz-duyarlılık düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ancak alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının sosyal kaygı ile negatif yönde; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öz-duyarlılık ile psikolojik esneklik arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları, psikolojik esnekliğin değerler, değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ile pozitif yönde ilişkiliyken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları psikolojik esnekliğin tüm alt boyutları ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer bir bulgu, sosyal kaygı ile psikolojik esneklik arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişkinin varlığıdır. Regresyon analizleri, öz-duyarlılığın sosyal kaygıyı pozitif yönde, psikolojik esnekliğin ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahale programlarında, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik becerilerini geliştirmeye odaklanan psiko-eğitim ve mindfulness temelli uygulamaların etkili olabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *öz duyarlılık, psikolojik esneklik, sosyal kaygı*

Abstract

The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Self-Responsiveness and Social Anxiety

Emine ÖZKAN

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 93 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between self-sensitivity and social anxiety. In the study, a relational design was adopted within the scope of quantitative methods, and the population consists of adult individuals living in Turkey and TRNC. The sample was determined by random sampling method from 400 participants aged 18 and over. Socio-Demographic Information Form, Self-Sensitivity Scale, Social Anxiety Scale and Psychological Flexibility Scale were used as data collection tools. The findings show that there is a significant positive relationship between self-sensitivity and social anxiety. It was observed that as the level of self-sensitivity increased, the level of social anxiety also increased. However, when analyzed at the level of sub-dimensions, it was found that the sub-dimensions of self-compassion, awareness of sharing and consciousness were negatively related to social anxiety, while the sub-dimensions of self-judgment, isolation and over-identification were positively related. In addition, a significant negative relationship was found between self-compassion and psychological flexibility. While the sub-dimensions of self-compassion, awareness of sharing and mindfulness were positively related to the sub-dimensions of values, behavior in line with values, being in the moment, contextual self and dissociation of psychological flexibility, the sub-dimensions of self-judgment, isolation and over-identification were negatively related to all sub-dimensions of psychological flexibility. Another finding was that there was a significant negative relationship between social anxiety and psychological resilience. Regression analyses revealed that self-sensitivity significantly predicted social anxiety positively, while psychological flexibility significantly predicted it negatively. As a result, it is suggested that psycho-education and mindfulness-based interventions that focus on developing self-compassion, awareness of sharing and mindfulness skills can be effective in intervention programs to reduce social anxiety.

Keywords: *self-compassion, psychological resilience, social anxiety*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	ix
Şekiller Listesi	x
Kısaltmalar	xi

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	4

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	6
Duyarlılık Kavramı	6
Öz Duyarlılık Kavramı.....	7
Öz Duyarlılığın Bileşenleri	8
Öz Sevecenlik.....	9
Paylaşımların Bilincinde Olmak	10
Bilinçlilik	10
Kaygı Kavramı.....	11
Sosyal Kaygı Kavramı	12
Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyoloji ve Etyolojisi.....	13
Sosyal Kaygı Bozukluğunda DSM-V Kriterleri	14
Psikolojik Esneklik Kavramı	15
Psikolojik Esneklik Modelleri.....	16
Kabul	16
Bilişsel Ayırışma.....	16
Anda Olmak	17

Bağlamsal Benlik	17
Değerler.....	17
Değerler Doğrultusundaki Davranışlar	18
İlgili Araştırmalar	18

BÖLÜM III

Yöntem	22
Araştırmanın Modeli	22
Evren ve Örneklem	22
Veri Toplama Araçları	24
Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	24
Öz Duyarlılık Ölçeği.....	24
Sosyal Kaygı Ölçeği.....	24
Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	25
Veri Toplama Süreci	25
Veri Analizi.....	26
Çalışma Planı	28

BÖLÜM IV

Bulgular	30
-----------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	50
-----------------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	58
Sonuç.....	58
Öneriler	59
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	59
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler.....	59
Kaynakça	60
Ekler	70
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	70
Ek-2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	71
Ek-3 Öz-Duyarlılık Ölçeği.....	72
Ek-4 Sosyal Kaygı Ölçeği.....	73
Ek-5 Psikolojik Esneklik Ölçeği	74
Ek-6 Ölçek İzinleri.....	75
Ek-7 Özgeçmiş	78

Ek-8 İntihal Rapor Oranı.....	79
Ek-9 Etik kurul Onay Formu.....	80

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları	22
Tablo 2. Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler	26
Tablo 3. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	28
Tablo 4. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 5. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 6. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 7. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	34
Tablo 8. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 9. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 10. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 11. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 12. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 13. Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 14. Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	43

Şekiller Listesi

Şekil 1. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	45
Şekil 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu.....	45
Şekil 3. Öz Duyarlılık Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü.....	46

Kısaltmalar

AFA	:Açıklayıcı Faktör Analizi
APA	:Amerikan Psikoloji Derneği
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
FNE	:Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SAD	:Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

Öz duyarlılık ve sosyal kaygı, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli etkiye sahip olan psikolojik süreçlerdir. Öz-duyarlılık, bireyin yaşadığı zorluklar ve hatalar karşısında kendisine şefkatle yaklaşması, eksikliklerini anlayışla karşılaması ve acı veren deneyimleri evrensel bir insanlık hâli olarak görmesiyle ortaya çıkan bir içsel tutumdur. Bu kavram, kişinin kendisine karşı yargılayıcı olmak yerine destekleyici bir tavır benimsemesini, duygusal sıkıntılarını kabullenerek yapıcı bir şekilde ele almasını ifade etmektedir (Neff, 2003a).

Psikolojik esneklik, bireylerin olumsuz duygusal ve bilişsel deneyimlerle etkin bir şekilde başa çıkabilme yeteneklerini, değişen çevresel ve psikolojik koşullara uyum sağlama becerilerini ve zorluklar karşısında psikolojik olarak esnek bir şekilde hareket etme kapasitelerini tanımlamaktadır (Hayes vd., 2012). Bu kavram, bireylerin içsel ve dışsal stresörlerle etkileşime girdiklerinde, duygusal ve bilişsel süreçleri sağlıklı bir biçimde yönetebilmeleri için gerekli olan adaptif bir beceri setine işaret etmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin yalnızca duygusal dayanıklılıklarını değil, aynı zamanda bilişsel esnekliklerini de geliştirebilmelerini sağlamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Özellikle sosyal kaygı yaşayan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin, sosyal kaygıyı yönetme sürecinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, genellikle olumsuz sosyal değerlendirme korkusu ve bu korkunun sonucunda ortaya çıkan öz duyarlılık arasında bir ilişki kurmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerde kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Azadeh vd., 2015). Ancak psikolojik esneklik, bu ilişkiyi dengeleme ve bireylerin daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerini sağlamada önemli bir işlev görmektedir. Psikolojik esnekliğin bireylerin içsel deneyimlerini kabul etme ve onlarla uyum içinde yaşamayı öğrenme kapasitesini artırarak, sosyal kaygının olumsuz etkilerini hafifletebileceği düşünülmektedir (Fledderus vd., 2013).

Son dönemde yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin öz duyarlılıkla ilişkili olumsuz psikolojik sonuçları önemli ölçüde azaltabileceğini ve sosyal kaygıyı hafifletebileceğini göstermektedir (Fledderus vd., 2013). Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlar içerisinde başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirilme

korkusu duymaları ve bu korkuya bağılı olarak sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Problem Durumu

Öz duyarlılık ve sosyal kaygı, bireylerin psikolojik sağlıkları ve sosyal yaşamları üzerinde derin etkiler bırakabilen önemli psikolojik yapılar olup, son yıllarda bu iki olgunun birbirleriyle olan ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar artış göstermiştir. Öz-duyarlılık, bireylerin yaşamın zorlukları ve kişisel eksiklikleri karşısında kendilerine şefkatle yaklaşma, deneyimlerini insanlığın ortak paydası olarak görme ve duygusal sıkıntılarını yargısız bir farkındalıkla kabullenme becerisi olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Yapılan araştırmalar, bu yaklaşımın bireylerin psikolojik sağlamlığını güçlendirdiğini, öz eleştiriyi azalttığını ve duygusal iyilik halini desteklediğini ortaya koymaktadır (Neff ve Germer, 2013). Sosyal kaygı ise bireylerin sosyal etkileşimlerde olumsuz değerlendirme korkusu ve bu durumlarla başa çıkamama endişeleriyle ilişkilendirilen bir duygusal durumdur (Leary, 2019). Öz-duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki bu karşıtlık, psikolojik iyi oluş açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Özellikle Neff (2015), öz-duyarlılığın sosyal kaygıyı azaltmada koruyucu bir faktör olabileceğini, çünkü bireylerin kendilerine karşı daha kabul edici ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğunu vurgulamaktadır.

Psikolojik esneklik, bireylerin olumsuz düşünceler ve duygularla yüzleşme yetenekleri, esnek bir şekilde davranış sergileme ve adaptasyon sağlama kapasiteleri olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Mevcut literatürde, psikolojik esnekliğin doğrudan sosyal kaygı ve öz duyarlılık üzerinde etkili olduğu yönünde bazı bulgular yer almakla birlikte (Bardeen ve Fergus, 2021; Kashdan ve Rottenberg, 2010), bu üç değişken arasındaki dinamik ilişkilerin daha net bir şekilde anlaşılması için daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Özellikle psikolojik esnekliğin, öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki etkileşimi nasıl aracılık ettiği üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Psikolojik esnekliğin bu bağlamdaki aracılık rolü, özellikle sosyal kaygı düzeyleri yüksek bireylerde, olumsuz düşüncelerin ve duyguların daha iyi yönetilmesini sağlayabilirken böylece bu bireylerin sosyal etkileşimlerini iyileştirebilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esneklik, bireyin zorlu duygusal durumlarla başa çıkma ve uyum sağlama kapasitesini artırarak öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı

bir rol oynayabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, öz duyarlılığın sosyal kaygıyı azaltmada etkili bir faktör olduğunu göstermektedir (MacBeth ve Gumley, 2012). Özellikle sosyal kaygısı yüksek bireylerde, öz duyarlılık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Sosyal kaygıyı yönetebilmek için gereken duygusal düzenleme becerilerinin psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu ve bu becerilerin sosyal etkileşimlerde daha sağlıklı davranışların gelişmesini sağladığı düşünülmektedir (Zettle vd., 2011). Bu bağlamda, araştırmanın problem cümlesi, öz duyarlılık ve sosyal kaygı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır? şeklindedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, öz duyarlılık ve sosyal kaygı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Alt Amaçlar

1. Yetişkinlerde öz duyarlılık ve sosyal kaygı düzeylerinde sosyodemografik bilgiler açısından anlamlı fark var mıdır?
2. Yetişkinlerde öz duyarlılık, sosyal kaygı ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyleri sosyal kaygıyı yordamakta mıdır?
4. Yetişkinlerde öz duyarlılık düzeyleri sosyal kaygıyı yordamakta mıdır?
5. Öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, bireylerin öz duyarlılık düzeyleriyle sosyal kaygı deneyimleri arasındaki etkileşimde psikolojik esnekliğin nasıl bir aracı rol oynadığını ortaya koyarak alan yazına özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Özellikle öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılması, sosyal kaygıyı yönetmeye yönelik psikolojik müdahalelerin etkinliğini artırabilir. Literatürde, psikolojik esnekliğin, bireylerin olumsuz duygusal ve bilişsel deneyimlerle başa çıkma yeteneğini geliştirdiği ve bu süreçte sosyal kaygıyı hafifletici etkiler sağladığına dair bazı bulgular bulunmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010;

Fledderus vd., 2013). Ancak bu konuda daha fazla ampirik çalışma ve teorik model geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma, psikolojik esnekliğin özellikle yüksek sosyal kaygı yaşayan bireylerde, öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki etkileşimi nasıl dengeleyebileceğini ortaya koyarak, bu alanın daha derinlemesine incelenmesine olanak tanıyacaktır. Ayrıca bu çalışma, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin sosyal kaygıyı yönetme süreçlerinde nasıl etkili olabileceği konusunda değerli bilgiler sunabilir. Böylece öz duyarlılık ve sosyal kaygı üzerinde etkili terapötik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacak ve bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

18 yaş ve üzeri Türkiye ve KKTC’de ikamet eden 400 yetişkin bireyler ile sınırlıdır.

Araştırma verileri, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak toplandığından, yanıtların doğruluğu katılımcıların kendini ifade etme düzeyi ve samimiyeti ile sınırlıdır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin yalnızca nicel veri sağlaması nedeniyle, katılımcıların derinlemesine düşünsel ve duygusal süreçleri kapsamlı biçimde değerlendirilememiştir.

Tanımlar

Öz Duyarlılık: Öz duyarlılık, bireylerin kendilerine karşı empatik, anlayışlı ve hoşgörülü bir tutum sergileyerek duygusal acılarını kabul etmeleri ve bu acılarla barışık bir şekilde yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2014).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireylerin duygusal ve bilişsel zorluklarla karşılaştıklarında, bu zorlukları kabul etme, anlamlandırma ve değerlerine uygun bir şekilde hareket etme kapasitesini ifade etmektedir. Bu, bireylerin zorluklar karşısında daha esnek ve uyumlu bir yaklaşım geliştirmelerini sağlamaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarda başkaları tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirileceği korkusu ve bu kaygı nedeniyle sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimidir. Bu durum, bireylerin sosyal ortamlarda aşırı derecede endişe duymalarına ve kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açmaktadır (Hofmann vd., 2012).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Duyarlılık Kavramı

Öz duyarlılık kavramı, asırlardır Doğu düşünce sistemlerinde yerini korurken Batı felsefesi içinde son zamanlarda giderek daha fazla ilgi çekmeye başlamıştır. Bu anlayış, bireyin kendisine ve öz algısına yönelik en uygun ve sağlıklı tutumu yansıttığı kabul edilen bir perspektifi ifade etmektedir. Neff'in bu konuyu detaylı bir biçimde tanımlaması, binlerce yıllık Budist felsefesinin zengin mirasına dayanmaktadır ve psikolojik sağlığı iyileştirme süreçlerine alternatif bir yaklaşım sunmaktadır (Neff, 2003a). Ayrıca Neff (2003b) öz duyarlılığın genel duyarlılık anlayışından ayrı düşünülemeyeceğini savunmuştur. Yapılan araştırmalar, bu iki kavram arasında olumlu bir ilişki olduğunu ve öz duyarlılığa sahip bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine karşı daha duyarlı tutumlar sergilediğini ortaya koymuştur.

Reyes'in (2012) tanımını göz önüne alarak, Doğu ve Batı kültürlerinde duyarlılığa verilen önem farklı bakış açılarıyla değerlendirebilmektedir. Reyes'e göre, Batı kültüründe duyarlılık, bireyin kendine karşı duyduğu sevgi ve merhametin ifadesi olarak algılanırken; Doğu geleneğinde ise bu kavram, insanların birbirlerine içtenlikle, şefkat ve sevgiyle yaklaşmalarını öne çıkaran bir anlayışı temsil etmektedir.

Duyarlılık; önyargılardan uzak, tarafsız bir bakış açısıyla başkalarının çektiği acıları derinlemesine kavrayabilme, bu acıların devam etmesine yol açan etkenleri fark edebilme ve ortaya çıkan sıkıntılara yönelik etkili çözüm stratejileri oluşturabilme becerilerini içine almaktadır. Buna ek olarak duyarlılık, bireyin kendi iyiliğini korurken çevresindekilerin refahına da aynı özeni göstermesi, acı çekenlerin duygusal yükünü paylaşması ve zorluklara karşı sabırla mücadele edebilme yetisini barındıran bir tutum olarak değerlendirilebilmektedir (Özyeşil, 2011).

Duyarlılık; zorluklar yaşayan, hatalar yapan ya da istenilen başarıyı elde edemeyen insanlara önyargısız ve derinlemesine bir anlayış sunmayı gerektirmektedir. Bu yaklaşım, insanların hataları ve başarısızlıklarıyla barışık olmaları gerektiği, mükemmelliğin ulaşılamaz bir ideal olduğu bilinciyle, sabır ve şefkatle hareket etmeyi kapsamaktadır (Öveç, 2007). Bodian'a (2006) göre, başkalarının acısını içsel olarak hissedip bu acıları hafifletme arzusu ve bunu somut eylemlere dönüştürerek kucaklayıcı bir tutum sergilemek, gerçek duyarlılık

deneyiminin temelidir. Ayrıca duyarlılık; her bireyin varoluşuna, özgürlüğüne ve haklarına saygı duyma bilincini de beraberinde getirmektedir (Demirci Seyrek vd., 2016).

Çalışmalar, duyarlılığın stresle ilişkili hormonların seviyelerini azaltmada etkili olduğunu ve iyilik halini destekleyen hormonların salgısını artırarak bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Gilbert, 2009). Buna ek olarak duyarlılık bireylerin ruhsal refahını artıran bir farkındalık düzeyine ulaşmalarını sağlarken, olumlu ve olumsuz zihinsel algıların düzenlenmesine ve sosyal ilişkilerde uyumlu bir bütünleşmenin oluşmasına katkıda bulunan kilit bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Kraus ve Sears, 2009).

Öz Duyarlılık Kavramı

Öz duyarlılık, bireyin başkalarına gösterdiği şefkat ve anlayışı kendisine de yöneltebilmesi anlamına gelmektedir (Neff vd., 2005). Bu kavram, kişinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendini sert ve acımasız bir şekilde eleştirmek yerine insan olmanın doğasında hata yapmanın ve eksikliklerin kaçınılmaz olduğunu kabul etmesini içermektedir. Öz duyarlılık anlayışı, bireyin kendi eksikliklerine karşı sert bir yargı yerine anlayışla yaklaşmasını, hatalarını insan olmanın kaçınılmaz bir yönü olarak kabul etmesini ve kendisine karşı daha şefkatli, kabul edici bir tutum benimsemesini öngörmektedir. Bu anlayış, yalnızca başkalarının değil, bireyin kendisinin de şefkat ve duyarlılığı hak ettiği fikrini temel almaktadır (Neff, 2004; Neff ve McGehee, 2010).

Neff (2003b), öz duyarlılığın öz eleştiriyi reddetmek yerine bireyin hatalarını ve başarısızlıklarını fark etmesini sağladığını belirtmektedir. Bu yaklaşım, olumsuz yaşantıların yok sayılmasını değil, tam tersine onların bilinçli bir şekilde kabul edilmesini gerektirmektedir. Aynı zamanda, bireyin zorlayıcı duygular karşısında aşırı tepkiler vermek yerine ne onları bastırması ne de büyütmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Neff vd., 2007). Kendi eksikliklerine anlayışla yaklaşan birey, olumsuz deneyimlerin yıkıcı etkilerini azaltabilmekte ve daha dengeli bir duygusal durum geliştirebilmektedir (Leary vd., 2007). Öz duyarlılık, kişinin yalnızca sorunları analiz edip çözmeye odaklanması değil, aynı zamanda içsel huzurunu koruyarak kendine nazik davranması sürecidir (Neff, 2009).

Gilbert (2009), öz duyarlılığın, bireyin tehdit algısıyla ilişkili stres tepkilerini azaltarak, daha sakin ve dengeleyici bir duygusal sistemin etkinleşmesine katkıda

bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, öz duyarlılığın duygu düzenleme süreçlerinde kritik bir rol oynadığı ve kişinin psikolojik iyi oluşunu desteklediği belirtilmektedir. Araştırmalar, öz duyarlılığın duygusal zekâ, bireysel dayanıklılık, keşfetme arzusu, yaşam doyumu ve olumlu bakış açısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz duyarlılığın dışa dönüklük, uyumluluk, vicdanlılık gibi kişilik özellikleriyle ve kaygı düzeyiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Neff vd., 2007).

Öz duyarlılığın gelişmesi için belirli beceri ve tutumların gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin kendine iyi davranmayı hak ettiğine inanması ve bunun için çaba göstermesi, anlayışlı ve sabırlı bir yaklaşım benimsemesi, aşırı eleştirel tutumlardan kaçınması önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Öz duyarlılık becerileri arasında ise kişinin hem kendisine hem de başkalarına karşı nazik ve ölçülü davranması, olayları hassas bir bakış açısıyla değerlendirmesi ve derin bir empati geliştirmesi sayılabilmektedir (Gilbert, 2009). Bu beceriler, bireyin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunurken, aynı zamanda işlevsiz duygu düzenleme alışkanlıkları olan aşırı düşünme, duyguları bastırma ya da büyütme eğilimlerini azaltmaktadır. Ayrıca öz duyarlılığın depresyon, kaygı, sert öz eleştiri ve mükemmeliyetçilikle ters yönde; psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve genel iyi oluş haliyle ise olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b).

Öz Duyarlılığın Bileşenleri

Neff (2003a), öz duyarlılığın yapısını anlamaya yönelik araştırmalar yürütmüş ve bu kavramı bilimsel olarak ölçmeye çalışmıştır. Çalışmaları sonucunda öz duyarlılığın üç temel bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki olan öz sevecenlik (öz yargılamanın karşıtı), bireyin hatalarını ve eksikliklerini acımasızca eleştirmek yerine kendine karşı anlayışlı ve nazik bir yaklaşım sergilemesini ifade etmektedir. Bu tutum, kişinin kusurlarını kabul ederek geliştirme çabası içinde olmasını ve kendini katı ön yargılarla değerlendirmekten kaçınmasını içermektedir. İkinci bileşen olan paylaşımların bilince olma (izolasyonun karşıtı), kişinin yaşadığı zorlukları yalnızca kendisine özgü bireysel deneyimler olarak görmek yerine insan olmanın doğal bir parçası olarak değerlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Birey, bu bakış açısıyla yaşadığı sıkıntıların aslında birçok insanın ortak deneyimi olduğunu fark etmektedir. Son unsur ise bilinçlilik (aşırı özdeşleşmenin karşıtı) olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, kişinin yaşadığı sıkıntılar karşısında dengeli bir tutum

sergileyerek duygularını ne aşırı büyütmesine ne de bastırmasına izin vermesini içermektedir. Zorluklarla yüzleşirken farkındalığı korumak, kişinin geçmişin olumsuz etkilerinden daha sağlıklı bir şekilde sıyrılmasını sağlayabilmektedir (Berry vd., 2010).

Öz duyarlılığın bu bileşenleri, her bireyde farklı derecelerde deneyimlenebilse de birbirleriyle etkileşim içinde olup birbirlerini desteklemektedir. Bununla birlikte, bilinçliliğin bu yapı içinde özel bir konuma sahip olduğu söylenebilmektedir. Bunun nedeni, bilinçliliğin hem öz şefkatin hem de ortak insanlık algısının temelini oluşturmasıdır. Bilinçlilik, kişinin kendini sert bir şekilde yargılamasını hafifleterek, olumsuz deneyimlerin duygusal yükünü azaltırken öz şefkatin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bilinçliliğin eksik olduğu durumlarda, bireyin kendine karşı şefkatli bir tutum sergilemesi ve yaşadığı zorlukların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu fark etmesi zorlaşabilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Benzer şekilde paylaşımların bilincinde olma, kişinin yaşadığı sıkıntıların yalnızca kendisine özgü olmadığını, başkalarının da benzer zorluklarla karşılaştığını anlamasını sağlamaktadır. Bu farkındalık, bireyin kendini suçlama ve katı bir şekilde eleştirme eğilimini azaltırken, yalnızlık hissinin ve aşırı benmerkezci düşüncelerin etkisini zayıflatmaktadır. Böylece kişi diğer insanlarla daha güçlü bir bağ kurarak sosyal destek mekanizmalarından faydalanma olanağı elde etmektedir (Neff, 2003b).

Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik, bireyin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşamadığında ya da hatalar yaptığında, kendini sert bir şekilde eleştirmek ve suçlamak yerine daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade etmektedir. Bireyin kendi gelişim sürecini baltaması yerine hatalarını kabul ederek bunlardan ders çıkarmaya yönelmesidir. Öz duyarlılığı yüksek bireyler, mükemmel olmanın gerçekçi bir beklenti olmadığını ve başarısızlıkların yaşamın doğal bir parçası olduğunu fark etmektedir. Bu farkındalık, kişinin hayal kırıklıkları ve zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını sağlamaktadır (Neff vd., 2005; Neff, 2008).

Öz sevecenlikten yoksun bireyler, kontrol edemedikleri olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerine karşı hoşgörülü olmakta zorlanmakta ve kendilerini sert bir şekilde eleştirmektedirler. Çevrelerindeki insanlara karşı daha anlayışlı ve esnek bir yaklaşım sergileyebilirken, konu kendileri olduğunda en küçük hatalarında bile ağır yargılara varabilmektedirler. Kimi zaman, kendi etkileri dışında gelişen

olaylardan bile kendilerini sorumlu tutarak olumsuz iç konuşmalar yapabilmektedirler. Buna karşın öz sevecenliği yüksek bireyler, zor zamanlarda kendilerini yatıştırmayı başarmakta ve içsel diyaloglarında daha nazik ve adil bir tutum sergilemektedirler (Germer ve Neff, 2012; Neff ve Dahm, 2015).

Paylaşımların Bilincinde Olmak

Paylaşımların bilincinde olmak, zorluklarla karşılaşan bireylerin bu durumu daha dengeli ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu tutum, yalnızca kişinin kendisinin zorluklar yaşamadığını aynı zamanda diğerlerinin de benzer sıkıntılara maruz kaldığını fark etmeyi içermektedir. Kişi, herkesin zaman zaman zorlayıcı deneyimlerle karşılaşabileceğini ve herkesin kendi eksikliklerine sahip olabileceğini kabul ettiğinde, kendisini başkalarından çok da ayrı bir yerde görmemeye başlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Böyle bir farkındalık eksikliği, yalnızlık duygusunun daha da derinleşmesine yol açabilmektedir. Zorlu dönemlerde, bireyler sıklıkla yalnızca kendi başarısızlıklarına odaklanırken, diğer insanların hayatlarının kusursuz olduğu düşüncesine kapılabilmektedir. Bu tür mantıksız inançlar, kişinin olaylara dar bir açıdan bakmasına sebep olmakta ve “neden sadece ben?” gibi duyguları pekiştirerek adaletsizlik hissini güçlendirmektedir (Neff, 2012).

Bilinçlilik

Öz duyarlılığın olumlu yönlerinden biri olarak bilinçlilik, kişilerin olayları tarafsız bir şekilde, aşırıya kaçmadan değerlendirmelerini sağlamaktadır. Bu yaklaşım hem olumlu hem de olumsuz düşüncelerin ve duyguların varlığını kabul etmeyi ve onları inkâr etmeden, baskı yapmadan farkında olmayı ifade etmektedir. Aynı zamanda, bu düşünce ve duygulara dengeli ve aşırıya gitmeden yaklaşmayı vurgulamaktadır (Neff, 2012).

Bilinçliliğin eksikliği, iki şekilde kendini gösterebilmektedir. Kişi, olumsuz düşünceleri ve duyguları sürekli olarak reddederek onlardan kaçınabilmekte ya da bu duygulara tamamen teslim olup onlara hapsolabilmektedir. Her iki durumda da bu tutumlar kişinin psikolojik yapısını olumsuz etkileyebilecek davranışlar ve düşünceler oluşturabilmektedir (Neff, 2003b). Bir kişinin acı verici duygularıyla başa çıkabilmesi için önce bu duyguların farkında olması gerekmektedir. Bilinçlilik, kişiye kontrol edemediği ya da değiştiremeyeceği şeyleri net bir şekilde kabul etme imkânı tanımaktadır. Bu şekilde kişi, olumsuz olaylara otomatik ve bilinçsizce tepki vermek

yerine daha dikkatli ve farkındalıkla bir yaklaşım sergileyebilmektedir (Cassica ve Neff, 2019). Bilinçli farkındalık, kişinin odak noktasını mevcut ana çevirmesine olanak tanımaktadır. Bu durumda kişi, yaşadığı olaylarla ilgili sonuçlar çıkarırken, aralarındaki bağlantıları kurmaya ya da aşırı düşüncelerle zihnini meşgul etmeye gerek duymamaktadır. Bunun yerine deneyimlerinin hem zihinsel hem de bedensel düzeyde yarattığı değişimleri fark edebilmektedir (Bishop vd., 2004). Bu tutum sayesinde kişi, yaşamındaki memnuniyetsiz yönleri görmezden gelmemekte ya da karşılaştığı zorlukları sürekli olarak zihninde canlandırarak olumsuz düşüncelere dalmamaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Kaygı Kavramı

Kaygı, hayatın olağan bir parçası olup, çoğu kişi sağlık, finansal endişeler veya ailevi meseleler gibi konularda kaygı duyabilmektedir. Ancak anksiyete bozuklukları, geçici kaygı ya da korkulardan çok daha karmaşık bir durumdur. Anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde kaygı, zamanla geçmemekte aksine daha da şiddetlenebilmektedir. Bu durum, kişinin günlük yaşamını, iş, okul ve ilişkiler gibi birçok alanda etkileyebilmektedir (Griez vd., 2001). Kaygı hem gerçek hem de algılanan tehditlere verilen çok yönlü bir tepkidir ve bu tepki, bilişsel, fiziksel ve davranışsal düzeyde değişimlere yol açabilmektedir. Kaygının süresi veya şiddeti, bazen ilk tetikleyici olayla uyumsuz olabilirken bu durum, artan kan basıncı veya mide bulantısı gibi fiziksel semptomları tetikleyebilmektedir. Bu tür tepkiler, kaygının ötesine geçip bir anksiyete bozukluğuna dönüşebilmektedir. Kaygı aynı zamanda stresin doğal bir tepkisi olarak kabul edilmektedir. Bazen hafif düzeyde kaygı faydalı olabilmektedir çünkü bu durum breyi potansiyel tehlikelere karşı uyararak hazırlıklı olmasına yardımcı olabilmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015).

Anksiyete bozuklukları, günlük yaşamda hissedilen olağan stres ve endişe duygularından çok daha şiddetli ve uzun süreli bir etkiye sahip olan psikolojik rahatsızlıklardır. Bu tür bozukluklar, bireylerde kontrol edilmesi zor bir korku ve panik hissi yaratabilir. Anksiyete, genellikle içsel bir gerginlik ve sürekli bir tedirginlik hali olarak ifade edilmekte ve hem duygusal hem de bedensel birçok belirtiyi kendini belli etmektedir. Örneğin, aşırı heyecan, terleme, çarpıntı, nefes darlığı ve kaslarda gerginlik gibi semptomlar sıklıkla gözlemlenmektedir (Adwas vd., 2019).

Anksiyete bozuklukları, ruh sağlığı alanında en sık karşılaşılan sorunlardan biridir ve bu rahatsızlıklar, bireylerin günlük aktivitelerini engelleyebilecek düzeyde kaçınma davranışlarına yol açabilmektedir. Korku, genellikle ani bir tehdit algısına karşı verilen doğal bir tepkidir ve "savaş ya da kaç" mekanizmasını harekete geçirmektedir. Ancak anksiyete bozukluklarında, bu tepkiler gerçek bir tehdit olmaksızın ortaya çıkabilmekte ve kişinin yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürebilmektedir. Ayrıca bu bozukluklar, bireylerin tetikleyici durumlardan kaçınma eğilimlerini artırarak semptomların daha da şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Qin, 2023).

Sosyal Kaygı Kavramı

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin diğer kişiler tarafından sosyal ortamlarda eleştirilme, yargılanma veya küçük düşürülme korkusu yaşadığı bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu kişiler, kendilerini yetersiz, beceriksiz veya ilgi çekici bulunmayan biri olarak görme eğilimindedir ve bu durum, onların sosyal etkileşimlerden kaçınmasına neden olabilmektedir (Heimberg vd., 2014). Özellikle topluluk önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma veya bir gruba dahil olma gibi durumlar, bu bireyler için büyük bir stres kaynağı haline gelmektedir. Bu tür ortamlarda yaşanabilecek utanç, reddedilme veya aşağılanma ihtimali kişide yoğun bir kaygı ve rahatsızlık hissi uyandırmaktadır (Kapmann vd., 2016).

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler, bu tür durumlarla karşılaşmamak için sıklıkla kaçınma davranışları sergilemektedir. Örneğin, sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilmekte, topluluk önünde konuşmayı reddedebilmekte veya yeni ilişkiler kurmaktan çekinebilmektedirler. Ancak bu kaçınma davranışları, zamanla kişinin sosyal yaşamını kısıtlayarak yalnızlaşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bu tür durumlarda kalp çarpıntısı, yüz kızarması, aşırı terleme, titreme gibi fiziksel belirtiler de ortaya çıkabilmektedir. Bu belirtiler, kişinin kaygısını daha da artırarak günlük yaşamını ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Dilbaz, 2000).

Sosyal kaygı bozukluğunda sıkça karşılaşılan durumlar arasında topluluk önünde konuşma, yeni biriyle tanışma ya da başkalarının önünde yemek yeme gibi eylemler yer almaktadır. Bu tür sosyal durumlar, bireylerde yoğun bir korku ve endişe yaratmaktadır. Bu korku, kişinin günlük yaşamını etkileyecek düzeyde olabilirken en az altı ay boyunca devam etmektedir (Leichsenring ve Leweke, 2017).

Sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %12,1 olarak belirlenen ve en yaygın ruhsal rahatsızlıklardan biri olarak kabul edilmektedir (Kessler vd., 2005).

Yapılan çalışmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu ve başarısızlık korkusuyla sık sık karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Ayrıca bu kişiler kendilerini yetersiz veya değersiz görme eğilimindedir (Brown ve Stopa, 2007). Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu hem ergenlerde hem de yetişkinlerde sosyal kaygıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Heimberg vd., 2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal dışlanma riskine karşı evrimsel bir savunma mekanizması olarak kabul edilirken bireylerin sosyal tehditlere karşı aşırı duyarlı hale gelmesine neden olabilmektedir (Liu vd., 2020).

Bilişsel yaklaşımlar, sosyal kaygının temel bir bileşeni olarak olumsuz değerlendirilme korkusunu (FNE) tanımlamaktadır. Yüksek FNE seviyelerine sahip bireyler, sosyal bir değerlendirme ile karşılaştıklarında, bilgi işleme süreçlerinde önyargılı davranışlar sergileyebilmektedir (Carter vd., 2012). Watson ve Friend (2014) sosyal kaygıyı anlamak amacıyla FNE üzerine kapsamlı çalışmalar yapmış ve bu alanda iki ana ölçek geliştirilmiştir: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (FNE) Ölçeği ve Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı (SAD) Ölçeği. SAD Ölçeği puanları yüksek olan kişiler, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimindedirler; genellikle yalnız çalışmayı tercih etmekte, daha az konuşmakta, daha fazla kaygı hissetmekte ve sosyal ilişkilerde özgüvenleri düşük olabilmektedir. Ancak bu kişiler sosyal etkinliklere katılım konusunda genellikle daha fazla istek göstermektedir. FNE'si yüksek olan bireylerde ise sosyal durumlarda onay alma ihtiyacı belirgindir, aynı zamanda olumsuz değerlendirmelerden kaçınma isteği yüksektir. Bu kişiler, sosyal etkileşimlerde durumsal faktörlere karşı daha hassas olabilmektedir. Ayrıca sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde dikkat genellikle olumsuz değerlendirmelere odaklanırken, dışsal uyaranlara dikkat vermekte zorluk çekildiği görülmektedir.

Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyoloji ve Etyolojisi

Sosyal kaygı bozukluğu, dünya genelinde yaygın görülen bir psikiyatrik durumdur ve epidemiyolojik çalışmalar, yaşam boyu yaygınlık oranının yaklaşık %4-12 arasında değiştiğini göstermektedir (Stein vd., 2017; Kessler vd., 2012). Sosyal kaygı bozukluğu genellikle ergenlik döneminde başlamakta ve kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir (Asher vd., 2017). Kültürel faktörlerin de sosyal kaygının ifade edilme biçimini ve yaygınlığını etkilediği belirtilmektedir; örneğin,

Batı toplumlarında performans kaygısı daha belirginken, Doğu toplumlarında kişilerarası reddedilme korkusu ön planda olabilmektedir (Hofmann vd., 2010). Ayrıca sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde komorbid durumlar (depresyon, madde kullanım bozuklukları gibi) sıklıkla gözlenmekte ve bu da işlevselliği daha fazla bozmaktadır (Ruscio vd., 2008).

Sosyal kaygı bozukluğunun etyolojisi, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimiyle açıklanmaktadır. Genetik çalışmalar, sosyal kaygının kalıtsallık oranının %30-50 arasında değiştiğini ve özellikle serotonin ve dopamin sistemlerindeki polimorfizmlerle (örn., 5-HTTLPR ve COMT genleri) ilişkili olduğunu göstermektedir (Stein vd., 2017; Scaini vd., 2014). Nörobiyolojik araştırmalar, amigdala ve prefrontal korteks arasındaki işlevsel bağlantı bozukluklarının sosyal tehditlere aşırı duyarlılığa yol açtığını belirtmektedir (Brühl vd., 2014). Psikolojik faktörler arasında, erken çocukluk döneminde aşırı eleştirel veya korumacı ebeveyn tutumları, sosyal öğrenme yoluyla kaçınma davranışlarını pekiştirebilmektedir (Rapee ve Spence, 2004). Ayrıca bilişsel modellere göre, bireylerin sosyal durumlara ilişkin olumsuz inançları ("rezil olacağım") ve öz-odaklı dikkat, kaygıyı sürdürmektedir (Clark ve Wells, 1995). Çevresel faktörler (örn., akran zorbalığı veya utandırıcı deneyimler) de sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Tillfors vd., 2011).

Sosyal Kaygı Bozukluğunda DSM-V Kriterleri

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), DSM-5'e göre başkalarının değerlendirme olasılığının bulunduğu sosyal durumlarda belirgin korku veya kaygı duyma, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve bu durumlardan kaçınma davranışlarıyla karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur (APA, 2013). Tanı kriterleri arasında en az 6 ay süren, sosyal etkileşimlerde veya performans gerektiren durumlarda ortaya çıkan yoğun korku, bu korkunun gerçek tehditle orantısız olması ve bireyin işlevselliğinde önemli bozulmaya yol açması yer almaktadır (APA, 2013; Heimberg vd., 2014). DSM-V'te bozukluk, yalnızca performans durumlarıyla sınırlı (örneğin topluluk önünde konuşma) veya yaygın (çoğu sosyal etkileşimi kapsayan) olarak alt tiplere ayrılmıştır (Stein ve Stein, 2008). Ayrıca bireyin semptomlarının aşırı veya mantıksız olduğuna dair içgörüsünün derecesine göre "içgörüsü iyi", "içgörüsü sınırlı" veya "içgörüsü" belirteçleri eklenebilmektedir (APA, 2013). Sosyal kaygı bozukluğu sıklıkla çarpıntı, terleme, titreme gibi fiziksel semptomlarla

birlikte görülmekte ve depresyon, diğer anksiyete bozuklukları gibi psikiyatrik durumlarla yüksek oranda komorbidite göstermektedir (Kessler vd., 2012; Schneier vd., 2002).

Psikolojik Esneklik Kavramı

Bireyler, hayatlarında zorlu ve acı veren olaylarla karşılaşabilmektedir. Bu tür olaylar, kişinin yaşamını ve bakış açısını önemli ölçüde şekillendirebilmektedir. Ancak bazen insanlar geçmişteki olaylara takılı kalıp, sürekli olarak geçmişini düşünerek yaşamlarını sürdürmektedir. Aynı şekilde, gelecekle ilgili endişeler ve kaygılar da zihinde sürekli yer edebilmekte ve bireyler bu düşüncelerle meşgul olabilmektedir. Bu durum, kişilerin anı yaşamaktan uzaklaşmalarına ve alışkanlıklarına, otomatikleşmiş davranışlarına odaklanmalarına neden olabilmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin geçmiş deneyimlerini objektif bir şekilde ele alıp anın içinde kalarak değerlerine uygun kararlar alarak hareket etmeleridir (Harris, 2016). Bu tür bireyler, geçmişin ve geleceğin düşüncelerine takılıp kalmamakta ya da hayatlarını otomatikleşmiş hareketlerle geçirmemektedir. Tüm bunların aksine şimdiki anın farkındalığıyla yaşamaktadır. Psikolojik esneklik gösteren kişiler, düşünceleriyle savaşmak ya da onları değiştirmeye çalışmak yerine bu düşünceleri kabul etmekte ve onlara karşı pasif bir şekilde boyun eğmek yerine düşüncelerinin varlıklarına bilinçli olarak izin vermektedir. Kendilerini gözlemlediklerinde, değişen bir "ben" kavramını fark etmekte ve bununla birlikte sabit bir "ben" algısına dair farkındalık geliştirmektedirler. Ayrıca bu bireyler kendilerine yön gösteren ve onları harekete geçiren değerlerini tanıırken bu değerlerle uyumlu şekilde hareket etmektedir (Harris, 2016; Hayes vd., 2004; Yavuz, 2015).

Üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımları arasında diyalektik davranış terapisi, kabul ve kararlılık terapisi, farkındalık odaklı bilişsel terapi ve meta-bilişsel müdahaleler gibi yöntemler öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımlar, psikolojik olayları doğrudan değiştirmektense, bireylerin bu olaylarla ilişkilerini dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Kabul etme ve farkındalık gibi teknikler kullanarak olayların işlevini yeniden şekillendirmeye odaklanmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik ise özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy) altı temel ilkesine dayalı olarak geliştirilmiştir (Hayes vd., 2004).

Psikolojik Esneklik Modelleri

Kabul

Psikolojik esneklik kavramının önemli unsurlarından biri olan "kabul" becerisine sahip bireyler, geçmişte yaşadıkları olayları birer deneyim olarak değerlendirmekte ve bu deneyimlerden dolayı acı çekmemektedir. Bu kişiler, gelecekle ilgili endişelerini abartmamakta ve bu tür kaygıların yarattığı kaygı duygusunu yoğun bir şekilde hissetmemektedir. Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında daha dengeli bir bakış açısı geliştirerek stres ve kaygıdan uzak bir yaşam sürmektedirler. Psikolojik esneklikteki "kabul" bileşeni, psikolojik katılıkta görülen "deneysel kaçınma" davranışının tam tersini ifade etmektedir. Bu yaklaşım duyguları, düşünceleri, geçmişe dair anıları ve geleceğe yönelik endişeleri olduğu gibi kabul etmeyi, onları değiştirmeye çalışmadan veya üzerlerinde gereksiz bir şekilde düşünmeden, var olmalarına izin vermeyi içermektedir. Örneğin, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylere, kaygıyı tamamen hissetmeleri ve bu duyguya karşı savunmasız kalmaları öğretilmektedir. Bu sayede, duygularını bastırmak yerine onları kabul ederek daha sağlıklı bir ruh hali geliştirebilmektedirler (Hayes vd., 2006).

Anksiyete sorunu yaşayan bireylerin öncelikle "kaygı" duygusunu tanımaları ve bunun farkına varmaları sağlanmalıdır. Bu süreçte, kaygının da tıpkı mutluluk, üzüntü veya sevinç gibi doğal bir duygu olduğunun anlanması önemlidir. Nasıl ki olumlu duyguları değiştirmeye veya bastırmaya çalışmadan onları olduğu gibi kabul ediliyorsa, kaygıyı da aynı şekilde kabullenmek mümkündür. Bu yaklaşım, kişinin duygularını yargılamadan deneyimlemesine ve onlarla barışık yaşamasına yardımcı olmaktadır. "Kabul" kavramı, bireyin zihninde ona rahatsızlık veren duygulara, dürtülere veya anılara yer açmak anlamına gelmektedir. Bu duygularla mücadele etmek yerine onların varlığı kabul edilerek zihinde doğal bir şekilde var olmalarına izin verilmektedir (Harris, 2016).

Bilişsel Ayrışma

Düşüncelerin içeriğini veya sıklığını değiştirmeye odaklanmak yerine onlarla kurulan ilişkiyi dönüştürmek hedeflenmelidir. Bu sayede, düşüncelerle etkileşim biçimi yeniden şekillenmekte ve daha sağlıklı bir hale gelmektedir. Bu amaca ulaşmak için çeşitli yöntemlerden yararlanılabilmektedir. Örneğin, bir düşüncenin öylesine tekrar edilmesi sonucu anlamını kaybedip sadece bir sese dönüşebilir ya da

düşüncelere bir şekil veya renk atfedilerek dışarıdan bir gözlemci gibi izlenebilir (Hayes ve ark., 2006). Bir başka teknik ise düşünceleri, tıpkı trafikte önümüzden geçen arabalar gibi algılamaktır. Nasıl ki arabalara takılmadan onların geçip gitmesine izin veriliyorsa düşüncelerin de zihinden akıp gitmesine olanak tanınabilir. Bilişsel ayrışma, duygu ve düşüncelerden uzaklaşarak onları oldukları haliyle kabul etmeyi ve yargılamadan gözlemlemeyi kapsamaktadır (Harris, 2016).

Anda Olmak

An'da olmak, şu anki çevresel ve psikolojik durumları bilinçli bir şekilde fark etmek ve bunlara yargılamadan odaklanmaktır. Bu farkındalık, dünyanın daha doğrudan deneyimlenmesine ve davranışların değerler ile uyumlu olmasına olanak tanımaktadır. Herkes zaman zaman düşüncelerine kapılarak, mevcut an ile bağlantısını kaybedebilmektedir. Çoğu kişi, zamanını geçmişi düşünmek ve geleceği hayal etmekle geçirmektedir. Bu nedenle içinde bulunduğu anı kaçırabilmekte ve otomatik bir şekilde hareket edebilmektedir. Fakt an'da olmak, düşüncelerle sürüklenmek yerine hem fiziksel çevreye hem de içsel dünyaya odaklanarak bilinçli bir şekilde yaşamak demektir (Harris, 2016; Hayes vd., 2006).

Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik, saf ve değişmeyen bir farkındalık düzeyini ifade etmektedir. Bu kavram, düşünen benlikten ayrılmaktadır. Düşünen benlik; bireyin düşünceleri, anıları, inançları ve yargıları ile şekillenen zihinsel bir yapıdır. Fakat bağlamsal benlik; duygular, düşünceler ve inançlarda yaşanan değişimleri gözlemleyip fark eden, ancak kendisi değişmeyen bir kimlik duygusudur. Bağlamsal benlik, kişilerin deneyimlerine bağlanmadan deneyimlerini yalnızca gözlemleyebilmelerini sağlamaktadır. Bu farkındalık, deneyimleri yargılamadan ve herhangi bir sonuca ulaşma beklentisi olmadan kabul etmeye yönlendirmektedir (Harris, 2016; Hayes vd., 2006).

Değerler

Değerler, bireye yaşamda yön gösteren prensiplerdir. Tıpkı bir pusula gibi, bireyin yaşamında hangi yönü takip etmesi gerektiğini belirlemektedir. Bireyin ne yapmak istediği ve hangi hedeflere ulaşmak arzusunda olduğu sahip olduğu değerler ile şekillenmektedir. Bu, yaşamda arzulanan eylemlerin temel özellikleridir (Harris,

2016). Değerler, olmak istenile kişiye doğru ilerlerken bireye rehberlik ederek gerçekleştirmek istediği eylemlerdeki istenen nitelikleri ortaya koymaktadır. Yaşamda başarmak istenilen şeyleri temsil etmektedir (Harris, 2016). Kişiler tarafından seçilen, zamanla değişebilen ve uzun vadeli hedefler olarak ifade edilebilen yaşam prensipleridir (Yavuz, 2015).

Değerler Doğrultusundaki Davranışlar

Değerler doğrultusunda sergilenen davranışlar, seçilen değerlerle uyumlu daha geniş ve etkili eylem biçimlerinin geliştirilmesine yöneliktir. Bu davranışlar, hayata anlam katmaya yardımcı olan değerlere uygun hareket etmeyi sağlamaktadır (Harris, 2016; Hayes vd., 2006). Terapiler esnasında bireyler değerlerinin farkına vardıktan sonra bu değerlere dayalı bir yaşam tarzı benimsemelidir. Örnek olarak, iyi bir insan olmayı hedefleyen kişi, bu amacına uygun davranışlar geliştirecektir. Bu aşamada, değerler ve hedefler birbirinden farklıdır. Sınavı başarıyla geçmek belirli bir hedef olabilirken, başarılı bir insan olmak bir değer olarak nitelendirilmektedir. Sınavı geçmek bir hedef olarak tamamlandığında sona ererken, başarılı olmak sürekli bir çaba gerektiren ve ömür boyu sürebilecek bir değerdir (Aslan ve Türk, 2022).

İlgili Araştırmalar

Kelly ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen bir klinik çalışmada, yeme bozukluğu olan bireylerde öz duyarlılığın artırılmasının etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öz duyarlılık seviyesinin yükselmesiyle birlikte yeme davranışıyla ilişkili utanç duygularında azalma ve psikolojik örüntülerde olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, klinik destek alan bireylerde öz duyarlılığı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin utanç duygusunun erken aşamada ele alınmasına yardımcı olarak yeme bozukluğu belirtilerinin hafifletilmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Doğan ve Çolak (2016) tarafından 475 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada sosyal medya kullanımı, sosyal kaygı, kendini gizleme ve yalnızlığın ilişkisi değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, sosyal kaygının sosyal medya platformlarının kullanımını anlamada önemli bir belirleyici olduğu ortaya konmuş; özellikle ergen ve genç yetişkinlerin sosyal etkileşim amacıyla bu platformları daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Gill ve diğerlerinin (2018) 316 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmada, öz duyarlılıkla sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişki ve bu ilişki üzerinde olumsuz değerlendirilme korkusu, içe odaklı dikkat ile bilişsel kaçınmanın olası aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öz duyarlılık düzeyi yükseldikçe sosyal kaygının azaldığını göstermiştir. Ayrıca, bu etkileşimde olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel kaçınmanın, ilişkiyi kısmen etkileyen aracı değişkenler olduğu saptanmıştır.

Ramak ve diğerleri (2020) hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, grup temelli bilişsel davranışçı terapinin (BDT) sosyal kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya sosyal kaygı tanısına sahip 30 öğrenci katılmış ve bunlar rastgele olarak 15 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubundaki bireylere, toplamda 12 oturum süren ve her biri 60 dakika devam eden bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı seviyelerinde anlamlı bir düşüş gözlenirken, kontrol grubunda böyle bir değişim tespit edilmemiş; bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde deney grubunun sonuçlarının stabil kaldığı belirlenmiştir.

Yasinski ve diğerleri (2020), depresyon tedavisi için gerçekleştirilen BDT sürecinde psikolojik esnekliğin etkisini araştırmıştır. Çalışma, antidepresan tedaviye yeterli yanıt vermemiş ve rastgele seçilerek BDT'ye yönlendirilmiş 49 yetişkin hasta üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulguları, psikolojik esnekliğin depresyon belirtilerinin azalmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca BDT sürecinde psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin terapötik hedefler arasında önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmıştır.

Aynur'un (2020) çalışmasında, kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadınlar ebeveynlerinden daha fazla duygusal sıcaklık ve aşırı koruyucu bir tutum algılamak; erkeklerin özellikle babaları tarafından daha fazla reddedildiklerini düşündükleri tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçları, annenin reddedici tutumunun ve babanın duygusal sıcaklığının bireylerin sosyal kaygısını anlamlı düzeyde etkileyen faktörler arasında yer aldığını göstermiştir.

Akerblom ve diğerleri (2021), kronik ağrısı olan yetişkin bireylerde psikolojik esnekliğin grup formatında uygulanan bilişsel davranışçı terapi sürecindeki rolünü ve etkilerini araştırmıştır. Çalışmaya, kronik ağrı nedeniyle tedavi gören 232 yetişkin katılmıştır. Tedavi öncesi, sonrası ve 12 aylık izleme döneminde

yapılan analizler, sadece psikolojik katılığın olumsuz tedavi sonuçlarını öngörmede belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik esnekliğin diğer unsurları olan kabul, kararlı eylem, bilişsel kaynaşma ve değerlerle uyumlu davranış ise tedavi sonuçlarını tahmin etmede anlamlı bir etki göstermemiştir. Elde edilen sonuçlar, kronik ağrı tedavisinde psikolojik katılığın önemini vurgulamaktadır.

Güllü (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, orta yaş grubundaki kadınların beden algısı, sosyal kaygı ve öz duyarlılık arasındaki bağlantı ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, öz duyarlılığı yüksek olan kadınların bedenlerine yönelik algılarının da olumlu yönde geliştiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, öz duyarlılık düzeyi arttıkça bireylerin sosyal ortamlar ile ilgili endişelerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öz duyarlılığın hem beden algısını güçlendirmede hem de sosyal kaygıları hafifletmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Teale Sapach ve Carleton (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan bireyler için öz-duyarlılık temelli bir program uygulanmıştır. Altı hafta boyunca devam eden bu program, katılımcıların öz-duyarlılık becerilerini geliştirerek anlamlı psikolojik kazanımlar elde etmelerini amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları, programın tamamlanmasının ardından sosyal anksiyete belirtilerinde belirgin bir azalma olduğunu ortaya koymuştur.

Song ve diğerleri (2023), öznel iyi oluş ile depresyon arasındaki ilişkiyi ve bu süreçte topluluk hissi ile öz-duyarlılığın aracılık rolünü inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluşun depresyon üzerinde etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca topluluk hissi ve öz-duyarlılığın, depresyonun bireylerin öznel iyi oluşunu dolaylı yoldan etkileyerek önemli bir rol oynadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular, depresyonun bireysel iyi oluşu olumsuz etkileyen içsel dinamiklerini gün yüzüne çıkarmıştır. Araştırma, topluluk hissi ve öz-duyarlılık gibi faktörlerin ise bu etkileşimlerin şekillenmesindeki kilit unsurlar olduğunu vurgulamaktadır.

Miyagawa ve Neff (2023), yaptıkları çalışmada öz duyarlılık kavramını kültürlerarası bir perspektifle ele almışlardır. Araştırmada, bireylerin kendilerine karşı şefkatli veya eleştirel yaklaşımları arasındaki farklılıklar incelenmiş ve bu dengenin nasıl kurulduğu analiz edilmiştir. Öz duyarlılık indüksiyonu yöntemi kullanılarak, ABD ve Japonya'daki katılımcıların durumsal öz-duyarlılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, öz-duyarlılığın kültürel bağlamdan bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini ortaya koymuştur. Diyalektik ve diyalektik olmayan

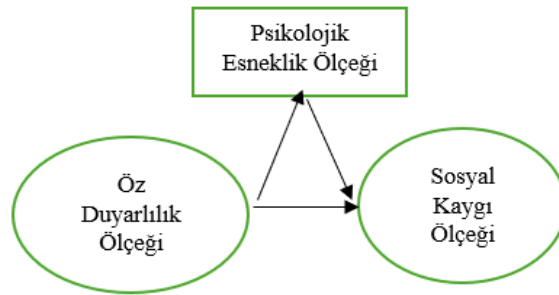
kültürler arasında öz duyarlılık mekanizmalarının paralellik gösterdiği ve bu kavramın evrensel bir nitelik taşıdığı belirlenmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, yetişkin bireylerde öz-duyarlılık ile sosyal kaygının ilişkisini incelemek ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü belirlemek amacıyla nicel yöntemlerden ilişkisel model tercih edilmiştir. İlişkisel model, birden fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ortaya koymayı ve bu değişim mevcutsa, ilişkilerin yönünü ve gücünü açıklamayı amaçlayan bir desen olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2018).



Şekil 1. Araştırma Modeli

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye ile Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden yetişkin bireyler meydana getirmektedir. Örneklem ise seçkisiz örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, 18 yaş ve üzerindeki 400 kişiden meydana gelmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği ve veri toplamanın pratik olduğu bireylerden oluşan bir örneklem seçim yöntemidir. Bu yöntemde örneklem, araştırmacının erişiminin kolay olduğu ve gönüllü katılım sağlayan bireylerden oluşmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Araştırmada, bilinmeyen örneklem formülü kullanılarak, örneklem büyüklüğünün 384 kişi olarak belirlenmesi hedeflenmiştir. Yapılan hesaplamalar doğrultusunda, %95 güven aralığı ve %5 örnekleme hatası esas alındığında çalışmada yer alması gereken minimum katılımcı sayısı 384 olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2016). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

$$n=(1,96)^2 \frac{(0,50 \times 0,50)}{(0,05)^2} = 384$$

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-24	162	40,5
25-31	96	24
32 ve üzeri	142	35,5
Cinsiyet		
Kadın	248	62
Erkek	152	38
Eğitim durumu		
Lise ve altı	98	24,5
Ön lisans	53	13,3
Lisans	165	41,3
Yüksek lisans ve üzeri	84	21
Çalışma durumu		
Evet	206	51,5
Hayır	194	48,5
Medeni durum		
Bekar	251	62,7
Evli	149	37,3
Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?		
Düşük	215	53,8
Orta	101	25,3
Yüksek	84	21
Total	400	100

Tablo 1, çalışmaya katılan 400 bireyin demografik özelliklerini içermektedir. Katılımcıların %40,5'i (n=162) 18-24, %24'ü (n=96) 25-31 ve %35,5'i (n=142) 32 yaş ve üzerindedir. Cinsiyet dağılımında kadın katılımcılar %62 (n=248) ile çoğunluğu oluştururken, erkek katılımcılar %38 (n=152) oranındadır. Eğitim düzeyine göre, katılımcıların %24,5'i (n=98) lise ve altı, %13,3'ü (n=53) ön lisans, %41,3'ü (n=165) lisans ve %21'i (n=84) yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Çalışma durumu incelendiğinde, %51,5'inin (n=206) çalıştığı, %48,5'inin (n=194) ise çalışmadığı belirlenmiştir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %62,7'sinin (n=251) bekar, %37,3'ünün (n=149) evli olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik durum algısına göre, bireylerin %53,8'i (n=215) kendilerini düşük, %25,3'ü (n=101) orta ve %21'i (n=84) yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olarak tanımlamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanmasında; katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin elde edilmesi amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-2), öz duyarlılık düzeylerini belirlemek üzere Öz Duyarlılık Ölçeği (Ek-3), sosyal kaygı durumlarını değerlendirmek için Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-4) ve bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik Esneklik Ölçeği (Ek-5) kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanan anket formunda, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mevcut çalışma durumu, medeni durumu ve sosyo-ekonomik durumlarını tanımlamalarını isteyen sorular yer almaktadır.

Öz Duyarlılık Ölçeği

Bireylerin öz-duyarlılık düzeylerinin belirlenmesinde Neff (2003) tarafından oluşturulan Öz Duyarlılık Ölçeği kullanılmıştır. Kendini değerlendirmeye dayalı bu ölçek, bireylerin kendilerine yönelik tutumlarını çok boyutlu olarak ölçmeyi amaçlayan 26 maddelik bir araçtır. Ölçek, 1-hiçbir zaman ile 5-her zaman arasında derecelendirilen Likert tipi yanıt formatındadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri, ölçeğin altı temel bileşenden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bu bileşenler ve ilgili güvenilirlik katsayıları şöyledir: öz-sevecenlik .78, öz-yargılama .77, paylaşımların bilincinde olma .80, yabancılaşma .79, bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleşme .81. Akın ve diğerleri (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin güvenilirlik analizleri şu sonuçları vermiştir: öz-sevecenlik .94, öz-yargılama .94, paylaşımların bilincinde olma .87, izolasyon .89, bilinçlilik .92 ve aşırı özdeşleşme (.94). Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı ise .71 olarak belirlenmiştir.

Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal kaygı düzeylerini değerlendirmek üzere La Greca ve Lopez (1998) tarafından tasarlanan ölçek, orijinal olarak ergenlik öncesi dönemdeki bireyler için hazırlanmış 18 maddelik bir ölçme aracıdır. Üç temel bileşenden oluşan bu ölçek, La Greca ve diğerleri (2015) tarafından ergen ve yetişkin popülasyonlarına uygun hale getirilmiştir. Bu çalışmada, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerle çalışılması

planlandığından, ölçeğin yetişkin formu kullanılmıştır. Nunes ve diğerleir (2018), 18 maddeden oluşan özgün ölçeği gözden geçirerek 12 maddelik kısa bir form oluşturmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda .92, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda .87 ve toplamda .90 olarak raporlanmıştır. Bu ölçme aracının Türkçeye uyarlanma süreci Can ve Bozgün (2021) tarafından yürütülmüştür. Yapılan psikometrik analizler sonucunda elde edilen iç tutarlılık değerleri şu şekildedir: Ölçek genelinde.90, olumsuz değerlendirilme korkusunda.92, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzlukta.87 ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzlukta.78 olarak belirtilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis ve diğerleri (2016) tarafından tasarlanan Psikolojik Esneklik Ölçeği, bireylerin psikolojik uyum kapasitelerini değerlendiren 28 madde ve üç alt boyutlu bir ölçme aracıdır. Psikometrik analizler sonucunda iç tutarlılık katsayıları genel ölçekte .90, alt boyutlar için davranışsal farkındalıkta.90, açıklıkta.87 ve değerler doğrultusunda yaşamda.90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, yedi alt boyuttan tanımlanan ölçek yedili Likert tipinde puanlanmaktadır. Türkçe uyarlamada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekilde hesaplanmıştır: genel ölçekte.79, alt boyutlardan değerler ve değerler doğrultusunda davranışta.84, anda olmada.60, kabulde.72, bağlamsal benlikte.73 ve ayrışmada.59. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 29.12.24 – 29.02.25 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya katılım sağlamadan önce katılımcılardan onay alınmış ve kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı, araştırmanın amacı, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve çalışmadan elde edilen bilgilerin tamamen bilimsel amaç doğrultusunda kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Araştırma verileri, çevrimiçi anket yöntemiyle Google Forms platformu üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara çeşitli dijital iletişim kanalları (WhatsApp, e-posta, Instagram ve Telegram) aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayalı

olarak düzenlenmiş olup, ankete verilen ortalama yanıt süresi 10-15 dakika aralığında gerçekleşmiştir.

Veri Analizi

Bu araştırmanın veri analiz sürecinde, nicel verilerin değerlendirilmesi amacıyla Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS) 27.0 sürümü kullanılmıştır. Öz-Duyarlılık, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinden elde edilen puanların dağılım özellikleri betimsel istatistikler aracılığıyla incelenmiştir. Her bir ölçek için minimum ve maksimum değerler, ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları analiz edilmiş ve tüm değişkenlerin -1.5 ile +1.5 aralığında yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, veri setinin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasının uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Field, 2012). Çalışmada yer alan Tablo 2'de, tüm bu betimsel istatistikler ve dağılım parametreleri sunulmuştur.

Tablo 2.

Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Kolmogorov-Smirnov p	Çarpıklık	Basıklık
Öz Sevecenlik	5	25	14,67	4,487	0,000*	0,195	-0,626
Öz Yargılama	5	25	13,31	4,861	0,000*	0,316	-0,594
Paylaşımların Bilincinde Olma	4	20	11,82	3,445	0,000*	-0,100	-0,482
İzolasyon	4	20	10,99	3,972	0,000*	0,263	-0,596
Bilinçlilik	4	20	12,5	3,464	0,000*	-0,032	-0,600
Aşırı Özdeşleşme	4	20	11,17	3,847	0,000*	0,198	-0,685
Öz Duyarlılık Ölçeği	26	105	74,45	11,51	0,006*	-0,024	0,692
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	4	20	10,32	4,637	0,000*	0,448	-0,758
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	4	20	11,01	4,371	0,000*	0,235	-0,826
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	4	20	9,56	3,868	0,000*	0,589	-0,297
Sosyal Kaygı Ölçeği	12	60	30,89	11,036	0,000*	0,424	-0,501
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	9	63	48,15	9,231	0,000*	-0,574	0,487
Anda olma	7	49	30,72	9,369	0,000*	-0,094	-0,291
Kabul	5	35	15,89	6,147	0,000*	0,316	-0,222
Bağlamsal benlik	3	21	12,59	4,243	0,000*	0,044	-0,156
Ayrışma	3	21	12,47	3,985	0,000*	0,139	-0,339
Psikolojik Esneklik Ölçeği	51	184	125,39	19,608	0,005*	-0,055	0,870

Tablo 2'de, katılımcıların Öz-Duyarlılık, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinden aldıkları puanlara yönelik tanımlayıcı istatistiksel veriler yer almaktadır. Ölçeklerin alt boyutlarına ait minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuş, ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Öz Duyarlılık Ölçeğine ait toplam puan ortalaması 74,45 (Ss = 11,51) olarak belirlenmiştir. Alt boyutlardan öz sevecenlik 14,67 (Ss = 4,487), öz yargılama 13,31

(Ss = 4,861), paylaşımların bilincinde olma 11,82 (Ss = 3,445), izolasyon 10,99 (Ss = 3,972), bilinçlilik 12,5 (Ss = 3,464) ve aşırı özdeşleşme 11,17 (Ss = 3,847) ortalamalarına sahiptir.

Sosyal Kaygı Ölçeğine bakıldığında, toplam puan ortalamasının 30,89 (Ss = 11,036) olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde; olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda katılımcıların ortalama puanı 10,32 (Ss = 4,637), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda 11,01 (Ss = 4,371) ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda ise 9,56 (Ss = 3,868) olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlara bakıldığında, katılımcıların ortalama puanı 125,39 (Ss = 19,608) olarak hesaplanmıştır. Alt boyut düzeyinde incelendiğinde ise değerler ve bu değerlere uygun davranma boyutunda ortalama 48,15 (Ss = 9,231), anda kalma boyutunda 30,72 (Ss = 9,369), kabul boyutunda 15,89 (Ss = 6,147), bağlamsal benlikte 12,59 (Ss = 4,243) ve ayrışma boyutunda ise 12,47 (Ss = 3,985) puan ortalamaları elde edilmiştir.

Bu çalışmada, veri setinin normallik varsayımlarını karşılaması nedeniyle parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arası farklılıkların değerlendirilmesinde, iki kategorili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla kategoride ise ANOVA yöntemleriyle istatistiksel anlamlılık test edilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin derecesini ölçmek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış; yordama ve aracı rolü ortaya koymak üzere yapısal eşitlik modellemesi ile çok boyutlu bir analiz gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Planı

Çalışmanın başlangıcında, veri toplama araçlarının bilimsel kullanımı için gerekli resmi onaylar sağlanmıştır. Bu kapsamda, Öz Duyarlılık Ölçeği (Ek-3), Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-4) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (Ek-5)'ni Türkçeye uyarlayan veya geliştiren akademisyenlerle iletişime geçilerek yazılı izinler alınmıştır.	Ekim 2024
Ölçek kullanım izinlerinin alınması sonrasında araştırmanın etik kurallara uygunluğunu teyit etmek amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'na resmi başvuru yapılmıştır. Yapılan değerlendirme	Kasım 2024

neticesinde, 21 Kasım 2024 tarihli ve YDÜ/SB/2024/1916 protokol numaralı kararla etik onay belgesi temin edilmiştir.	
Üçüncü aşamada Google Form üzerinden hazırlanan ölçekler çevrimiçi olarak 400 yetişkin gönüllüye ulaştırılmıştır.	Aralık-Şubat 2025
Çalışmanın konusu ilgili teorik altyapı ve daha önce yapılmış bilimsel çalışmalar detaylı şekilde incelenerek kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur.	Mart 2025
Araştırmanın son kısmında seçilen örneklemde toplanan veriler üzerinde uygulanan istatistiksel yöntemlerin sonuçları değerlendirilmiştir. Bulgular, alan yazındaki mevcut bilgilerle karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Son olarak bulgular ışığında yönelik öneriler verilmiştir.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	18-24	162	13,85	4,383	5	25			
Öz Sevecenlik	25-31	96	15,81	4,146	8	25	6,055	0,003*	2-1
	32 ve üzeri	142	14,84	4,666	5	25			
Öz Yargılama	18-24	162	14,38	4,727	5	25			
	25-31	96	13,05	5,112	5	25	7,635	0,001*	1-3
	32 ve üzeri	142	12,25	4,61	5	25			
Paylaşımların Bilincinde Olma	18-24	162	11,23	3,545	4	20			
	25-31	96	12,42	3,38	4	19	4,267	0,015*	2-1
	32 ve üzeri	142	12,08	3,291	4	20			
İzolasyon	18-24	162	11,81	4,093	4	20			
	25-31	96	11,05	3,734	4	20	8,009	0,000*	1-3
	32 ve üzeri	142	10,01	3,794	4	20			
Bilinçlilik	18-24	162	11,85	3,186	5	20			
	25-31	96	13,05	3,288	7	20	4,912	0,008*	2-1
	32 ve üzeri	142	12,86	3,777	4	20			
Aşırı Özdeşleşme	18-24	162	11,81	3,887	4	20			
	25-31	96	11,14	3,791	4	19	4,904	0,008*	1-3
	32 ve üzeri	142	10,44	3,733	4	20			
Öz Duyarlılık Ölçeği	18-24	162	74,94	10,972	45	105			
	25-31	96	76,52	11,372	52	105	3,805	0,023*	2-3
	32 ve üzeri	142	72,49	11,968	26	98			

Tablo 3'te, Öz Duyarlılık Ölçeği ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması için yapılan ANOVA analizinin sonuçları yer almaktadır.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanları ($f=3,805$; $p<0,05$) ile öz sevecenlik ($f=6,055$; $p<0,05$), öz yargılama ($f=7,635$; $p<0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($f=4,267$; $p<0,05$), izolasyon ($f=8,009$; $p<0,05$), bilinçlilik ($f=4,912$; $p<0,05$) ve aşırı özdeşleşme ($f=4,904$; $p<0,05$) alt boyutu puanlarında yaş durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Tukey testi sonuçlarına göre, 25-31 yaş grubundaki katılımcıların öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma puanları 18-24 yaş grubundan; 18-24 yaş grubundaki katılımcıların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları 32 ve üzeri yaş grubundan; 25-31 yaş grubundaki katılımcıların öz duyarlılık toplam puanları 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 4.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	18-24	162	11,6	5,027	4	20			
	25-31	96	9,43	4,264	4	20	10,978	0,000*	1-2
	32 ve üzeri	142	9,46	4,068	4	20			
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	18-24	162	11,90	4,769	4	20			
	25-31	96	10,73	4,085	4	20	6,267	0,002*	1-3
	32 ve üzeri	142	10,18	3,899	4	20			
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	18-24	162	9,9	4,056	4	20			
	25-31	96	9,3	3,543	4	19	1,063	0,346	
	32 ve üzeri	142	9,35	3,857	4	20			
Sosyal Kaygı Ölçeği	18-24	162	33,41	11,914	12	60			
	25-31	96	29,46	10,604	12	57	7,363	0,001*	1-3
	32 ve üzeri	142	28,99	9,721	12	56			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	18-24	162	46,19	9,086	19	63			
	25-31	96	47,39	8,259	26	63	10,85	0,000*	3-1
	32 ve üzeri	142	50,91	9,403	9	63			
Anda olma	18-24	162	29,65	8,837	7	49			
	25-31	96	29,89	9,32	7	49	4,108	0,017*	3-1
	32 ve üzeri	142	32,51	9,78	7	49			
Kabul	18-24	162	16,03	5,736	5	30			
	25-31	96	16,53	5,876	5	31	1,214	0,298	
	32 ve üzeri	142	15,30	6,742	5	35			
Bağlamsal benlik	18-24	162	11,56	4,342	3	21			
	25-31	96	13,36	3,734	3	21	8,414	0,000*	2-1
	32 ve üzeri	142	13,25	4,238	3	21			
Ayrışma	18-24	162	11,63	3,788	3	21			
	25-31	96	12,92	3,721	3	21	6,254	0,002*	3-1
	32 ve üzeri	142	13,12	4,225	3	21			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	18-24	162	120,38	19,412	51	175			
	25-31	96	125,59	19,011	70	177	11,628	0,000*	3-1
	32 ve üzeri	142	130,96	18,814	61	184			

Tablo 4, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaş durumu ile karşılaştırılmasını göstermektedir. Veriler, yaş grupları arasındaki farkları analiz etmek amacıyla tek yönlü ANOVA testiyle incelenmiştir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($f=7,363$; $p<0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($f=10,978$; $p<0,05$) ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f=6,267$; $p<0,05$) alt boyutu puanlarında yaş durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunurken; genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f=1,063$; $p>0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubundaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ve toplam sosyal kaygı puanları 25-31 ile 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Psikolojik Esneklik toplam puanı ($f=11,628$; $p<0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f=10,85$; $p<0,05$), anda olma ($f=4,108$; $p<0,05$), bağlamsal benlik ($f=8,414$; $p<0,05$) ve ayrışma ($f=6,254$; $p<0,05$) alt boyutu puanlarında yaşa göre anlamlı farklılıklar bulunurken; kabul alt boyutu puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($f=0,298$; $p>0,05$). 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik toplam ve tüm alt boyut puanları 18-24 ve 25-31 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir. Yalnızca bağlamsal benlik alt boyutunda 25-31 yaş grubundaki katılımcıların puanları diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 5.*Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Öz Sevecenlik	Kadın	248	14,6	4,591	-0,408	0,684
	Erkek	152	14,79	4,324		
Öz Yargılama	Kadın	248	13,37	4,942	0,325	0,745
	Erkek	152	13,2	4,739		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	248	11,79	3,307	-0,25	0,803
	Erkek	152	11,88	3,669		
İzolasyon	Kadın	248	11,2	4,124	1,336	0,182
	Erkek	152	10,65	3,699		
Bilinçlilik	Kadın	248	12,36	3,495	-1,022	0,307
	Erkek	152	12,72	3,412		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	248	11,53	3,875	2,454	0,015*
	Erkek	152	10,57	3,736		
Öz Duyarlılık Ölçeği	Kadın	248	74,84	10,358	0,871	0,384
	Erkek	152	73,81	13,187		

*p<0,05

Tablo 5, katılımcıların cinsiyetlerine göre Öz Duyarlılık Ölçeği ve alt boyutları puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($t = 0,871$; $p > 0,05$) ve öz sevecenlik ($t = -0,408$; $p > 0,05$), öz yargılama ($t = 0,325$; $p > 0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($t = -0,25$; $p > 0,05$), izolasyon ($t = 1,336$; $p > 0,05$) ve bilinçlilik ($t = -1,022$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, kadın ve erkek katılımcıların genel öz duyarlılık seviyeleri ve alt boyut puanlarının benzer olduğunu göstermektedir.

Ancak aşırı özdeşleşme alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = 2,454$; $p < 0,05$). Kadın katılımcılar (Ort. = 11,53, Ss. = 3,875) erkek katılımcılara (Ort. = 10,57, Ss. = 3,736) kıyasla daha yüksek aşırı özdeşleşme puanına sahiptir.

Tablo 6.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	248	11,04	4,696	4,068	0,000*
	Erkek	152	9,14	4,299		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	248	11,99	4,312	5,984	0,000*
	Erkek	152	9,41	3,989		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	248	9,88	3,906	2,116	0,035*
	Erkek	152	9,04	3,761		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Kadın	248	32,92	11,026	4,817	0,000*
	Erkek	152	27,59	10,259		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Kadın	248	47,89	9,023	-0,716	0,474
	Erkek	152	48,57	9,576		
Anda olma	Kadın	248	31,58	8,948	2,365	0,019*
	Erkek	152	29,32	9,886		
Kabul	Kadın	248	15,63	5,993	-1,095	0,274
	Erkek	152	16,32	6,388		
Bağlamsal benlik	Kadın	248	12,08	4,162	-3,124	0,002*
	Erkek	152	13,43	4,254		
Ayrışma	Kadın	248	11,86	3,828	-3,946	0,000*
	Erkek	152	13,45	4,051		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	248	124,65	20,379	-0,962	0,337
	Erkek	152	126,59	18,281		

*p<0,05

Tablo 6’da, katılımcıların cinsiyetlerine göre Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını gösterilmiştir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanında ($t = 4,817$; $p < 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($t = 4,068$; $p < 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 5,984$; $p < 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 2,116$; $p < 0,05$) alt boyutları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Kadın katılımcıların sosyal kaygı puanları erkek katılımcılardan daha yüksek düzeydedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,962$; $p > 0,05$). Ancak alt boyutları açısından bazı farklılıklar gözlenmiştir. Anda olma boyutunda kadın katılımcılar erkeklere göre daha yüksek puan almıştır ($t = 2,365$; $p < 0,05$). Buna karşın, erkek katılımcılar bağlamsal benlik ($t = -3,124$; $p < 0,05$) ve ayrışma ($t = -3,946$; $p < 0,05$) alt boyutlarında kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte,

değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = -0,716$; $p > 0,05$) ve kabul ($t = -1,095$; $p > 0,05$) alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7.

Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Öz Sevecenlik	Lise ve altı	98	13,71	4,291	6	25	2,063	0,105
	Ön lisans	53	15,25	4,926	7	25		
	Lisans	165	14,93	4,428	5	25		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	14,93	4,453	5	24		
Öz Yargılama	Lise ve altı	98	14,02	4,651	6	25	1,179	0,317
	Ön lisans	53	13,23	4,979	5	24		
	Lisans	165	13,22	4,899	5	25		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	12,69	4,933	5	25		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Lise ve altı	98	11,04	3,41	4	20	2,605	0,051
	Ön lisans	53	12,51	3,641	4	20		
	Lisans	165	11,95	3,273	4	19		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	12,05	3,59	4	20		
İzolasyon	Lise ve altı	98	11,38	3,574	5	20	0,478	0,698
	Ön lisans	53	10,64	4,359	4	20		
	Lisans	165	10,92	4,02	4	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	10,89	4,101	4	20		
Bilinçlilik	Lise ve altı	98	12,26	3,408	5	20	0,664	0,574
	Ön lisans	53	12,43	3,603	5	20		
	Lisans	165	12,78	3,448	5	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	12,26	3,492	4	19		
Aşırı Özdeşleşme	Lise ve altı	98	11,66	3,593	5	20	0,804	0,492
	Ön lisans	53	10,79	3,521	4	20		
	Lisans	165	11,08	3,928	4	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	10,98	4,168	4	20		
Öz Duyarlılık Ölçeği	Lise ve altı	98	74,07	10,4	50	105	0,222	0,881
	Ön lisans	53	74,85	12,301	52	99		
	Lisans	165	74,88	10,581	45	105		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	73,8	13,905	26	102		

Tablo 7, katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($f = 0,222$; $p > 0,05$) ile öz sevecenlik ($f = 2,063$; $p > 0,05$), öz yargılama ($f = 1,179$; $p > 0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($f = 2,605$; $p > 0,05$), izolasyon ($f = 0,478$; $p > 0,05$), bilinçlilik ($f = 0,664$; $p > 0,05$) ve aşırı özdeşleşme ($f = 0,804$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından eğitim grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 8.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Lise ve altı	98	10,69	4,361	4	20		
	Ön lisans	53	9,32	4,995	4	20	1,487	0,218
	Lisans	165	10,62	4,538	4	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	9,92	4,865	4	20		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Lise ve altı	98	10,86	4,117	4	20		
	Ön lisans	53	10,98	4,312	4	20	0,261	0,854
	Lisans	165	11,23	4,432	4	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	10,77	4,627	4	20		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Lise ve altı	98	9,47	3,808	4	20		
	Ön lisans	53	9,08	3,599	4	18	0,411	0,745
	Lisans	165	9,67	3,82	4	20		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	9,76	4,222	4	20		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Lise ve altı	98	31,02	9,877	13	56		
	Ön lisans	53	29,38	11,103	12	53	0,559	0,643
	Lisans	165	31,52	11,043	12	59		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	30,45	12,282	12	60		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Lise ve altı	98	49,23	9,983	26	63		
	Ön lisans	53	49,06	9,406	27	63	1,143	0,332
	Lisans	165	47,81	8,554	19	63		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	46,99	9,467	9	63		
Anda olma	Lise ve altı	98	30,27	9,682	7	49		
	Ön lisans	53	29,7	10,032	7	49	0,933	0,425
	Lisans	165	31,64	8,912	7	49		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	30,11	9,458	7	49		
Kabul	Lise ve altı	98	14,68	6,35	5	29		
	Ön lisans	53	16,02	6,094	5	29	1,773	0,152
	Lisans	165	16,45	5,892	5	35		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	16,13	6,347	5	35		
Bağlamsal benlik	Lise ve altı	98	12,7	5,047	3	21		
	Ön lisans	53	13,7	3,881	4	21	2,288	0,078
	Lisans	165	12,04	3,867	3	21		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	12,85	4,043	3	21		
Ayrışma	Lise ve altı	98	12,93	4,339	4	21		
	Ön lisans	53	12,79	3,958	6	21	1,116	0,342
	Lisans	165	12,07	3,607	3	21		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	12,51	4,261	3	21		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Lise ve altı	98	125,42	19,408	61	168		
	Ön lisans	53	126,77	19,952	89	181	0,212	0,888
	Lisans	165	125,58	19,648	70	184		
	Yüksek lisans ve üzeri	84	124,11	19,821	51	177		

Tablo 8, katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarını eğitim durumuna göre incelemek için gerçekleştirilen ANOVA testi sonuçlarını göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($f = 0,559$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($f = 1,487$; $p > 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 0,261$; $p > 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 0,411$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($f = 0,212$; $p > 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f = 1,143$; $p > 0,05$), anda olma ($f = 0,933$; $p > 0,05$), kabul ($f = 1,773$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($f = 2,288$; $p > 0,05$) ve ayırma ($f = 1,116$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından eğitim grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 9.

Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Şu anda çalışıyor musunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
Öz Sevecenlik	Evet	206	15,11	4,491	2,025	0,044*
	Hayır	194	14,21	4,446		
Öz Yargılama	Evet	206	12,81	4,921	-2,105	0,036*
	Hayır	194	13,83	4,753		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	206	11,88	3,322	0,35	0,726
	Hayır	194	11,76	3,579		
İzolasyon	Evet	206	10,55	4,158	-2,303	0,022*
	Hayır	194	11,46	3,718		
Bilinçlilik	Evet	206	12,72	3,502	1,316	0,189
	Hayır	194	12,26	3,417		
Aşırı Özdeşleşme	Evet	206	10,70	3,909	-2,486	0,013*
	Hayır	194	11,65	3,728		
Öz Duyarlılık Ölçeği	Evet	206	73,77	12,638	-1,215	0,225
	Hayır	194	75,17	10,159		

* $p < 0,05$

Tablo 9, katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarını göstermektedir.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($t = -1,215$; $p < 0,05$) ile Paylaşımların Bilincinde Olma ($t = 0,35$; $p < 0,05$) ve Bilinçlilik ($t = 1,316$; $p < 0,05$) alt boyutu

puanları açısından çalışan ve çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, Öz Sevecenlik ($t = 2,025$; $p < 0,05$), Öz Yargılama ($t = -2,105$; $p < 0,05$), İzolasyon ($t = -2,303$; $p < 0,05$) ve Aşırı Özdeşleşme ($t = -2,486$; $p < 0,05$) alt boyutları açısından çalışan ve çalışmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öz sevecenlik puanları çalışan bireylerde daha yüksekken öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları ise çalışmayan bireylerde daha yüksek düzeydedir.

Tablo 10.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Şu anda çalışıyor musunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Evet	206	9,51	4,604	-3,634	0,000*
	Hayır	194	11,18	4,529		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Evet	206	10,38	4,266	-3,007	0,003*
	Hayır	194	11,68	4,393		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Evet	206	9,20	3,854	-1,904	0,058
	Hayır	194	9,94	3,857		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Evet	206	29,10	10,988	-3,392	0,001*
	Hayır	194	32,79	10,793		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Evet	206	49,29	9,359	2,566	0,011*
	Hayır	194	46,94	8,959		
Anda olma	Evet	206	31,00	9,995	0,621	0,535
	Hayır	194	30,42	8,67		
Kabul	Evet	206	15,91	6,588	0,067	0,946
	Hayır	194	15,87	5,659		
Bağlamsal benlik	Evet	206	13,23	4,263	3,133	0,002*
	Hayır	194	11,91	4,126		
Ayrışma	Evet	206	12,86	3,907	2,034	0,043*
	Hayır	194	12,05	4,034		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Evet	206	127,90	19,332	2,659	0,008*
	Hayır	194	122,72	19,595		

* $p < 0,05$

Tablo 10, katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre gösterdiği farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarını göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($t = -3,392$; $p < 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($t = -3,634$; $p < 0,05$) ve yeni durumlarda sosyal korku ve

huzursuzluk ($t = -3,007$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında çalışan ve çalışmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,904$; $p > 0,05$). Bu sonuçlara göre, çalışmayan bireylerin genel sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk puanları çalışan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($t = 2,659$; $p < 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = 2,566$; $p < 0,05$), bağlamsal benlik ($t = 3,133$; $p < 0,05$), ayrışma ($t = 2,034$; $p < 0,05$) alt boyutları puanlarında çalışma durumuna bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu boyutlarda çalışan bireyler çalışmayan bireylerden daha yüksek puan almıştır. Anda olma ($t = 0,621$; $p > 0,05$) ve kabul ($t = 0,067$; $p > 0,05$) alt boyutlarında ise çalışma durumuna bağlı anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 11.

Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni durumunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
Öz Sevecenlik	Bekar	251	14,62	4,520	-0,318	0,751
	Evli	149	14,77	4,444		
Öz Yargılama	Bekar	251	13,72	4,843	2,233	0,026*
	Evli	149	12,60	4,825		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Bekar	251	11,76	3,572	-0,474	0,635
	Evli	149	11,93	3,228		
İzolasyon	Bekar	251	11,47	3,932	3,200	0,001*
	Evli	149	10,17	3,919		
Bilinçlilik	Bekar	251	12,51	3,363	0,093	0,926
	Evli	149	12,48	3,640		
Aşırı Özdeşleşme	Bekar	251	11,33	3,880	1,118	0,264
	Evli	149	10,89	3,787		
Öz Duyarlılık Ölçeği	Bekar	251	75,41	11,504	2,176	0,030*
	Evli	149	72,83	11,375		

* $p < 0,05$

Tablo 11’de, Öz Duyarlılık Ölçeği puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları gösterilmektedir.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($t = 2,176$; $p < 0,05$) ile öz yargılama ($t = 2,233$; $p < 0,05$) ve izolasyon ($t = 3,200$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları açısından

bekar ve evli bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bekar bireylerin genel öz duyarlılık, öz yargılama ve izolasyon puanları evli bireylere kıyasla daha yüksek düzeydedir. Öz sevecenlik ($t = -0,318$; $p > 0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($t = -0,474$; $p > 0,05$), bilinçlilik ($t = 0,093$; $p > 0,05$) ve aşırı özdeşleşme ($t = 1,118$; $p > 0,05$) alt boyutlarında medeni duruma bağlı anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 12.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni durumunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Bekar	251	10,61	4,824	1,624	0,105
	Evli	149	9,83	4,275		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Bekar	251	11,33	4,552	1,911	0,057
	Evli	149	10,47	4,006		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Bekar	251	9,57	3,876	0,065	0,948
	Evli	149	9,54	3,869		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Bekar	251	31,51	11,488	1,460	0,145
	Evli	149	29,85	10,183		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Bekar	251	46,94	9,163	-3,448	0,001*
	Evli	149	50,19	9,014		
Anda olma	Bekar	251	30,08	9,297	-1,797	0,073
	Evli	149	31,81	9,418		
Kabul	Bekar	251	16,06	5,872	0,723	0,470
	Evli	149	15,60	6,595		
Bağlamsal benlik	Bekar	251	12,19	4,311	-2,455	0,015*
	Evli	149	13,26	4,053		
Ayrışma	Bekar	251	12,10	3,94	-2,385	0,018*
	Evli	149	13,08	3,997		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Bekar	251	122,76	19,827	-3,532	0,000*
	Evli	149	129,82	18,464		

* $p < 0,05$

Tablo 12, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının medeni duruma göre Bağımsız gruplar t-testi karşılaştırılmasını içermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($t = 1,460$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($t = 1,624$; $p > 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 1,911$; $p > 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 0,065$; $p > 0,05$) alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($t = -3,532$; $p < 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = -3,448$; $p < 0,05$), bağlamsal benlik ($t = -2,455$; $p < 0,05$) ve ayrışma ($t = -2,385$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Evli bireylerin bu boyutlardaki puanları bekar bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Anda olma ($t = -1,797$; $p > 0,05$) ve kabul ($t = 0,723$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında ise medeni duruma bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 13.

Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Düşük	215	10,05	4,625	4	20			
	Orta	101	9,99	4,046	4	20	2,944	0,054	
	Yüksek	84	11,4	5,193	4	20			
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Düşük	215	11,18	4,43	4	20			
	Orta	101	10,46	4,034	4	20	1,093	0,336	
	Yüksek	84	11,24	4,599	4	20			
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Düşük	215	9,94	4,023	4	20			
	Orta	101	8,92	3,552	4	19	2,549	0,079	
	Yüksek	84	9,36	3,753	4	17			
Sosyal Kaygı Ölçeği	Düşük	215	31,17	11,306	12	60			
	Orta	101	29,37	9,868	12	56	1,461	0,233	
	Yüksek	84	32,00	11,59	12	57			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Düşük	215	48,05	9,204	9	63			
	Orta	101	50,09	8,300	29	63	4,446	0,012	2-3
	Yüksek	84	46,07	9,961	19	63			
Anda olma	Düşük	215	30,11	9,413	7	49			
	Orta	101	32,26	9,237	7	49	1,863	0,157	
	Yüksek	84	30,45	9,316	9	49			
Kabul	Düşük	215	15,63	6,074	5	35			
	Orta	101	15,86	6,778	5	35	0,767	0,465	
	Yüksek	84	16,61	5,523	5	29			
Bağlamsal benlik	Düşük	215	12,64	4,236	3	21			
	Orta	101	13,10	4,187	3	21	2,003	0,136	
	Yüksek	84	11,86	4,280	3	21			
Ayrışma	Düşük	215	12,65	4,220	3	21			
	Orta	101	12,85	3,623	4	21	3,024	0,049	2-3
	Yüksek	84	11,54	3,668	3	21			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Düşük	215	124,61	18,76	51	177			
	Orta	101	129,93	19,388	72	184	4,265	0,015	2-3
	Yüksek	84	121,92	21,191	70	176			

* $p < 0,05$

Tablo 13, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($f = 1,461$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($f = 2,944$; $p > 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 1,093$; $p > 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 2,549$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında gelir durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

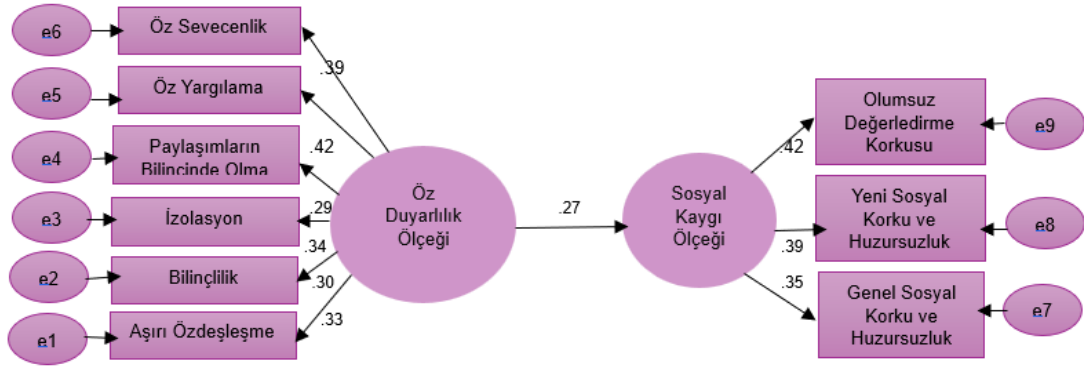
Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($f = 4,265$; $p < 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f = 4,446$; $p < 0,05$) ve ayrışma ($f = 3,024$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Tukey testi sonuçlarına göre, orta gelir grubundaki bireylerin bu boyutlardaki puanları düşük ve yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Anda olma ($f = 1,863$; $p > 0,05$), kabul ($f = 0,767$; $p > 0,05$) ve bağlamsal benlik ($f = 2,003$; $p > 0,05$) alt boyutlarında ise gelir durumuna göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 14’te katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen katsayılara yer verilmiştir.

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanları ile Sosyal Kaygı Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,01$). Alt boyutlar arası ilişkiler incelendiğinde, Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam ve tüm alt boyut puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,01$). Bununla birlikte, Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,01$).

Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutu puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken ($p<0,01$); öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,05$).

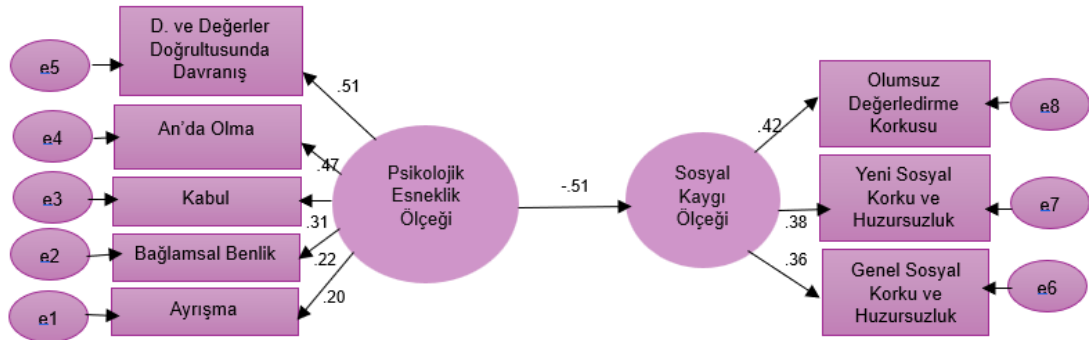
Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,01$). Sosyal Kaygı Ölçeğinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin tüm alt boyut puanları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunurken ($p<0,05$); genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu puanları ile psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p<0,05$).



Şekil 1. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 1’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeğinden almış oldukları puanların Sosyal Kaygı Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için yapılan yapısal eşitlik analizi sonuçları verilmiştir.

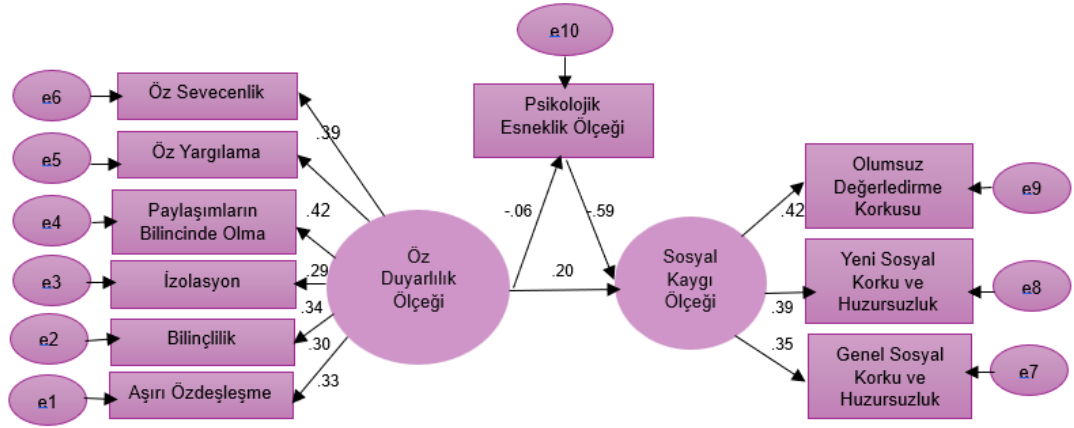
Katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = 0,27$; $p < 0,05$).



Şekil 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 2’de katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların Sosyal Kaygı Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçları gösterilmiştir.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -0,51$; $p < 0,05$).



Şekil 3. Öz Duyarlılık Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü

Şekil 3'te katılımcıların Öz Duyarlılık ve Sosyal Kaygı Ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolünü değerlendirmek için gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = 0,20$; $p < 0,05$). Öz Duyarlılık Ölçeği puanları Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarını ise yordamamaktadır ($\beta = -0,06$; $p > 0,05$). Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını negatif ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = -0,59$; $p < 0,05$). Modele Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları aracı değişken olarak eklendiğinde Öz Duyarlılık Ölçeği puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini gösteren beta katsayısı anlamlı biçimde düşmüştür. Bu bağlamda, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde öz duyarlılık ve sosyal kaygı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün analiz edilmesiyle elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve ilgili literatür bağlamından tartışılmıştır.

Çalışma bulguları, katılımcıların yaş gruplarına göre öz duyarlılık ve alt boyutlarında fark olduğunu ortaya koymaktadır. 25-31 yaş grubundaki bireylerin, 18-24 yaş grubuna kıyasla öz sevecenlik ve paylaşımların farkındalığı konularında daha yüksek düzeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, yaşın öz duyarlılık ve ilişkili kavramlar üzerinde önemli olduğunu ve bireylerin yaşlandıkça kendilerine karşı daha şefkatli ve farkındalıklı hale geldiklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışmayla uyumludur. Neff (2003), öz sevecenlik ve öz farkındalığın yaşla birlikte gelişen ve olgunlaşan beceriler olduğunu, özellikle 25 yaş ve üzeri bireylerin daha derin bir öz anlayış ve kabul geliştirdiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Allen ve Leary (2010), yaş ilerledikçe bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli davranma eğiliminde olduklarını ve bu durumun, yaşam deneyimlerinin artması ve duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesiyle açıklanabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca Raes ve diğerleri (2011), özellikle yaşça büyük bireylerin, genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek öz farkındalık ve duygusal olgunluk düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışma kapsamında, yaş gruplarına göre sosyal kaygı düzeyleri ve alt boyutlarında fark tespit edilmiştir. 18-24 yaş grubundaki bireylerin, 25-31 yaş ve 32 yaş üzeri gruplara kıyasla olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, yaşın sosyal kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ve genç yetişkinlerin sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşama eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Leigh ve Clark (2018), genç bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun, bu yaş grubunun kimlik oluşumu ve sosyal kabul süreçlerinde daha aktif olmalarıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hofmann ve diğerleri (2010), genç yetişkinlerin yeni sosyal durumlara uyum sağlama ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama eğilimlerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Çalışma bulgusunda, yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ve alt boyutlarında fark olduğu ortaya konmuştur. 32 yaş ve üzeri gruptaki bireylerin hem genel psikolojik esneklik düzeyleri hem de değerler ve bu değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve ayrışma alt boyutlarında 18-24 ve 25-31 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşın psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ve ileri yaş gruplarının yaşam deneyimleri ve olgunlukları nedeniyle psikolojik esneklik becerilerini daha iyi bir şekilde kullanabildiklerini düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010), yaş ilerledikçe bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin arttığını ve bu durumun, yaşam deneyimleri ve stresle başa çıkma becerilerindeki artışla açıklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2012), ileri yaş gruplarının değerlerine daha uyumlu davranışlar sergileme ve anda kalma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu vurgulamıştır.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, cinsiyetler arasında aşırı özdeşleşme boyutunda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla bu boyutta daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin aşırı özdeşleşme düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ve kadınların duygusal deneyimlerine daha fazla bağlanma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Neff (2015), kadınların duygusal deneyimlerine daha fazla özdeşleşme eğiliminde olduklarını ve bu durumun, kadınların duygusal farkındalık ve empati becerilerinin daha gelişmiş olmasıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Yarnell ve Neff (2013), kadınların duygusal deneyimlerini daha yoğun bir şekilde yaşadıklarını ve bu durumun aşırı özdeşleşme düzeylerini artırdığını vurgulamıştır. Bu farklılık, kadınların sosyal ve duygusal bağlamlarda daha fazla yer almaları ve duygusal deneyimlerini daha derin bir şekilde içselleştirmeleriyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, erkeklerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin daha düşük olması, bu bireylerin duygusal deneyimlerine daha fazla mesafe koyma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Bu durum, Thompson ve Waltz (2008) tarafından yapılan bir çalışmada da desteklenmiştir. Araştırmacılar, erkeklerin duygusal deneyimlerini daha az içselleştirme eğiliminde olduklarını ve bu durumun aşırı özdeşleşme düzeylerini düşürdüğünü belirtmiştir.

Araştırma kapsamında, sosyal kaygı düzeyleri ve alt boyutları açısından cinsiyetler arasında fark olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla genel sosyal kaygı düzeyleri, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alanlarında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, mevcut literatürle uyumludur. Erkeklere kıyasla kadınların sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olması, toplumsal beklentilerle ilişkilendirilebilir. Kadınlar, toplumda daha çok başkalarının onayına ve sosyal kabulüne odaklanan rollerle şekillendirilirken, erkekler genellikle daha bağımsız ve güçlü olmaları beklenen figürlerdir (Asher vd., 2018). Bu durum, kadınların sosyal iletişimlerde daha fazla kaygı ve endişe duymalarına yol açabilir. Örneğin, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal iletişimlerdeki huzursuzluk, kadınların daha yüksek düzeyde kaygı yaşamalarına neden olabilecek önemli alt boyutlardır (McEvoy vd., 2022).

Çalışmada, psikolojik esneklik açısından genel düzeyde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte, kadın katılımcılar, anda olma boyutunda erkeklere göre daha yüksek bir eğilim sergilerken, erkek katılımcılar bağlamsal benlik ve ayrışma boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksektir. Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu koşullarla karşılaştıklarında, düşüncelerini ve duygularını kabul etme, bu düşüncelere ve duygulara karşı tepki vermek yerine değerlerine uygun şekilde hareket etme becerisini ifade etmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu bağlamda, kadınların anda olma boyutunda erkeklerden daha yüksek puan almaları, kadınların mevcut anı fark etme ve kabul etme konusunda daha yüksek bir eğilim gösterdiğini göstermektedir. Kadınların duygusal deneyimlere daha duyarlı olmaları, onları anın içinde kalmaya ve bu deneyimleri kabul etmeye daha yatkın hale getirebilmektedir (Grossman vd., 2004). Önceki araştırmalar, psikolojik esnekliğin cinsiyetler arasında farklılık gösterebileceğini, ancak her iki cinsiyetin de belirli boyutlarda farklı stratejiler geliştirdiğini öne sürmüştür (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Matud vd., 2019).

Araştırma bulgusunda, çalışma durumunun bireylerin öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri arasında fark olduğu belirlenmiştir. Çalışan bireyler, öz sevecenlik açısından daha yüksek bir eğilim sergilerken; çalışmayan bireylerin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, mevcut literatürle de uyumludur. Çalışma durumu, bireylerin özdeğer, kimlik ve sosyal bağlar kurma

biçimlerini doğrudan biçimlendirebilmektedir. Çalışan bireyler, daha fazla sosyal iletişim, kişisel başarılar ve dışsal ödüller aldıkça daha yüksek öz sevecenlik geliştirebilirken, çalışmayan bireyler bu tür kaynaklardan yoksun olabilmekte ve dolayısıyla daha fazla içsel eleştiri, yalnızlık ve kimlik karmaşası yaşayabilmektedir (Neff, 2011; Wood ve Bhatnagar, 2015).

Çalışma kapsamında, sosyal kaygı düzeyleri ve ilişkili boyutlar açısından çalışan ve çalışmayan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmayan bireylerin genel sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeylerinin çalışan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarda kendilerini rahatsız hissetmelerine ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarına neden olan yaygın bir psikolojik durumdur (Clark ve Wells, 1995). Çalışmayan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olması, bu bireylerin sosyal iletişimlerden kaçınma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Bu durum, özellikle işsizlik gibi sosyal ve ekonomik faktörlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz durumlarını destekleyen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Paul ve Moser, 2010). İşsizlik, bireylerin sosyal statülerini ve özgüvenlerini zedeleyerek, sosyal kaygı düzeylerini artırabilir (McKee-Ryan vd., 2006).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, çalışma durumunun bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ve ilişkili boyutlar üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Çalışan bireylerin, genel psikolojik esneklik, değerler ve bu değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, psikolojik esneklik, bireylerin yaşamın zorlukları karşısında uyum sağlama, değerlerine uygun davranışlar sergileme ve duygusal deneyimlerini iyi bir şekilde yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Çalışan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olması, bu bireylerin iş ortamında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve sosyal iletişimlerde bulunma fırsatlarına daha fazla sahip olmalarıyla açıklanabilir. İş ortamı, bireylere yapılandırılmış bir çerçeve sunarak, değerlerine uygun davranışlar sergileme ve bağlamsal benlik algısını geliştirme konusunda destekleyici bir rol oynayabilmektedir (Bond vd., 2015).

Çalışmanın bir diğer bulgusunda, öz duyarlılık ve ilişkili boyutlar arasında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Bekar bireylerin, genel öz duyarlılık, öz yargılama ve izolasyon düzeylerinin evli bireylere kıyasla

daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, medeni durumun bireylerin öz duyarlılık düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ve bekar bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel ve yalnız hissetme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Neff (2015), bekar bireylerin öz yargılama ve izolasyon düzeylerinin evlilere kıyasla yüksek olmasının bekarların sosyal destek sistemlerinin daha sınırlı olmasıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Yarnell ve Neff (2013), evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal destek sayesinde öz duyarlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kendilerine karşı daha şefkatli davrandıklarını vurgulamıştır.

Araştırmada, psikolojik esneklik açısından evli bireylerin, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik esneklik üzerinde medeni durumun önemli bir rol oynadığını ve evliliğin bireylere duygusal destek, sosyal bağlılık ve yaşamda anlam bulma konusunda katkı sağladığını düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Hayes ve diğerleri (2016), evli bireylerin değerlerine uygun davranışlar sergileme ve anda kalma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ve bu durumun, evliliğin bireylere yapılandırılmış bir yaşam çerçevesi sunmasıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Kashdan ve Rottenberg (2010) de evli bireylerin bağlamsal benlik farkındalığı ve ayrışma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiş, bu durumun evliliğin bireyler için bir duygusal istikrar ve sosyal destek kaynağı olmasıyla bağlantılı olduğunu ifade etmiştir.

Çalışma bulgusunda gelir durumunun bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ve ilişkili bazı boyutlar arasında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Orta gelir grubundaki bireylerin, değerler ve bu değerler doğrultusunda davranış ile ayrışma düzeylerinde hem düşük hem de yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek bir eğilim sergilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, gelir düzeyinin psikolojik esneklik üzerinde önemli bir durum olduğunu ve orta gelir grubundaki bireylerin yaşamlarında daha dengeli bir psikolojik uyum sergileyebildiklerini düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Öncelikle, orta gelir grubundaki bireylerin değerlerine uygun davranışlar sergileme konusunda daha yüksek bir eğilim göstermesi, bu bireylerin yaşamlarında daha fazla denge ve istikrar bulmalarıyla açıklanabilir. Ryan ve Deci

(2018), orta gelir grubundaki bireylerin yaşamlarında daha fazla özerklik ve yaşam doyumu hissettiklerini ve bu durumun, değerlerine uygun davranışlar sergileme becerilerini artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Diener ve Seligman (2017), orta gelir grubundaki bireylerin yaşamlarında daha az finansal stres yaşadıklarını ve bu durumun psikolojik esnekliği artırdığını vurgulamıştır.

Çalışma kapsamında, öz duyarlılık ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Genel olarak, öz duyarlılık düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, öz duyarlılığın alt boyutları incelendiğinde, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının sosyal kaygı düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise sosyal kaygı düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, öz duyarlılığın çok boyutlu yapısının sosyal kaygı üzerinde farklı durumlar yarattığını ve bu ilişkinin karmaşık bir dinamik içerdiğini düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Öncelikle, öz duyarlılığın genel olarak sosyal kaygı ile pozitif ilişkili olması, bireylerin kendilerine karşı aşırı duyarlı olmalarının sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşamalarına neden olabileceğini göstermektedir. Neff (2015), öz duyarlılığın yüksek olmasının bazen bireylerin duygusal deneyimlerine aşırı odaklanmalarına ve bu durumun sosyal kaygıyı artırabileceğini belirtmiştir. Ancak, öz duyarlılığın alt boyutları incelendiğinde, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik gibi olumlu alt boyutların sosyal kaygı ile negatif ilişkili olması, bu boyutların bireylerin sosyal durumlarda daha rahat hissetmelerine yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, özellikle öz sevecenliğin bireylerin kendilerine karşı şefkatli davranmalarını sağlayarak, sosyal kaygıyı azaltabileceğini göstermektedir (Neff ve Germer, 2017).

Çalışmada, öz duyarlılık ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Genel olarak, öz duyarlılık düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları, psikolojik esnekliğin değerler ve bu değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ile pozitif yönde ilişkiliyken; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları, psikolojik esnekliğin tüm alt boyutları ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Öz duyarlılık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki, son yıllarda

yapılan birçok araştırmada da incelenmiştir. Neff (2003) öz duyarlılığın, bireylerin zorluklarla başa çıkma süreçlerinde daha esnek olmalarını sağladığını ve bu şekilde psikolojik esnekliklerinin arttığını belirtmiştir. Bununla birlikte, öz duyarlılığın yüksek olduğu bireylerin, kendilerine karşı daha şefkatli ve daha az yargılayıcı oldukları, bu durumun da psikolojik esneklikle olumlu bir ilişki gösterdiği vurgulanmaktadır (Körner vd., 2015; Bluth vd., 2016).

Araştırmada, sosyal kaygı ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak sosyal kaygı düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutları, psikolojik esnekliğin tüm alt boyutları ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal kaygının, bireylerin psikolojik esnekliklerini zayıflatan bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarla başa çıkmalarını ve sosyal iletişimlerde rahat olmalarını zorlaştıran bir durumdur. Bu kaygının, psikolojik esneklikle ilişkili olması, bireylerin sosyal kaygı nedeniyle kendilerini daha sabırlı, değerlerine uygun davranmaya ve stresle başa çıkmaya yönelik stratejiler geliştiremeyebileceğini göstermektedir (Hayes vd., 2006). Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu, bireylerin sosyal iletişimlerde olumsuz yargılarla karşılaşma korkusunun, psikolojik esneklikle olan ilişkisinde merkezi bir rol oynamaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusunun, bireylerin kendilerine güvenlerini azaltarak, sosyal durumlarla başa çıkma becerilerini zayıflattığı düşünülmektedir (Lundh vd., 2004).

Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların öz duyarlılık düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz duyarlılığın sosyal kaygıyı yordayan önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli ve hoşgörülü bir yaklaşım benimsemeleri, sosyal kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla uyumludur. Neff ve Germer (2013), öz duyarlılığın, bireylerin olumsuz deneyimlerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak, psikolojik iyilik hallerini geliştirdiğini belirtmiştir. Özellikle sosyal kaygı gibi duygusal sıkıntılarla baş etmede öz duyarlılığın önemli bir koruyucu faktör olabileceği vurgulanmıştır. Özellikle, kendini yargılamadan sosyal iletişimlere yaklaşabilme, bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusunu ve sosyal iletişimlerdeki gerginliği azaltmalarına yardımcı olabilmektedir (Bluth vd., 2016).

Araştırma sonucuna göre katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuç, psikolojik esnekliğin, bireylerin sosyal kaygıyı yönetme becerileri üzerinde önemli bir yordaması olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin, sosyal durumlarla daha rahat başa çıktıkları ve sosyal kaygı yaşama eğilimlerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışma ile tutarlıdır. Özellikle psikolojik esnekliğin, bireylerin zorluklarla başa çıkma, duygusal regülasyon ve yeni durumlarla uyum sağlama becerilerini artırdığı ve böylece sosyal kaygıyı azalttığı vurgulanmaktadır (Kashdan vd., 2013; Hayes vd., 2006).

Çalışma kapsamında, öz duyarlılık düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya koyulmuştur. Ancak öz duyarlılık düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Öte yandan, psikolojik esneklik düzeylerinin sosyal kaygıyı anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Daha detaylı analizler, psikolojik esnekliğin öz duyarlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Psikolojik esneklik düzeyleri modele eklendiğinde, öz duyarlılığın sosyal kaygı üzerindeki yordamasının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin, öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Neff (2003), öz duyarlılığın bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini artırdığını, ancak bu yordamanın diğer psikolojik süreçlerle (örneğin, psikolojik esneklik) iletişim halinde olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2006), psikolojik esnekliğin, bireylerin duygusal tepkilerini düzenlemede ve sosyal kaygı gibi olumsuz duygusal durumları azaltmada kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Ayrıca Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin, duygusal zorluklarla başa çıkmada bir tampon görevi gördüğünü ve bu nedenle öz duyarlılık gibi diğer psikolojik kaynakların yordamasını kısmen azaltabileceğini ortaya koymuştur.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonuçları, 25-31 yaş grubundaki bireyler, 18-24 yaş grubuna kıyasla öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma boyutlarında daha yüksektir. Bununla birlikte, 18-24 yaş grubundaki katılımcıların, 32 yaş ve üzeri gruba göre öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 25-31 yaş grubundaki katılımcıların ise genel öz duyarlılık düzeyleri 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir. Kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Kadın katılımcılar, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir. Kadın katılımcılar, anda olma boyutunda erkeklere göre daha yüksek bir düzeye sahipken, erkek katılımcıların bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir. Çalışan bireyler, öz sevecenlik açısından daha yüksek bir düzeye sahipken, çalışmayan bireylerde öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışan bireylerin genel psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu düzeyleri çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksektir. Bekar bireylerin genel öz duyarlılık, öz yargılama ve izolasyon boyutu düzeyleri evli bireylere göre daha yüksektir. Orta gelir durumuna sahip bireylerin genel psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile ayrışma boyutu düzeyleri düşük ve yüksek gelir durumuna sahip bireylere kıyasla daha yüksektir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, öz duyarlılık ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin öz duyarlılık düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinde de artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz duyarlılık ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu doğrultuda, öz duyarlılık düzeyindeki artışın psikolojik esneklik düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki de negatif yönlü ve anlamlı bulunmuştur. Bu bağlamda, sosyal kaygı düzeyleri yükseldikçe psikolojik esneklik düzeylerinde azalma eğilimi gözlemlenmiştir. Özellikle sosyal kaygının "olumsuz değerlendirilme korkusu" ve "yeni durumlarda yaşanan sosyal korku ve huzursuzluk" alt boyutlarının, psikolojik esnekliğin tüm alt boyutlarıyla negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin öz

duyarlılık tarafından pozitif, psikolojik esneklik tarafından ise negatif yönde yordandığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, öz duyarlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının psikolojik esneklik ile pozitif, sosyal kaygı ile negatif ilişkili olması, bu boyutları hedef alan müdahalelerin geliştirilmesini desteklemektedir. Gelecek araştırmalarda, öz duyarlılık temelli terapötik yaklaşımların sosyal kaygıyı azaltıp psikolojik esnekliği artırdığı randomize kontrollü çalışmalarla test edilebilir.

Kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme ve sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentilerinin bu süreçler üzerindeki etkisini düşündürmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, cinsiyet farklılıklarının yanı sıra toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve sosyal destek mekanizmalarının öz duyarlılık, sosyal kaygı ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenebilir.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin öz-duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular ışığında, özellikle yüksek sosyal kaygı riski taşıyan bireylerde erken dönemde psikolojik esnekliği güçlendirmeye yönelik önleyici programlar geliştirilmelidir. Ayrıca öz-duyarlılığın olumlu boyutlarını destekleyen psiko-eğitim çalışmaları, bireylerin duygusal düzenleme kapasitelerini artırarak sosyal kaygı riskini azaltabilir.

Çalışma bulguları doğrultusunda öz duyarlılık ile sosyal kaygı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, öz-yargılama ve izolasyon gibi olumsuz öz duyarlılık boyutlarını azaltmaya, öz-sevecenlik ve bilinçlilik gibi olumlu boyutları ise güçlendirmeye yönelik bütünlük terapi protokolleri tasarlanmalı önerilebilir. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Öz-Duyarlılık Temelli Terapi unsurlarını birleştiren müdahale programlarının, psikolojik esnekliği artırarak sosyal kaygı belirtilerini azaltmada etkili olacağı öngörülebilir.

Kaynakça

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Akerblom, S., Perrin, S., Rivano Fischer, M., & McCracken, L. M. (2021). Predictors and mediators of outcome in cognitive behavioral therapy for chronic pain: The contributions of psychological flexibility. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(1), 111-122.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Azadeh, S. M., Kazemi-Zahrani, H., & Besharat, M. A. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 131-138.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6.

- Berry, K., Kowalski, K., Ferguson, L., & McHugh, T. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293-312.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2016). The role of self-compassion in the psychological flexibility and well-being of children and adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2509-2520.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. Wiley Publishing.
- Bond, F. W., Lloyd, J., Flaxman, P. E., & Archer, R. (2015). Psychological flexibility and ACT at work. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 459-482). Wiley-Blackwell.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, M. A., & Stopa, L. (2007). The spotlight effect and the illusion of transparency in social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(6), 804-819.
- Brühl, A. B., Delsignore, A., Komossa, K., & Weidt, S. (2014). Neuroimaging in social anxiety disorder—A meta-analytic review resulting in a new neurofunctional model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, 260-280.
- Can, F., & Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 156-168.
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(5), 782-793.
- Cassica, C., & Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, 36(3), 18-21.

- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Connell, R. W. (2015). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K., & Tunç, T. (2016). Duyarlık Ölçeği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 1-10.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, 3(2), 3-21.
- Dogan, U., & Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: A model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior Modification*, 34(6), 503-519.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.

- Griez, E., Faravelli, C., Nutt, D., & Zohar, J. (2001). *Anxiety disorders: An introduction to clinical management and research*. Wiley.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Güllü, D. (2021). *Orta yaş dönemindeki kadınlarda beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (Y. F. Kılıç, Çev.; 2. bs). Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 2009'da yayımlandı).
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety* (3rd ed., pp. 705-728). Academic Press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117-1127.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Kampmann, I. L., Emmelkamp, P. M., & Morina, N. (2016). Meta-analysis of technology-assisted interventions for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 42, 71-84.

- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64.
- 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.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas at Austin.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10(10), e0136598.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Leary, M. R. (2019). *Social anxiety: The role of the self and others*. Springer.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388-414.
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 39(6), 2238-2246.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531.
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Bank, S. R., Erceg-Hurn, D. M., Johnson, A. R., Kyron, M. J., ... & Moulds, M. L. (2022). Imagery-enhanced v. verbally-based group cognitive behavior therapy for social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 52(7), 1277-1286.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76.
- Miyagawa, Y., & Neff, K. D. (2023). How self-compassion operates within individuals: An examination of latent profiles of state self-compassion in the U.S. and Japan. *Mindfulness*, 14(2), 456-470.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-105). American Psychological Association.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow Paperbacks.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-141). Springer.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-385). Oxford University Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Öhman, A., Eriksson, M., & Goicolea, I. (2015). Gender and health - Aspects of importance for understanding health and illness in the world. *Global Health Action*, 8(1), 26908.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264-282.
- Qin, S. (2023). Etiology and treatment of anxiety. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 59, Article 02006). EDP Sciences.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Ramak, N., Moinefard, L., Jangi, P., & Sangani, A. (2020). Effect of group cognitive-behavioral techniques training on social anxiety in nursing students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 30(1), 1-8.
- 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.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.

- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Scaini, S., Belotti, R., Ogliari, A., & Battaglia, M. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of Anxiety Disorders*, 44, 26-46.
- Schneier, F. R., Blanco, C., Antia, S. X., & Liebowitz, M. R. (2002). The social anxiety spectrum. *The Psychiatric Clinics of North America*, 25(4), 757-774.
- Song, Y., Xiao, Z., Zhang, L., & Shi, W. (2023). Trait depression and subjective well-being: The chain mediating role of community feeling and self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(6), 448.
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., 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), 143.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Stein, M. B., Chen, C.-Y., Jain, S., Jensen, K. P., He, F., Heeringa, S. G., Kessler, R. C., Maihofer, A., Nock, M. K., Ripke, S., Sun, X., Thomas, M. L., Ursano, R. J., Smoller, J. W., & Gelernter, J. (2017). Genetic risk variants for social anxiety. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 174(2), 120-131.
- Teale Sapach, M. J. N., & Carleton, R. N. (2022). Self-compassion training for individuals with social anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(1), 1-20.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.

- Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L., & Fredrikson, M. (2001). Social phobia and avoidant personality disorder as related to parental history of social anxiety: A general population study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 289-298.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 33(2), 208-231.
- Wood, S. K., & Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1, 164-173.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: Psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zettle, R. D., Rains, J. C., & Hayes, S. C. (2011). Processes of change in acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for depression: A mediation reanalysis of Zettle and Rains. *Behavior Modification*, 35(3), 265-283.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli katılımcı; Bu tez çalışması, Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk Emine ÖZKAN tarafından Öz duyarlılık ve sosyal kaygı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Araştırma katılımınız önemlidir ve gönüllüdür. Verdiğiniz bilgiler, gizlilik ilkesi çerçevesinde korunacaktır. İsim bilgisi talep edilmemektedir ve cevaplarınız sadece aydınlatma amaçlarıyla kullanılacaktır. Araştırma sonuçları grup düzeyinde analiz edilecek ve bilimsel raporlar halinde sunulacaktır. Herhangi bir şikâyet, görüş veya sorun için iletişim bilgilerimiz aşağıdadır.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()

Emine ÖZKAN

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi

Klinik Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: ozknemine@outlook.com

Ek-2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

• Yaş :

• Cinsiyet :

Kadın () Erkek ()

• Eğitim Durumu:

Lise ve altı () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans ve üzeri

• Şu anda çalışıyor musunuz?

Evet() Hayır()

• Medeni Durumunuz:

Bekar() Evli ()

• Sosyo- Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek-3 Öz-Duyarlılık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5

Ek-4 Sosyal Kaygı Ölçeği

Aşağıda sosyal kaygı düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 5 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

<i>Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
2. Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5

Ek-5 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her birmaddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

		Hiç katılmıyorum						Tamamen
	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-6 Ölçek İzinleri

Sosyal Kaygı Ölçeği

Sorumlu Yazar: Fatih CAN & Kayhan BOZGÜN

**Kayhan Bozgün**
Siz kişisine

14 Eki

 **Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu**
DOCX - 17 KB

Merhabalar Hocam. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Puanlamada 1-kesinlikle katılmıyorum dan 5-kesinlikle katılıyorduma doğru 5li Likert derecelendirme kullanılmaktadır. Puan yükseldikçe **kaygı** artmaktadır.

Kolaylıklar dilerim

14 Eki 2024 Pzt 10:07 tarihinde EMİNE ÖZKAN <ozknemine@outlook.com> şunu yazdı:

Merhabalar,

Adım Emine Özkan, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Şu anda tez döneminde bulunmaktayım. Sosyal Kaygı ölçeğini kullanmayı planlamaktayım. Bu konuda kullanım izninizi, ölçek formunu ve yönergesini tarafıma iletilmesini talep ediyorum.

Bilgilerinize arz ederim.

Psikolojik Esneklik

Sorumlu Yazar: Sena KARAKUŞ

Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

SK

Sena Karakuş
Siz kişisine

11 Eki
...



Psikolojik Esneklik Ölçeği
DOCX - 33 KB

Merhaba, öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Sonuçları da benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

Öz-duyarlılık Ölçeği

Sorumlu Yazar: Ahmet Akın

AA

Ahmet Akın
Siz kişisine

15 Eki
...



2. öz-duyarlılık ölçeği araştırmacılar için (1) (1)
DOC - 62 KB

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

14 Eki 2024 Pzt 13:58 tarihinde EMİNE ÖZKAN
<ozknemine@outlook.com> şunu yazdı:

Merhabalar,
Adım Emine Özkan, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik
Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Şuan da tez
döneminde bulunmaktayım. Öz-duyarlılık ölçeği
kullanmayı planlamaktayım. Bu konuda kullanım
izinizi, ölçek formunu ve yönergesini tarafıma
iletilmesini talep ediyorum.
Bilgilerinize arz ederim.

Ek-7 Özgeçmiş

Emine, 2000 yılında Mersin ilinde doğdu. İlköğretim, ortaöğretim ve lise eğitimini Niğde ilinde tamamladıktan sonra, Kayseri Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini başarıyla tamamladı. Üniversite yıllarında, psikolojiye olan ilgisi doğrultusunda Klinik Psikoloji alanına yönelerek bu alanda derinlemesine bilgi sahibi olmayı amaçladı. Bu hedefle, Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na kabul edilerek eğitimine devam etmeye başladı. Yüksek lisans eğitimi süresince, klinik psikoloji alanında çeşitli terapötik yaklaşımlar ve psikolojik değerlendirme yöntemleri üzerine kapsamlı eğitimler aldı. Özellikle bireylerin psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeye yönelik psikoterapi teknikleri ve psikolojik testlerin uygulanması konularında uzmanlaşmayı hedefledi. Kariyerine katkı sağlayan sertifikaları ve katıldığı eğitimler arasında, Disleksi Müdahale Programı Türkçe PREP Uygulayıcısı sertifikası, Bilişsel Davranışçı Terapi Prof. Dr. Hakan Türkçapar tarafından verilen Tanı ve Değerlendirme Eğitimi ve Temel Kuramsal Eğitim, Samsun Üniversitesi tarafından düzenlenen Minnesota Kişilik Envanteri Eğitimi, İstanbul Gedik Üniversitesi tarafından sunulan Öğrenci Koçluğu Eğitimi, Samsun Üniversitesi'nden alınan Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi ve Çocuk Değerlendirme Testleri Eğitimi, ayrıca Gedik Üniversitesi tarafından verilen Aile Danışmanlığı Eğitimi, İzmir Psikoloji Enstitüsü tarafından verilen Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi ve Sınav Kaygısı Eğitimi yer almaktadır. Bu sertifikalar, profesyonel becerilerini güçlendirmiş ve klinik psikoloji alanındaki pratiğini geliştirmesine olanak sağlamıştır.

Emine ÖZKAN

Ek-8 İntihal Rapor Oranı

tez			
ORJİNALLIK RAPORU			
%15	%8	%8	%10
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%9	
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1	
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1	
4	Adak, Elif Bilgin. "Evli Bireylerde öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri", Dokuz Eylul Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1	
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1	
6	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<%1	
7	Bostancıoğlu, Nurşen. "Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikolojik Kırılganlıkları ile öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.", Marmara Üniversitesi (Turkey) Yayın	<%1	
8	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1	
9	acikerisim.ufuk.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1	
10	acikerisim.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1	

Ek-9 Etik kurul Onay Formu**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

21.11.2024

Sayın Emine Özkan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1916 proje numaralı ve **“Öz Duyarlılık ve Sosyal Kaygı İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü