



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

**BİREYLERİN İŞ-AİLE-ÖZEL YAŞAM ÇATIŞMASI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Diyana İrem BİLEN

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Diyana İrem BİLEN

**BİREYLERİN İŞ-AİLE-ÖZEL YAŞAM
ÇATIŞMASI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

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

**BİREYLERİN İŞ-AİLE-ÖZEL YAŞAM ÇATIŞMASI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Diyana İrem BİLEN

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

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Diyana İrem BİLEN tarafından hazırlanan “**Bireylerin İş-Aile-Özel Yaşam Çatışması ve Sosyal Kaygı Düzeylerinde 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

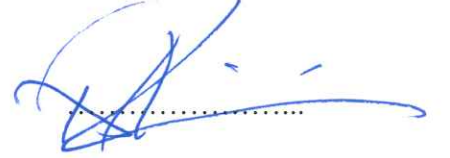
Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Bingül Subaşı



Jüri Üyesi: Prof. Dr. Aşkın kiraz



Danışman: Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

24../6../2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ


Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



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.

Diyana İrem BİLEN

24/06/2025

Teşekkür

Yaptığım bu çalışmanın her aşamasında akademik bilgi birikimi, değerli katkıları ve desteğiyle sürece önemli ölçüde katkıda bulunan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, eğitim ve araştırma hayatım boyunca olduğu gibi, bu tez çalışması süresince de manevi destekleri, teşvik edici tutumları ve özverileriyle yanımda olan aileme içten teşekkürlerimi sunarım. Çalışmam boyunca bana güven duyan, akademik ve kişisel gelişimime katkıda bulunan kıymetli dostlarıma da teşekkürü bir borç bilirim.

Diyana İrem BİLEN

Özet

Bireylerin İş-Aile-Özel Yaşam Çatışması ve Sosyal Kaygı Düzeylerinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Diyana İrem BİLEN

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 98 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışmaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırma kapsamında ilişkisel model tercih edilmiştir. Çalışmanın evrenini, Türkiye’de ikamet eden ve aktif olarak çalışan kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, gelişigüzel örnekleme yöntemi ile belirlenen, 18 yaş ve üzerindeki 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iş-aile çatışması düzeyleri ile psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutları arasında pozitif yönlü; anda olma ve kabul boyutları arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, aile-iş çatışması düzeyleri ile genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul boyutları arasında negatif yönlü; bağlamsal benlik ve ayrışma boyutları arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sosyal kaygı düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, katılımcıların iş-aile çatışması düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı; psikolojik esneklik düzeylerinin ise sosyal kaygı düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu doğrultuda, özellikle yüksek iş-aile çatışması yaşayan bireylerde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahale programlarının, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik tekniklere (değer odaklı davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma becerilerini güçlendirme) odaklanacak şekilde yapılandırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *iş-aile-özel yaşam, sosyal kaygı, psikolojik esneklik*

Abstract

The Mediating Role of Psychological Flexibility in Individuals' Work-Family-Life Conflict and Social Anxiety Levels

Diyana İrem BİLEN

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 98 pages

The main purpose of this study is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between work-family-life conflicts and social anxiety levels of individuals. A relational model was preferred within the scope of the research. The population of the study consists of male and female individuals residing and actively working in Turkey. The sample consists of 400 participants aged 18 years and over, determined by random sampling method. Sociodemographic Information Form, Work-Family Conflict Scale, Social Anxiety Scale and Psychological Flexibility Scale were used as data collection tools. The findings of the study revealed that there were positive and significant relationships between work-family conflict and family-work conflict levels and social anxiety levels. In addition, positive and significant relationships were found between the levels of work-family conflict and the dimensions of psychological flexibility such as values and behavior in line with values, contextual self and dissociation, and negative and significant relationships were found between the dimensions of being present and acceptance. Similarly, there were negative and significant relationships between family-work conflict levels and general psychological flexibility, immediacy and acceptance dimensions, and positive and significant relationships between contextual self and dissociation dimensions. Significant relationships were found between social anxiety levels and psychological flexibility levels. In addition, it was found that the participants' work-family conflict levels positively and significantly predicted their social anxiety levels, while their psychological flexibility levels negatively and significantly predicted their social anxiety levels. Accordingly, it is suggested that intervention programs to reduce social anxiety, especially in individuals with high work-family conflict, should be structured to focus on techniques to increase psychological flexibility (value-oriented behavior, contextual self, and strengthening dissociation skills).

Keywords: *work-family-private life, social anxiety, psychological flexibility*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler 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	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
İş Yaşam Kalitesi Kavramı.....	6
İş Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	7
Aile İş Yaşamı Dengesi	8
Sosyal Kaygı Kavramı	9
DSM-V Kriterleri ve Klinik Özellikler	11
Epidemiyoloji ve Etyoloji	12
Kabul Kararlılık Terapisi.....	13
Psikolojik Esneklik	14
Psikolojik Esneklik Modeli	15
Şimdiki an ile Temas	16
Bilişsel Ayrışma.....	16
Kabul.....	17
Bağlam Olarak Benlik.....	17

Değerler.....	18
Kararlı Eylem.....	18
İlgili Araştırmalar.....	19

BÖLÜM III

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

BÖLÜM IV

Bulgular.....	30
----------------------	-----------

BÖLÜM V

Tartışma.....	47
----------------------	-----------

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	58
Sonuç.....	58
Öneriler.....	59
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	59
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler.....	59
Kaynakça.....	61
Ekler.....	74
Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	74
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	75
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgileri.....	76

Ek-4 İş-Aile-Çatışma Ölçeği.....	77
Ek-5 Sosyal Kaygı Ölçeği.....	78
Ek-6 Psikolojik Esneklik Ölçeği	79
Ek-7 Ölçek İzinleri.....	80
Ek-8 Özgeçmiş	83
Ek-9 İntihal Rapor Oranı.....	84
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu.....	85

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları	23
Tablo 2. İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler	27
Tablo 3. İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 4. Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 5. İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 6. İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	34
Tablo 7. Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 8. İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının İş Yerindeki Konuma Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 9. İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 10. İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 11. Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 12. İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	43

Şekiller Listesi

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

Kısaltmalar

ACT	:Kabul ve Kararlılık Terapisi
AFA	:Açıklayıcı Faktör Analizi
APA	:Amerikan Psikoloji Derneği
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
GABA	:Gama-Aminobütirik Asit
İAÇÖ	:İş-Aile Çatışması Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TSSB	:Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BÖLÜM I

Giriş

Modern yaşamın getirdiği hızlı değişimler ve artan beklentiler, bireylerin iş, aile ve özel yaşamları arasında denge kurmalarını giderek zorlaştırmaktadır. Bu durum, iş-aile-özel yaşam çatışması olarak adlandırılan ve bireylerin hem iş hem de özel yaşamlarında stres düzeylerini artıran bir olguya yol açmaktadır (Allen ve Finkelstein, 2014). İş-aile-özel yaşam çatışması, bireylerin iş ve aile rollerinin birbiriyle uyumsuz hale gelmesi ve bu durumun psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratması olarak tanımlanmaktadır (Michel vd., 2011). Bu çatışma, özellikle sosyal kaygı düzeylerinin artmasına neden olarak, bireylerin sosyal ilişkilerini ve genel yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eisenberger vd., 2017).

Sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından eleştirilme, küçük düşürülme ya da olumsuz biçimde yargılanma endişesi yaşaması ve bu kaygı nedeniyle sosyal ilişkilerden uzak durmaya eğilim göstermesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Wong & Rapee, 2016). İş-aile-özel yaşam çatışmasının yarattığı stres, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırarak, hem iş hem de özel yaşamlarında performans düşüklüğüne ve psikolojik sağlıklarının bozulmasına yol açabilmektedir (Amstad vd., 2011).

Psikolojik esneklik, bireyin stresli ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayarak, ruhsal dengesini koruyabilmesi ve bu süreçlerde sağlıklı, amaç odaklı tepkiler verebilmesi becerisi olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2016). Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler, iş-aile-özel yaşam çatışması gibi zorlayıcı durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve sosyal kaygı düzeylerini daha iyi yönetebilmektedir (Gloster vd., 2017).

Bu doğrultuda psikolojik esneklik, bireylerin zorlu yaşam koşullarına karşı direnç geliştirmelerini ve farklı yaşam alanlarında dengeyi sürdürebilmelerini sağlayan, ruh sağlığını koruyucu temel bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Psikolojik esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma ve duygusal dengelerini koruma yeteneklerini kapsamaktadır (Hayes vd., 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Son yıllarda yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin iş-aile-özel yaşam çatışması ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir (Biron ve van Veldhoven, 2016; Roche vd., 2014). Özellikle psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin, çatışma

durumlarında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Bond vd., 2011; Gloster vd., 2017).

Problem Durumu

Günümüzde iş, aile ve özel yaşam arasındaki denge, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyen önemli bir faktör haline gelmiştir. İş, aile ve özel yaşam çatışması, bireylerin hem profesyonel hem de kişisel yaşam alanlarında karşılaştıkları stres kaynaklarının bir yansımasıdır (Kossek ve Ozeki, 2017). Bu çatışma, özellikle aile sorumlulukları ve iş yükü arasında denge kurmaya çalışan bireylerde, iş yerindeki performans ve kişisel yaşamda tatminsizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Landolfi vd., 2020).

Hızla değişen iş yaşamı ve sosyal dinamikler, bireylerin iş, aile ve özel yaşam dengesini korumalarını giderek zorlaştırmaktadır. İş-aile-özel yaşam çatışması (work-family-personal life conflict), bireyin bu üç alandaki rol taleplerini uyumlu bir şekilde yönetememesi sonucu ortaya çıkan bir stres kaynağıdır (Greenhaus ve Beutell, 1985). Özellikle teknolojik gelişmeler ve esnek çalışma modellerinin yaygınlaşmasıyla birlikte iş ve özel yaşam arasındaki sınırların belirsizleşmesi, bu çatışmayı daha da derinleştirmektedir (Allen vd., 2012). İş-aile-özel yaşam çatışmasının yüksek düzeyde olması, bireylerde sosyal kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusuyla sosyal ortamlarda yoğun endişe yaşaması durumudur (APA, 2013).

Bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışmasına dair hissettikleri stres, sosyal kaygı gibi duygusal ve psikolojik zorluklara neden olabilmektedir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ve buna bağlı olarak kişisel ilişkilerde kaygı ve çekingenlik yaşamalarıyla karakterizedir (Heimberg, 2002). Bu durum, bireylerin iş yerinde veya sosyal yaşamlarında daha düşük performans ve tatminsizlik duygusu geliştirmelerine yol açabilmektedir. Ayrıca sosyal kaygı, psikolojik esneklik gibi beceriler tarafından etkilenebilmektedir (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında adaptif bir şekilde tepki verebilme yeteneği olarak tanımlanır ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Çalışmalar, psikolojik esnekliğin, iş-aile-özel yaşam çatışmasından kaynaklanan olumsuz etkileri hafifletebileceğini göstermektedir (Holmberg vd.,

2020). Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olması, sosyal kaygı seviyelerinin düşük olmasına ve bununla birlikte, daha iyi bir iş-yaşam dengesi kurmalarına yardımcı olabilmektedir (Feldman vd., 2023). Bu nedenle, araştırmanın problem cümlesi bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışmaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır? olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışmaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Çalışma, psikolojik esnekliğin bu çatışmalar ve sosyal kaygı üzerindeki potansiyel etkilerini ortaya koymayı hedeflemekte ve bu bağlamda aşağıdaki alt amaçlara yönelik cevaplar aramaktadır:

Alt Amaçlar

1. Yetişkinlerde iş-aile-özel yaşam çatışmaları, sosyal kaygı düzeyleri ve psikolojik esnekliklerinde sosyodemografik bilgiler açısından anlamlı fark var mıdır?
2. Yetişkinlerde iş-aile-özel yaşam çatışmaları, sosyal kaygı düzeyleri ve psikolojik esneklikleri arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyleri sosyal kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Yetişkinlerde iş-aile-özel yaşam çatışmaları sosyal kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?
5. İş aile çatışması ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüzün hızla değişen iş yaşamı, bireylerin roller arası geçişlerinde zorlanmalarına, iş, aile ve özel yaşam arasında denge kurmakta güçlük çekmelerine neden olmaktadır (Greenhaus ve Allen, 2011). Bu dengenin sağlanamaması, bireylerde iş-aile-özel yaşam çatışması olarak adlandırılan çok boyutlu bir stres kaynağının ortaya çıkmasına yol açmakta, bu da sosyal kaygı gibi psikolojik sorunları tetikleyebilmektedir (Frone ve Bamberger, 2024). Sosyal kaygı, bireyin

sosyal ortamlarda değerlendirilme korkusu ile ilişkili olarak yaşadığı yoğun stres ve kaçınma davranışlarıyla karakterize bir durumdur (APA, 2013).

Bu noktada, psikolojik esneklik bireylerin stresle başa çıkma sürecinde kritik bir rol üstlenmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin mevcut durumda farkındalıkla kalabilme, zorlayıcı içsel deneyimlere açık olabilme ve yaşam değerleri doğrultusunda davranabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Hayes vd., 2012). Literatürde, psikolojik esnekliğin yüksek düzeyde olmasının, stres kaynaklı psikolojik rahatsızlıkların etkilerini azaltmada ve bireyin yaşam doyumunu artırmada koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Powers, 2009; Gloster vd., 2017).

İş aile özel yaşam çatışması, bireylerin iş, aile ve kişisel yaşam alanları arasında denge kurma çabalarının sonucunda ortaya çıkan stresli bir durumdur ve hem profesyonel hem de kişisel yaşamda olumsuz sonuçlar doğurabilir. İş-aile çatışması, bireylerin iş yükü ile ailevi ve sosyal sorumlulukları arasındaki dengeyi sağlamada karşılaştıkları zorlukları yansıtmaktadır (Kossek ve Ozeki, 2017). Bu çatışma, bireylerin iş tatminsizliği, aile içindeki memnuniyetsizlik, düşük yaşam doyumunu ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Landolfi vd., 2020). Ayrıca iş aile özel yaşam, bireylerin psikolojik sağlığını doğrudan etkileyebilirken sosyal kaygı gibi psikolojik durumların gelişmesine neden olabilmektedir (Rodebaugh vd., 2004).

Bu sebeple, çalışmanın amacı iş aile özel yaşam çatışması ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki etkileşimde psikolojik esnekliğin aracılık etkisini değerlendirerek, bu konudaki literatüre yeni ve anlamlı bir katkı sunmaktır. Özellikle psikolojik esnekliğin bu çatışmaları azaltmadaki rolünün anlaşılması, bireylerin iş ve özel yaşam dengesini korumalarına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine ışık tutabilir. Ayrıca bu çalışma, iş yaşamında psikolojik esnekliği artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine de katkıda bulunabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

18 yaş ve üzeri Türkiye’de ikamet eden ve aktif olarak çalışan kadın ve erkek 400 katılımcı ile,

Katılımcıların beyanlarına dayalı olarak uygulanan öz-bildirim ölçekler aracılığıyla elde edilen verilerin nesnellik düzeyleriyle,

Yalnızca nicel yöntemlerin kullanılması nedeniyle derinlemesine nitel verilerin analizine yer verilmemesiyle sınırlıdır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

İş Aile Yaşam Çatışması: İş aile yaşam çatışması, bireylerin iş ve aile yaşamındaki sorumlulukları arasında denge kurmakta zorlanmaları ve bir alandaki taleplerin diğer alandaki taleplerle çakışması durumudur (Landolfi vd., 2020).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu duygusal ve psikolojik durumlarla karşılaştıklarında, bu durumlara uyum sağlayarak değerlerine uygun eylemlere odaklanabilme yeteneğidir (Hayes vd., 2013).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlar karşısında aşırı korku, endişe ve kaygı hissetmeleri durumudur. Bu kaygı, genellikle olumsuz yargılanma korkusu, başkalarının değerlendirmelerinden endişe duyma ve sosyal etkileşimlerde başarısızlık korkusu ile ilişkilidir (Carleton vd., 2007).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

İş Yaşam Kalitesi Kavramı

Kuruluşların hedeflerine ulaşabilmesi ve sürdürülebilir başarıyı yakalayabilmesi için insan kaynaklarını verimli bir şekilde yönetmeleri büyük önem taşımaktadır. Turunç ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, örgütlerin insan faktörüne yeterince önem vermemesi durumunda, bu durumun çalışanlar, kurumsal etkinlik, verimlilik ve çalışma ortamı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabileceği ifade edilmiştir. Akar ve Üstüner (2017) ise örgütlerin çalışanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmesi için insan merkezli bir anlayışı benimsemeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

İş yaşam kalitesi, çalışanların iş yerinde yaşadıkları genel deneyim ve memnuniyet düzeyini değerlendiren bir kavramdır. Bu kavram; işin niteliği, çalışma ortamı, sosyal ilişkiler ve bireysel gereksinimlerin karşılanması gibi çeşitli unsurları kapsamaktadır. Yüksek iş yaşam kalitesi, çalışanların işlerine daha fazla bağlılık göstermelerine, genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına ve iş performanslarını yükseltmelerine olanak tanımaktadır (Bagtasos, 2011).

Belirgin bir tanımı olmamakla birlikte iş yaşam kalitesi, örgütsel psikolojide çalışanların refah seviyesi ile yakından ilişkilendirilmektedir. Bu kavram, çalışanların yalnızca üretim aracı olarak görülmesini reddederken bireylere değer verilmesinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Akar ve Üstüner, 2017). Yönetim açısından bakıldığında ise iş yaşam kalitesi, çalışanlara insani çalışma koşulları sunulmasını ifade etmektedir. Bu, fiziksel ihtiyaçların karşılanmasının yanı sıra psikolojik ve sosyal gereksinimlerin de dikkate alınarak iyileştirilmesini içermektedir (Demir, 2011).

İş yaşam kalitesinin belirlenmesinde, iş tatmini, iş yükünün dengeli dağıtılması, çalışma ortamındaki sosyal destek ve kariyer gelişim olanakları gibi unsurlar önemli bir rol oynamaktadır. Çalışanların iş yerinde kendilerini değerli hissetmeleri ve yöneticileri tarafından desteklenmeleri, iş yaşam kalitesini yükseltebilmektedir. İş yükünün adil bir şekilde yönetilmesi, çalışanların aşırı stres ve tükenmişlik yaşamasını önleyebilirken, kariyer gelişimi için sunulan fırsatlar bireylerin hem kişisel hem de mesleki açıdan ilerlemelerine katkı sağlayabilmektedir. Tüm bu faktörlerin uyum içinde olması, genel iş yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilmektedir (Bagtasos, 2011).

İş Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Çalışanların iş yerindeki genel deneyimlerini ve memnuniyet düzeylerini ifade eden iş yaşam kalitesi, çeşitli unsurlar tarafından şekillendirilmektedir. Bu unsurlar arasında iş stresi, çalışma ortamının koşulları ve iş üzerindeki kontrol düzeyi gibi faktörler öne çıkmaktadır. Bu faktörlerin her biri, çalışanların iş yaşam kalitesini farklı açılardan etkileyebilmektedir (Cahill vd., 2021; Mensah ve Amponsah-Tawiah, 2014; Zaghini vd., 2023).

İş yerinde stres, çalışanların görev ve sorumlulukları nedeniyle maruz kaldıkları zihinsel ve fiziksel baskılar olarak tanımlanabilmektedir (Yüksel, 2014). Bu kapsamda, JDC Modeli iş stresinin kaynağı olarak aşırı iş yükü, belirsiz roller, iş güvencesinin eksikliği ve elverişsiz çalışma koşullarını vurgulamaktadır (Hausser vd., 2010). Bu tür stres faktörlerinin en aza indirilmesi, çalışanların iş hayatındaki doyumunu ve genel refahını artırabilmektedir. Çalışanlara yönelik destekleyici iş ortamları ve etkili stres yönetim yöntemleri, stresin olumsuz etkilerini azaltarak motivasyonu ve verimliliği yükseltebilmektedir (Bragard vd., 2015).

İş yerindeki fiziksel ve sosyal çevreyi tanımlayan çalışma koşulları, iş yaşam kalitesini doğrudan şekillendiren unsurlardan biridir. Yapılan araştırmalar, çalışma koşullarının çalışanların genel iyi oluşu üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Lee vd., 2014). Çalışanların günün büyük bir bölümünü iş yerinde geçirdiği düşünüldüğünde, beslenme, uyku düzeni ve sosyal ilişkiler gibi temel yaşamsal ihtiyaçların da bu koşullardan etkilendiği görülmektedir (Lee vd., 2014). Bu çerçevede, çalışma koşulları yalnızca çalışanların iş verimliliğini değil, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını da doğrudan etkileyen temel unsurlardan biridir (Lee vd., 2019). Güvenli olmayan iş ortamları, çalışanların performansını olumsuz yönde etkileyerek devamsızlık oranlarının yükselmesine ve kuruma duyulan aidiyetin zayıflamasına neden olabilmektedir (Akar ve Üstüner, 2017). Çalışanların iş yerinde kendilerini güvende hissetmemesi, motivasyonlarını ve işe bağlılıklarını düşürebilirken bu durum da iş dışında istenmeyen davranışların artmasına sebep olabilmektedir (Fatimah vd., 2012).

Sanayinin ilerlemesiyle birlikte çalışma koşulları giderek daha dinamik ve çeşitlenmiş bir yapıya bürünmüştür. Bu dönüşümde, otomasyon ve yapay zekanın üretim süreçlerine entegrasyonu, esnek çalışma düzenleri, dijitalleşme ve küreselleşme gibi unsurlar önemli rol oynamaktadır. Lee ve çalışma diğerleri (2014), otomasyon ve yapay zeka kullanımının üretim hızını artırırken iş gücüne duyulan

ihtiyacı da farklılaştırdığını belirtmektedir. Öte yandan esnek çalışma sistemleri çalışanlara daha fazla hareket alanı tanırken, aynı zamanda her an erişilebilir olma zorunluluğunu da beraberinde getirmiştir (Lee vd., 2014). Dijitalleşme, iş yerlerinde veri akışını hızlandırıp iletişimi daha pratik hale getirirken, aynı zamanda siber güvenlik risklerini de beraberinde getirmiştir. Çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruyarak iş performanslarını yükseltmek için uygun çalışma koşulları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, güvenli çalışma ortamları, ergonomik ofis düzenlemeleri, sağlıklı işyeri atmosferi ve yeterli sosyal destek sistemleri iş memnuniyetini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır (Saraji vd., 2006).

Aile İş Yaşamı Dengesi

Aile ve iş yaşamı dengesi, bir kişinin iş ile ailesi arasında sağlıklı bir uyum oluşturma kapasitesini tanımlamaktadır. Bu denge, iş hayatının kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür ve bir çalışanın hem iş yerindeki performansını hem de ailesel sorumluluklarını nasıl yönettiğini göstermektedir (Greenhaus ve Beutell, 1985). İş ile aile arasında denge kurulamaması, bireylerde stres birikimine yol açabilir ve bu da iş performansını olumsuz etkileyebilmektedir. İş yerindeki deneyimler, çalışanların özel hayatlarına da yansıma gösterebilmektedir (Bircan, 2014). Bu dengenin sağlanması hem iş yaşamında hem de aile ortamında daha tatmin edici bir yaşam kalitesi sunmaktadır (Clark, 2000).

İş ve özel yaşam arasında kesin bir ayrım yapmak zordur, çünkü her iki alan birbirini doğrudan etkilemektedir (Akar ve Üstüner, 2017). İş yerindeki zorluklar, bireylerin evdeki ruh hallerini olumsuz etkileyebilir ve bu da aile içindeki ilişkilerde gerginliklere yol açabilmekte dolayısıyla aile-iş yaşam dengesini bozabilmektedir (Bartelome ve Evans, 2001). Özellikle uzun çalışma saatleri, esnek olmayan takvimler, iş baskısı ve yeterli destek sistemlerinin eksikliği, çalışanların iş ile aile yaşamı arasında uyumsuzluk ve çatışma yaratmasına sebep olabilmektedir (Poelmans vd., 2005). Havacılık gibi bazı sektörlerde, evden uzak kalmak doğasında olsa da bu durumun aile üzerindeki etkileri ve yarattığı stres genellikle yeterince araştırılmamaktadır (Bor vd., 2002). Araştırmalar, pilotların yaşamlarında sıkça karşılaşılan sorunlar arasında stresli ev ortamları, yalnızlık ve zayıf sosyal ilişkiler olduğunu göstermektedir; bu durumlar, genellikle düzensiz ve sosyal etkileşimden uzak çalışma saatleriyle ilişkilendirilmektedir. İş ve özel hayat arasındaki dengeyi

kurmak, ailevi ilişkileri sürdürmek ve bireysel bağlantıları yönetmek büyük bir zorluk teşkil etmektedir (Cullen vd., 2020). Diğer bir çalışmada ise pilotların evliliklerinde gerilim, aile içi işlevsizlikler ve sosyal dışlanma gibi sorunlarla karşılaştıkları ifade edilmektedir (Muurlink vd., 2014).

Sosyal Kaygı Kavramı

Kaygı, bireylerin algıladıkları ya da hayal ettikleri bir tehdit ya da tehlikeye karşı hissettikleri derin endişe ve huzursuzluk duyguları ile bu duygulara bedensel tepkilerin eşlik ettiği bir durumdur (Aktan, 2018; Köklü, 2019). Bireyin kendisini fizyolojik veya psikolojik açıdan tehlikede hissetmesi, kaygıyı tetikler ve bu duygu genellikle çeşitli fiziksel belirtilerle kendini göstermektedir. Bireylerde kalp ritminin artması, el titremesi, göğüste sıkışma ya da baskı hissi, sık tuvalete çıkma, avuç içlerinin ve vücudun çeşitli bölgelerinin terlemesi, baş ve mide ağrıları, yüzün aniden kızarması gibi çeşitli fizyolojik belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bunun yanı sıra kaygı, bireyde içsel bir gerginlik yaratarak yerinde duramama ve sürekli hareket halinde olma isteğini tetikleyebilmektedir. Birey kaygısının mantıksız ve aşırı olduğunu bilse de bu fizyolojik ve duygusal belirtileri kontrol etmesi oldukça zordur (Köroğlu, 2015; Türkçapar, 2004).

Kaygı, bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri ve kişisel gelişim sürecinde normal bir duygu olarak kabul edilen bir durumdur (Karakaya ve Öztıp, 2013). Normal seviyelerde kaygı, bireyin motivasyonunu artırarak, gelecekteki olası durumlara hazırlıklı olmasını sağlamaktadır. Bu sayede, birey işlevsel planlar yaparak hedeflerine ulaşabilmekte, başarıyı artırabilmekte ve kendini geliştirme fırsatları elde edebilmektedir (DordiNejad vd., 2011). Kaygı, aynı zamanda bireyin çevresiyle etkileşimde farkındalık oluşturmaya da yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, kaygı tehlikeli durumlara karşı önlem almayı, sorunları hızlı bir şekilde teşhis etmeyi ve ortaya çıkacak problemlere yönelik çözüm geliştirmeyi sağlayan koruyucu bir işlevi de üstlenebilmektedir (Beck ve Emery, 2015; Gencer, 2018; Şahin, 2019). Ewen (2003), kaygının uygun düzeyde olduğunda bireyi doğru davranışlar sergilemeye yönlendirdiğini ancak çok yüksek seviyelerde kaygının zararlı olabileceğini belirtmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

İnsanlar sosyal etkileşimlerde çeşitli duygusal ve davranışsal reaksiyonlar sergilerler ve kaygı bu tepkilerden biridir. Diğer insanlar tarafından nasıl algılandığına dair endişeler, kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir (Leary, 2001).

Sosyal kaygı, başkalarının olumsuz bir şekilde değerlendirme yapmasından duyulan korku ile tanımlanmaktadır. Bu duygu, bireyin çevresindeki kişiler tarafından değersiz görülme korkusuyla birleşen aşırı bir kaygı durumudur (Beck ve Emery, 2015). Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabı'na (DSM-V) göre ise sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından dikkatlice gözlemleneceği durumlarla ilgili sürekli ve mantıksız bir korku duyma ya da bu durumlardan kaçınma arzusudur (APA, 2014).

LaGreca ve Lopez (1998) sosyal kaygıyı, kişinin sosyal ortamlarda kendini rahatsız hissetmesi, bu durumlardan uzak durma eğilimi göstermesi ve başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirilme korkusuyla bağlantılı bir duygusal deneyim olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, sosyal kaygı bazen "değerlendirilme kaygısı" olarak da adlandırılabilmektedir (Beck ve Emery, 2015). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda ya da dikkat gerektiren görevlerde başkaları tarafından eleştirilme ya da küçük görülme endişesi taşıdıkları için, bu durum onları yoğun bir hassasiyet ve yüksek düzeyde kaygı yaşamaya sevk etmektedir (Greco ve Morris, 2005). Sosyal kaygının yalnızca başkalarının kişiyi nasıl gördüğü ve değerlendirdiğiyle ilgili değil, aynı zamanda değerlendirileceği olasılığıyla da tetiklenebileceği öne sürülmektedir (Morrison ve Heimberg, 2013; Erkan, 2002).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimler ve bozulmuş öz algıları nedeniyle çevrelerindeki insanların kendilerini olumsuz değerlendirdiğini ya da kendilerinden beklentilerinin yüksek olduğunu düşünmektedir (Morrison ve Heimberg, 2013). Bu bireyler, başkalarının kendilerini reddettiğini ya da görmezden geldiğini daha fazla hissedebilmektedir (Atak, 2023). Ayrıca olumsuz düşünceler ve tehdit olarak algıladıkları durumlara dair inançları sosyal kaygısı düşük olan bireylerden çok daha yoğun olabilmektedir (Hirsch ve Mathews, 2000).

Sosyal kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok çalışma bulunmaktadır. Kurtyılmaz ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir araştırmada, sosyal kaygısı olan kişilerin kaygısı olmayanlara göre daha olumsuz bir benlik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Eroğlu ve Odacı'nın (2019) çalışmasında ise öğrencilerde sosyal kaygını benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çetin'in (2017) araştırma sonuçları da sosyal kaygısı fazla olan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Çelikaslan (2018) ise yüksek benlik

saygısına sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir.

DSM-V Kriterleri ve Klinik Özellikler

Sosyal kaygı, bireyin günlük yaşamını sürdürebilme yetisini ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyerek klinik düzeye ulaştığında, bu durum sosyal kaygı bozukluğu ya da diğer adıyla sosyal fobi olarak adlandırılmaktadır (Morrison ve Heimberg, 2013). Sosyal kaygı bozukluğu, özellikle sosyal performans gerektiren ortamlarda kişinin yoğun korku ve kaygı hissetmesiyle tanımlanan bir tür anksiyete bozukluğudur (APA, 2013). DSM-V tanı kriterlerine göre bu bozukluk, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair sürekli korku duyması ve bu durumlardan kaçınmasıyla tanımlanmaktadır (Heimberg vd., 2014).

DSM-V'te belirtilen tanı ölçütleri; başkalarınca değerlendirilebilecek sosyal durumlarda belirgin korku veya kaygı, korkunun olumsuz değerlendirilme beklentisiyle ilişkili olması, sosyal durumların neredeyse her zaman korku/kaygı tetiklemesi, sosyal durumlardan aktif kaçınma veya yoğun sıkıntıyla katlanma, korkunun sosyal bağlamla orantısız olması, belirtilerin en az altı ay boyunca devam etmesi ve bu sürecin bireyin günlük yaşamında belirgin bir rahatsızlık yaratması ya da işlevselliğinde gözle görülür bir azalmaya neden olması şeklindedir (APA, 2013).

Bu bozuklukta görülen tipik semptomlar arasında huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, çabuk yorulma, konsantrasyon güçlüğü gibi bilişsel belirtilerin yanı sıra taşikardi, terleme, titreme, baş dönmesi, kas gerginliği ve gastrointestinal rahatsızlıklar gibi somatik semptomlar da bulunmaktadır (Leichsenring ve Leweke, 2017; Stein vd., 2017). Bilişsel düzeyde ise performansla ilgili olumsuz otomatik düşünceler ve aşırı öz-odaklanma yaygındır (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygı bozukluğu, gelişimsel dönemlere özgü utangaçlıktan veya sosyal durumlarda yaşanan geçici gerginlikten farklı olarak, kişinin mesleki, akademik ve sosyal işlevselliğinde belirgin bozulmaya yol açmaktadır (Wong vd., 2014).

Sosyal kaygı bozukluğu, günlük utangaçlıktan şu özelliklerle ayrılmaktadır: daha şiddetli ve yaygın semptomlar, daha uzun süreli seyir, işlevsellikte belirgin bozulma ve daha fazla kaçınma davranışı (Rapee ve Spence, 2004).

DSM-V'te yapılan revizyonlarla, sosyal kaygı bozukluğu tanısı için gerekli semptom süresi 6 aya çıkarılmış ve performans kaygısı dışındaki sosyal etkileşimler de tanı kapsamına alınmıştır (Bögels vd., 2010). Bu değişiklikler, bozukluğun erken

tanınması ve uygun müdahale edilmesi açısından klinik öneme sahiptir (Wong vd., 2014).

Epidemiyoloji ve Etyoloji

Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair yoğun korku yaşadığı ve sosyal ortamlardan kaçındığı yaygın bir anksiyete bozukluğudur. Epidemiyolojik çalışmalar, bu bozukluğun yaşam boyu görülme sıklığının %7-13 arasında değiştiğini göstermektedir (Kessler vd., 2005). Toplumda 12 aylık prevalansı ise %2-7 civarındadır (Ruscio vd., 2008). Erkeklerle kıyasla kadınlarda 1,5-2 kat daha sık görülmesine rağmen, klinik başvurular cinsiyetler arasında daha eşit dağılım gösterebilmektedir (Asher vd., 2017). Bozukluk genellikle ergenlik döneminde (13-20 yaş) başlamakta ve erken çocukluktaki utangaçlık öyküsüyle ilişkili olabilmektedir (Stein ve Stein, 2008). Sosyal kaygı bozukluğu sıklıkla majör depresyon (%50'ye varan oranlarda), diğer anksiyete bozuklukları ve alkol kötüye kullanımı gibi komorbid durumlarla birlikte görülmektedir (Ohayon ve Schatzberg, 2010; Morris vd., 2005).

Sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi önemli rol oynamaktadır. Genetik çalışmalar, birinci derece akrabalarda sosyal fobi riskinin 2-6 kat arttığını ve ikiz çalışmalarında %30-50 kalıtılabilirlik olduğunu göstermektedir (Hettema vd., 2001; Kendler vd., 1999). Nörobiyolojik araştırmalar, amigdalanın aşırı aktivasyonu, serotonin ve dopamin sistemlerindeki düzensizlikler ile GABA eksikliğinin sosyal kaygı patofizyolojisinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Phan vd., 2006; Furmark vd., 2004). Psikolojik faktörler arasında Clark ve Wells'in (1995) bilişsel modeli, olumsuz otomatik düşünceler, aşırı öz-odaklanma ve güvenlik davranışlarının sosyal kaygıyı sürdürdüğünü vurgulamaktadır. Öğrenme kuramları ise geçmişte yaşanan utanç verici deneyimlerin (klasik koşullanma) ve ebeveynlerin aşırı korumacı veya eleştirel tutumlarının (sosyal öğrenme) sosyal kaygının gelişiminde etkili olduğunu ileri sürmektedir (Rapee ve Melville, 1997).

Çevresel faktörler arasında çocukluk çağında maruz kalınan akran zorbalığı ve aile içi şiddet gibi travmatik deneyimler öne çıkmaktadır (Magee, 1999). Kültürel etkiler de sosyal kaygının görünümünü şekillendirebilmekte; bireyci toplumlarda performans kaygısı daha belirginken, kolektivist toplumlarda grup uyum kaygısı daha ön planda olabilmektedir (Hofmann vd., 2010). Sosyal kaygı bozukluğunun

tedavisinde bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) etkinliği kanıtlanmış olup (Clark vd., 2006), ilaç tedavisinde ise SSRI'lar (örn., sertralin, paroksetin) birinci basamak seçenekler arasında yer almaktadır (Blanco vd., 2013). Bu çok faktörlü bozukluğun anlaşılması ve tedavisi için biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenlerin bütüncül bir şekilde ele alınması gerekmektedir.

Kabul Kararlılık Terapisi

Hayes'in (2004) sınıflandırmasında davranışçı terapiler geleneksel davranışçı, bilişsel davranışçı ve üçüncü dalga terapiler olarak üç ana grupta ele alınmaktadır. Dalga kavramı, araştırma, teori ve uygulamalarda kullanılan temel ilkeler, yöntemler ve hedeflerin derecesine göre düzenlenmiş farklı aşamaları ifade etmektedir. İlk iki dalga, daha mekanik ve yapılandırılmışken, üçüncü dalga terapiler daha işlevsel, bağlamsal ve dilsel faktörlere duyarlı bir yaklaşım sunmaktadır. Bu sebeple, terapistler daha çok deneyimsel ve bağlamsal yaklaşımlara odaklanırken, öğretici ve direkt yöntemlerden kaçınmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanların hayatlarında daha anlamlı bir yön bulabilmelerine yardımcı olmak amacıyla bir dizi teknik ve yöntem kullanmaktadır. Bu yöntemler bağlamsal benlik, anla esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle bağlantı kurma ve bu değerlere dayalı tutarlı eylemler gibi unsurları içermektedir. Her bir yöntem, bireyin karşılaştığı istenmeyen deneyimler ve acılardan kaynaklanan zorlukları, empatik ve nazik bir yaklaşımla ele almaktadır. Bu terapi türü, kişilerin içsel deneyimlerini sevgi ve kabul ile karşılamalarını teşvik ederken, aynı zamanda değerlerine uygun davranışları geliştirmeye yönelik bir süreç izlemektedir (Luoma vd., 2017; Akt. Yetiz, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin hayatlarında anlamlı hedeflere ulaşmalarını teşvik ederken aynı zamanda kariyer, aile ve manevi alanlar gibi önemli yaşam alanlarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu terapi, kişinin benlik duygusunu güçlendirmenin yanı sıra istenmeyen düşünce ve duygularla başa çıkmanın deneyimsel kaçınma yerine bu duyguları kabul etmekle mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin düşüncelerini ve diğer duygusal deneyimlerini birbirinden ayırarak bu olayların işlevini değiştirme çabası teşvik edilmektedir. Bu yöntem, bireylerin özel olayları kontrol etmeye çalışmanın genellikle bir çözüm getirmediğini ve sorunun bir parçası olduğunu fark etmelerini sağlamaktadır (Hoffman, 2008).

Psikolojik Esneklik

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalga yaklaşımları arasında yer alan ve bireyin psikolojik esneklik kazanmasını hedefleyen bir terapi modelidir. Bu yaklaşım, kişinin içsel deneyimleriyle kurduğu ilişkiyi dönüştürerek, değerlerine uygun bir yaşam sürmesini kolaylaştırmayı amaçlamaktadır (Bilgen, 2021; Akt. Arı ve Turhan, 2022). ACT, psikolojik sorunların özünde bireylerin duygusal acıyı reddetme ve bu acıyı kontrol etme çabalarının bulunduğu savunmaktadır. Bu tür kaçınma davranışları, bireyi hem mevcut anı yaşamaktan hem de çevresel gerçeklikten uzaklaştırarak, bireyin kendi değerleriyle uyumlu şekilde hareket etmesini engellemektedir (Hayes ve diğerleri, 2016). Bu süreç, psikolojik katılığa yol açarak bireyin yaşamında işlevsel olmayan davranışlar sergilemesine neden olmaktadır (Yektaş, 2020).

Psikolojik esneklik, ACT'nin temel hedefidir ve bu kavram, bireyin içsel deneyimlerini kabul ederek, değerlerine uygun davranışlar sergilemesini ve anlamlı bir yaşam inşa etmesini mümkün kılmaktadır. Psikolojik esneklik, altı temel süreçle desteklenir: kabul, bilişsel ayrışma, anda kalma, bağlamsal benlik, değerler ve taahhütlü eylem (Hayes vd., 2016). Bu süreçler, bireyin duygusal acıyla yüzleşmesini ve bu acıyı kontrol etmeye çalışmak yerine onu kabul ederek değerlerine uygun bir yaşam sürdürmesini kolaylaştırmaktadır (Yektaş, 2020).

ACT özellikle depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve kronik ağrı gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bulunmuştur (Hayes vd., 2006). Bu terapi modeli, bireyin içsel deneyimlerini değiştirmeye odaklanmak yerine, bu deneyimlerle ilişki kurma biçimini dönüştürmeyi hedeflemektedir. Bu sayede kişi duygusal acıyı kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçerek değerlerine uygun bir yaşam sürdürmeye odaklanmaktadır (Bilgen, 2021).

Psikolojik esneklik, bireyin açık fikirli olma, şimdiki ana odaklanma ve içsel ya da dışsal koşullar değiştiğinde davranışlarını uyarlama ya da sürdürme becerisini ifade eden kapsamlı bir kavramdır. Bu yapı, duygusal, düşünsel ve eylemsel boyutları bir araya getiren çok yönlü bir psikolojik özellik olarak tanımlanabilmektedir. Psikolojik esneklik, kişinin içsel deneyimlerine bağlı kalırken aynı zamanda gerçek dünyadaki farklı durumları keşfetme ve deneyimleme isteğini yansıtmaktadır. Bu özelliğe sahip bireyler, değişim ve yenilik arayışını etkin bir

şekilde sürdürmekte ve bu süreci pozitif bir deneyim şeklinde kabul etmektedir (Ben-Itzhak ve diğerleri, 2014).

Psikolojik esneklik, bireylere psikolojik dayanıklılık kazandırma ve yaşam kalitesini yükseltme konusunda önemli bir faktördür. Yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin duygusal denetim sağlama, stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerde etkinlik gibi birçok alanda olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Hayes vd., 2016). Sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli bir yönü, psikolojik esnekliktir. Bu kavram, bireyin dikkati bir alandan başka bir alana veya bir zamandan diğerine kolayca kaydırabilme yeteneğini ve kimliğinin farklı yönlerini uyumlu bir biçimde karşılayabilme kapasitesini ifade etmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik, zaman içinde gelişip şekillenen dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, kişinin değişen şartlara adapte olabilmesini, zihinsel kaynaklarını etkin şekilde kullanabilmesini, bakış açısını genişletebilmesini ve çelişen istekler ile ihtiyaçlar arasında denge kurabilmesini içermektedir. Bu nedenle psikolojik esneklik, bireylerin çevreleriyle etkileşimlerinde sürekli olarak değişen bir yapı olarak anlaşılmalıdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin mevcut anı farkındalıklı deneyimlemelerini ve bu anı, değerli hedeflere ulaşmak için davranışlarını değiştirme ya da sürdürme amacına hizmet edecek şekilde kullanabilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu terapötik yaklaşım, psikolojik esnekliği artırmak için altı temel eylem sürecine odaklanmaktadır: şimdiki anla temas, bilişsel ayrışma, kabul, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı eylem. Bu unsurlar sadece ruhsal sorunlardan kaçınmayı değil aynı zamanda bireylerin psikolojik becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir (Luoma vd., 2017).

ACT'nin altı temel süreci, bireyin psikolojik esnekliğini artırmak için birbirini tamamlayan unsurlardır. Şimdiki anla temas, bireyin şu anda olup bitenlere tam olarak dikkatini vermesini ve bu deneyimi yargılamadan kabul etmesini içermektedir (Harris, 2019). Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerini gerçekler olarak değil, zihninin ürünleri olarak görmesini sağlar. Bu süreç, düşüncelerin davranışları kontrol etmesini engeller (Hayes vd., 2011). Kabul, bireyin hoş olmayan içsel deneyimlerini değiştirmeye çalışmak yerine, onları oldukları gibi kabul etmesini ifade eder (Hayes vd., 2016). Bağlam olarak benlik, bireyin kendini değişmez bir öz

olarak değil, sürekli gelişen bir bağlam olarak görmesini sağlamaktadır (Luoma vd., 2017). Değerler, bireyin yaşamında önemli olan şeyleri belirlemesini ve bu değerlere uygun davranışlar sergilemesini kolaylaştırmaktadır (Harris, 2019). Kararlı eylem ise bireyin değerlerine uygun somut adımlar atmasını ve bu adımları sürdürmesini içermektedir (Hayes vd., 2011).

Şimdiki an ile Temas

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin içsel deneyimleri ve çevresel koşulları yargılamadan ve kabul ederek etkileşimde bulunmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin mevcut anı bilinçli bir şekilde deneyimlemelerine odaklanmaktadır (Luoma ve diğerleri, 2007). Şu anla temas, bireyin o andaki deneyimine dikkatini esnek bir şekilde yönlendirmesi olarak açıklanabilmektedir. Bu odaklanma bireyin dikkati, neyin önemli olduğuna göre daraltmasını, genişletmesini, değiştirmesini ya da sürdürmesini kapsamaktadır. Aynı zamanda kişinin hem dış çevresine hem de içsel psikolojik durumuna bilinçli bir şekilde dikkat vererek, yaşadığı deneyimlerle tam anlamıyla ilgilenmesini sağlamaktadır (Harris, 2019). Bireyler, şu an ile temas kurduklarında, mevcut durumun sunduğu fırsatlar ve öğrenme olasılıkları konusunda daha açık fikirli ve duyarlı hale gelmektedir. Şimdiki anın farkındalığı, geçmişe ya da geleceğe dair kavramsal düşüncelerle kıyaslandığında daha doğrudan, soyut olmayan ve daha hassas bir deneyim olarak tanımlanabilmektedir. Eğer bir kişi şimdiki anla yeterince temas kuramazsa, davranışlar genellikle kaynaşma, kaçınma veya mantıklı düşünme gibi yaklaşımlarla şekillenmekte ve bu da yeni olasılıkların keşfedilmesini engelleyerek daha önceki davranışların tekrar edilmesine neden olmaktadır (Luoma vd., 2007).

Bilişsel Ayırışma

Bilişsel ayırışma, bireylerin düşüncelerinden ve anılarından uzaklaşmayı öğrenmeleri anlamına gelmektedir. Bu, kişilerin düşüncelerine karışmak yerine onlara dışarıdan bakmalarını, onları olduğu gibi gözlemlemelerini ve bunları sıkıca tutmak yerine daha esnek bir şekilde tutmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda, düşüncelerin kendi davranışlarını yönlendirmesine izin vermek yerine onlara rehberlik etmelerine olanak tanımaktadır (Harris, 2019). Ayırışma, teknik olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisinin en ayırt edici unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Çeşitli klinik durumlardaki farklı ayırışma teknikleri, örneğin, olumsuz

bir düşüncenin nötr bir şekilde izlenmesi, onu yüksek sesle tekrarlayarak sesinin kaybolmasına kadar devam ettirilmesi veya düşünceye belirli bir şekil, renk ya da boyut ekleyerek dışarıdan gözlemlenen bir şey gibi ele alınması gibi yöntemler geliştirilmiştir (Luoma vd., 2017). Zihne gelen ilginç bir düşünceye minnet duyulabilmekte veya bu düşünce belirli bir şekilde tanımlanabilmektedir. Ayrıca düşünürken ortaya çıkan duygular ve anılar da dikkatlice incelenebilmektedir. Bu tür yöntemler, düşüncenin etkisini azaltmayı amaçlamaktadır. Birey, yaşadığı deneyime odaklanmak yerine o deneyimin neyi temsil ettiğine dair daha esnek bir yaklaşım geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu sayede, olumsuz düşüncelerle daha sağlıklı bir mesafe kurulmuş olmaktadır (Biglan vd., 2008).

Kabul

Kabul, bireyin hoşlanmadığı içsel deneyimlere (duygular, düşünceler, anılar, imgeler, dürtüler ve duyular gibi) karşı direnmek yerine onları kabullenmesi anlamına gelmektedir. Bu yaklaşımda, kişi bu tür deneyimlere karşı mücadele etmek veya onlardan kaçmak yerine onlarla barış içinde varlık göstermektedir. Böylece bu deneyimler istediği gibi gelip geçebilirken kişi onlara müdahale etmeden yaşamını daha verimli hale getirebilmektedir (Harris, 2019). Olumsuz deneyimlerin kabulü, deneyimlerin gözlemlenmesi ve onlarla birlikte yaşama becerisini geliştirmenin bir yolu olarak sunulmaktadır. Birey, geçmişteki olumsuz deneyimlerinin etkilerini kabul ederken, bu deneyimlerin sıklığını ya da biçimini değiştirmeye çalışmak yerine, onları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmektedir. Bu süreçte, psikolojik zararlar ortaya çıkarsa bile müdahalelerde bulunmadan, bu deneyimleri aktif ve farkında bir şekilde karşılamaya odaklanılmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında kaygı yaşayan bireylere, kaygıyı tamamen hissedip, ona kabullenmeleri öğretilmektedir. Aynı şekilde, ağrı çeken bireylere de ağrıyla mücadele etmek yerine onu olduğu gibi kabullenmelerini sağlayan teknikler öğretilmektedir (Luoma vd., 2017).

Bağlam Olarak Benlik

Zihin, iki temel bileşene sahiptir: düşünme ve farkındalık. Zihinden söz ederken genellikle düşünceler, inançlar, anılar, yargılar ve planlar gibi içerikler üreten "düşünen" kısmı kastedilmektedir. Ancak bir kişinin anlık düşüncelerini, duygularını ya da eylemlerini fark eden yönü Kabul ve Kararlılık Terapisi Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında "kendilik" ya da "benlik" şeklinde ifade edilmektedir.

Bu bilinçli farkındalık hali ise "gözlemleyen benlik" veya "fark eden benlik" olarak da adlandırılmaktadır (Harris, 2019). Birey, çevresiyle olan ilişkisinde sınırlarını belirleyerek kendisini gözlemleyip daha derin bir farkındalık kazanarak, farklı gerçeklikleri ayırt edebilme becerisine sahip olmaktadır (Işık vd., 2019).

Değerler

Değerler, bir kişinin yaşamında hangi amaçları ve hedefleri öne çıkarmak istediğine, zamanını nasıl geçirmeyi planladığına ve kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle nasıl bir ilişki kurmak istediğine dair düşüncelerin bir yansımasıdır. Bu unsurlar, bir kişinin fiziksel veya zihinsel aktivitelerinde nasıl bir tutum sergilemek istediğini tanımlamaktadır. Yani, değerler, bireyin yaşam yolunda sürekli olarak hangi davranışları benimsemeyi hedeflediğini göstermektedir. Bu nedenle değerler, bir tür rehber olarak işlev görür, bireye ne yönde ilerlemesi gerektiğini belirleyerek yaşamın zorlukları karşısında yön bulmasına yardımcı olmaktadır (Harris, 2019). Değerlerin net bir şekilde belirlenmesi, bireyin günlük yaşamındaki karmaşadan uzaklaşarak neyin önemli olduğunu keşfetmesine, yaşamını daha anlamlı hale getirecek adımlar atmasına olanak sağlamaktadır. Değerler, elde edilebilecek somut nesnelerden ziyade her an birey tarafından gerçekleştirilen eylemler olarak şekillenmektedir. Bir bireyin değerleri, onun seçimlerini ve bu seçimlerin doğruluğu ile faydalarını belirlemektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında kabullenme, ayrışma ve var olma gibi süreçler yalnızca kendi başlarına hedefler değil, bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam biçimi oluşturmasına olanak tanımaktadır. Bu süreçler, bireye daha tutarlı ve anlamlı bir yaşam yolunda rehberlik etmektedir (Luoma vd., 2017).

Kararlı Eylem

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin kendi değerleri doğrultusunda, anlamlı ve etkili davranışlar sergileyebilmeleri için onlara rehberlik etmeyi hedeflemektedir (Luoma vd., 2017). Kararlı eylem, bireyin değerlerine dayanarak hareket etmesini ifade eder ve bu süreç hem bedensel eylemleri (dışsal davranışlar) hem de zihinsel faaliyetleri (içsel düşünce ve duygular) kapsamaktadır. Değerlerin net bir şekilde belirlenmesi ve bunlara dayalı bir yaşam tarzı benimsenmesi, bireye anlamlı ve tatmin edici bir hayat sunma yolunda önemli bir adımdır. Birey, değerlerine göre hareket etmeye çalışırken, farklı düşünceler ve duygular ortaya

çıkabilmektedir. Bunlar bazen hoş ve tatmin edici olabilirken, bazen de rahatsız edici ve acı verici olabilmektedir. Kararlı eylem, bireyin bu zorlu duygular ve düşüncelerle karşılaşsa bile değerleri doğrultusunda hareket etmesini ve ne gerekiyorsa yaparak yaşamını şekillendirmesini sağlamaktadır. Bu süreç, etkin iletişim, müzakere, atılganlık gibi becerilerin yanı sıra, krizle başa çıkma, kendini sakinleştirme ve farkındalık gibi becerilerin geliştirilmesini ve pratiğe dökülmesini de içerebilmektedir (Harris, 2019).

İlgili Araştırmalar

Ahn ve diğerlerinin (2008) çalışmasında, bireyler, aileler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki, kültürel değerler çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma, aile içindeki çatışmaların sıklığı ve türlerinin yanı sıra bireylerin bu çatışmalarla başa çıkma stratejileri ile bilişsel esneklik düzeylerini de ele almıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin çatışmalarla karşılaştıklarında en çok problem çözme stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik ile çatışmaların yoğunluğu arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Craske ve diğerleri (2014), sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemlerinin karşılaştırıldığı bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya katılan sosyal kaygı sahibi 87 kişi, rastgele bir şekilde 12 seanslık ACT, BDT ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Araştırma boyunca katılımcılara tedavi öncesi, tedavi sonrasında ve tedaviye başladıkları gruptan 6 ve 12 ay sonra değerlendirmeler yapılmıştır. Sonuçlar, her iki tedavi grubunun da kontrol grubuna oranla önemli iyileşmeler gösterdiğini, ancak terapiler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. 12 ay sonra yapılan izleme değerlendirmelerinde ise ACT ile karşılaştırıldığında, başlangıçta psikolojik esneklik seviyesi düşük olan BDT grubunda daha fazla iyileşme sağlandığı tespit edilmiştir.

Zinchenko ve diğerleri (2017) duygular ve bilişsel çatışmalar arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında, bilişsel kontrolün bu tür çatışmaların üstesinden gelmek için önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre, bireylerin farklı yaşam rollerindeki çatışmaları yönetme yeteneği, hedeflere ulaşmada daha başarılı olmalarına olanak tanımaktadır. Bilişsel kontrol, kişilerin farklı düşünce ve duygusal durumları dengeleyerek, birden fazla hedef arasında öncelik sıralaması yapmalarına ve nihai olarak en uygun davranışları seçmelerine yardımcı olmaktadır.

Bu yaklaşım, kişilerin düşünce ve duygu dünyalarında esneklik kazanmalarına yardımcı olmakta, böylece yaşam amaçlarına ulaşma süreçlerini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır.

Usta (2017), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 9-11. sınıflarda okuyan 12 kız ve 12 erkek öğrenci katılmıştır. Deney grubuna 8 haftalık kabul ve kararlılık terapisi programı uygulanırken, kontrol grubuna müdahale yapılmamıştır. Ön test, son test ve 2 aylık izleme ölçümleriyle yapılan değerlendirmeler, programın sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde azalttığını ve psikolojik esneklik becerilerini artırdığını göstermiştir. İzleme testlerinde de elde edilen olumlu etkilerin sürdüğü gözlemlenmiştir.

Chong ve diğerleri (2019), astım hastalığına sahip çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen dört oturumluk bir psiko-eğitim programının ebeveynlerin psikolojik esneklik, genel iyilik hali ve çocuklarının hastalığından dolayı hastaneye başvuru sıklığı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu randomize kontrollü çalışmaya 3 ila 12 yaşları arasında astım hastalığı bulunan çocukların ebeveynleri katılmıştır ve toplamda 168 ebeveyn araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, müdahale grubundaki ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde önemli bir artış meydana gelirken, kaygı ve stres seviyelerinde azalma gözlemlenmiş ayrıca çocuklarının astım hastalığına bağlı olarak hastaneye başvuru oranlarında düşüş yaşanmıştır.

Özer ve Yalçın (2020), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli bir psikoeğitim programının etkilerini araştırmışlardır. Bu çalışmada, devlet üniversitesinin psikolojik danışmanlık merkezi aracılığıyla sosyal kaygıyı yönetme amacıyla programa katılan dokuz öğrenci yer almıştır. Psikoeğitim programı, sekiz oturumdan oluşmuş ve katılımcıların ön test, son test ve üç ay sonraki izleme testleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulguları, bilişsel davranışçı terapi temelli programın katılımcıların sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerini belirgin şekilde azalttığını ve bu iyileşmelerin izleme sürecinde de sürdüğünü göstermektedir.

Yasinski ve diğerleri (2020), depresyon tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi (BDT) sürecinin etkilerini araştırırken, psikolojik esnekliğin bu tedavi yöntemindeki rolünü mercek altına almıştır. Çalışmaya, antidepresan ilaçlara beklenen düzeyde

yanıt vermeyen ve BDT uygulanmak üzere belirlenen 49 yetişkin birey dahil edilmiştir. Elde edilen veriler, psikolojik esneklik düzeyindeki artışın, depresyon belirtilerinde kayda değer bir düşüşe neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin BDT sürecinde terapötik bir odak noktası olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Araştırma, depresyon tedavisinde psikolojik esnekliğin önemini vurgulayarak bu kavramın terapi hedefleri arasında öncelikli bir yere sahip olması gerektiğini savunmaktadır.

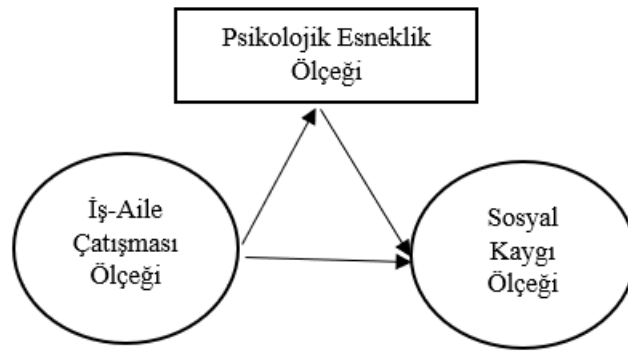
Akerblom ve diğerlerinin (2021) çalışmasında kronik ağrısı bulunan yetişkinler üzerinde grup temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamasının psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin incelenmesi gerçekleştirmiştir. Çalışma kapsamında, kronik ağrı nedeniyle hastaneye başvuran 232 yetişkin birey incelenmiştir. Katılımcılar terapi öncesinde, terapi sonrasında ve tedavinin bitiminden 12 ay sonra olmak üzere üç farklı zaman diliminde değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgular, psikolojik katılık düzeyinin tedavi sonuçları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin alt bileşenleri olan kabul, taahhüt edilmiş eylem, bilişsel kaynaşma ve değerler doğrultusunda hareket etme gibi faktörlerin tedavi sonuçlarını öngörmede anlamlı bir rol oynamadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, kronik ağrı tedavisinde psikolojik katılığın önemine dikkat çekerken, diğer esneklik unsurlarının etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışması ve sosyal kaygı düzeylerinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla nicel yöntemlerden biri olan ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel model, birden fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini inceleyen bir araştırma desendir. Bu tür çalışmalar, değişkenlerin birlikte nasıl hareket ettiklerini anlamaya olanak tanımaktadır (Karasar, 2018).



Şekil 1. Araştırma Modeli

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden ve aktif olarak çalışan kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18 yaş ve üzerindeki 400 katılımcıdan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşılması en kolay ve erişilebilir olan bireyleri örnekleme dahil ettiği, olasılıksız örnekleme türlerinden biridir. Bu yöntemde örneklem seçiminde rastlantısallık değil, araştırmacının erişim kolaylığı temel alınır. Zaman, maliyet ve ulaşılabilirlik gibi sınırlayıcı etkenlerin bulunduğu durumlarda sıkça tercih edilmektedir (Büyüköztürk, 2016). Araştırma kapsamında, bilinmeyen evren örneklem formülü temel alınarak %95 güven düzeyi ve %5 örneklem hatası ile araştırmaya katılması gereken örneklem büyüklüğü 384 kişi olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2016). Bu doğrultuda araştırmanın, ilgili örneklem üzerinden yürütülmesi hedeflenmiştir. Çalışmaya dahil olan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1’de özetlenmiştir.

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

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-24	168	42
25-31	132	33
32 ve üzeri	100	25
Cinsiyet		
Kadın	210	52,5
Erkek	190	47,5
Eğitim durumu		
Lise ve altı	107	26,8
Ön lisans	69	17,3
Lisans	170	42,5
Yüksek lisans ve üzeri	54	13,5
Şu anda çalışıyor musunuz?		
Evet	229	57,3
Hayır	171	42,8
İş yerinizdeki konumunuz?		
Çalışan	260	65
Yönetici	140	35
Medeni durum		
Bekar	203	50,7
Evli	197	49,3
Aylık hane geliri		
Asgari ücret altı	86	21,5
Asgari ücret	139	34,8
Asgari ücret üzeri	175	43,8
Total	400	100

Tablo 1, araştırmaya katılan 400 bireyin demografik bilgilerini yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, iş durumu, iş yerindeki pozisyon, medeni hal ve hane gelir düzeyi gibi faktörlere göre kapsamlı bir şekilde sunmaktadır. Yaş dağılımına göre %42'si (n=168) 18-24, %33'ü (n=132) 25-31 yaş aralığında ve %25'i (n=100) 32 yaş ve üzeri gruptadır. Cinsiyet açısından %52,5'i (n=210) kadın, %47,5'i (n=190) erkek olarak belirtilmiştir. Eğitim durumlarına bakıldığında, %26,8'i (n=107) lise ve altı, %17,3'ü (n=69) ön lisans, %42,5'i (n=170) lisans ve %13,5'i (n=54) yüksek lisans ve üzeri

eğitim seviyesindedir. Katılımcıların %57,3'ü (n=229) çalışırken, %42,8'i (n=171) çalışmamaktadır. İş yerindeki konumlarına göre %65'i (n=260) çalışan ve %35'i (n=140) yönetici pozisyonundadır. Medeni durum açısından %50,7'si (n=203) bekar ve %49,3'ü (n=197) evlidir. Son olarak, hane gelirine göre %21,5'i (n=86) asgari ücret altı, %34,8'i (n=139) asgari ücret, %43,8'i (n=175) ise asgari ücretin üzerinde gelir elde etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu'nun (Ek-3) yanı sıra, İş-Aile Çatışması Ölçeği (Ek-4), Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-5) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (Ek-6) gibi standart ölçme araçlarından yararlanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerden kişisel bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler toplamayı amaçlamaktadır. Formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, yaşanılan şehir ve meslek gibi temel bireysel bilgileri kapsayan 7 soru yer almaktadır.

İş-Aile Çatışması Ölçeği

İş-Aile Çatışması Ölçeği (İAÇÖ), Haslam ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiş olup toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, yedili Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanmakta ve 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen yanıt seçenekleri içermektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin iş ve aile yaşamı arasındaki çatışma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. İş-Aile Çatışması Ölçeği, İş-Aile Çatışması (beş madde) ve Aile-İş Çatışması (beş madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşan kısa bir değerlendirme aracıdır. Her bir alt boyuttaki maddeler toplanarak İş-Aile Çatışması puanı (7-35 aralığında) ve Aile-İş Çatışması puanı (7-35 aralığında) hesaplanmaktadır. Daha yüksek puanlar, daha fazla çatışma yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik analizi sonucunda, her iki alt boyut için Cronbach Alfa katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Akın ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında

ölçeğin iki alt boyutu, İş-Aile Çatışması ve Aile-İş Çatışması olarak tanımlanmıştır. Türkçe formun iç tutarlılığına ilişkin yapılan analizlerde, Cronbach Alfa katsayısı İş-Aile Çatışması alt boyutu için .91, Aile-İş Çatışması alt boyutu için ise .87 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği

İlk olarak La Greca ve Lopez'in (1998) çocukların sosyal kaygı düzeylerini değerlendirmek için geliştirdiği ölçek, üç alt boyut ile 18 maddeyi içeren bir yapıda tasarlanmıştır. Daha sonra, La Greca ve diğerleri (2015) tarafından yapılan revizyon çalışmasıyla ölçek, ergen ve yetişkin popülasyonlarına uygun hale getirilerek geçerlik ve güvenirlik açısından güncellenmiştir. Bu araştırmada, çalışma grubunun 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşması nedeniyle ölçeğin yetişkin formu kullanılmıştır. Nunes ve diğerleri (2018), ölçeğin orijinal 18 maddelik versiyonunu gözden geçirerek 12 maddelik bir kısa form geliştirmiştir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi kapsamında iç tutarlılık analizleri gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, alt boyutlar bazında güvenirlik katsayıları olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda .92, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda .87 olarak tespit edilirken, ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .90'dır. Söz konusu ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Can ve Bozgün (2021) tarafından yürütülmüş olup, güvenirlik analizleri sonucunda; ölçeğin tamamı için .90, olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu için .92, yeni durumlarda yaşanan sosyal kaygı ve huzursuzluk için .87, genel durumlara ilişkin sosyal kaygı ve huzursuzluk için ise .78 olmak üzere iç tutarlılık katsayıları rapor edilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik esnekliği değerlendirmek amacıyla Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği, orijinal formunda 28 madde ve üç temel bileşenden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde, davranışsal farkındalık, açıklık ve değerler temelli yaşam boyutlarını içerdiği görülmektedir. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, alt boyutlar için sırasıyla .90, .87 ve .90 Cronbach Alfa değerleri elde edilmiş, ölçeğin tamamı için ise .91 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısına ulaşılmıştır. Karakuş ve Akbay'ın (2020) Türkçeye uyarladığı ölçekte, orijinal faktör yapısından farklı olarak beş yeni boyut (değerler ve değerler

doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik, anda kalma, kabul ve ayrışma) tanımlanmıştır. Yedili Likert tipi yanıt formatına sahip olan bu uyarlama çalışmasında, iç tutarlılık katsayıları belirlenmiştir: Değerler ve bu değerler doğrultusunda davranışlar alt boyutunda .84, anda olma boyutunda .60, kabul boyutunda .72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma boyutunda .59. Ölçeğin genelinde ise iç tutarlılık .79'dur.

Veri Toplama Süreci

Katılımcılara araştırmaya katılım için 'online' veri toplama yöntemi olarak ölçekler verilmiştir. Katılımcılara ölçekler 'online' şekilde 'Google Forms' ile çevrimiçi ortamda, instagram, facebook, whatsapp ve telegram platformları aracılığı ile yöneltmiştir. Tezin yapılabilmesi için Etik Kurul'dan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanma süresi 1 aylık süre içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılması hedeflenen kitlenin; kişilerin çalışan 18 yaş ve üzeri kadın/erkek olması, sosyal medya platformuna üye/ kullanıyor olması ve ölçek sorularını cevaplamayı kabul etmesi gerekmektedir. Katılımcılara katılmaları için teşvik edici herhangi bir katkı sağlanmamıştır.

Veri Analizi

Bu çalışmada verilerin analiz sürecinde SPSS 27.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan İş-Aile Çatışması, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinden elde edilen verilerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım varsayımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve çarpıklık-basıklık analizleri yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında seyrettiği görülmüştür. Bu durum, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik istatistik yöntemlerin uygulanması için uygun bir temel oluşturduğunu göstermektedir (Field, 2012). Ölçeklere ait betimsel istatistikler ve dağılım parametreleri Tablo 2'de detaylı şekilde özetlenmiştir.

Tablo 2.

İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min	Maks	Ort.	Ss.	Kolmogorov -Smirnov p	Çarpıklık k	Basıklık
İş Aile					0,000*		
Çatışması	5	35	18,36	7,887		0,113	-0,837
Aile İş					0,000*		
Çatışması	5	35	13,13	6,693		0,900	0,229
Olumsuz					0,000*		
Değerlendirilm							
e Korkusu	5	25	11,88	4,972		0,441	-0,516
Yeni					0,000*		
Durumlarda							
Sosyal Korku							
ve Huzursuzluk	4	20	10,35	4,19		0,172	-0,777
Genel					0,000*		
Durumlarda							
Sosyal Korku							
ve Huzursuzluk	4	20	9,36	3,692		0,387	-0,313
Sosyal Kaygı				10,45	0,000*		
Ölçeği	12	60	29,09	9		0,312	-0,216
Değerler ve					0,008*		
değerler							
doğrultusunda							
davranış	10	70	52,41	12,24		-1,433	1,479
Anda olma	13	44	29,67	6,941	0,000*	-0,144	-0,596
Kabul	5	35	16,5	6,533	0,000*	0,814	0,547
Bağlamsal					0,000*		
benlik	3	21	12,84	4,184		-0,414	-0,296
Ayrışma	3	21	12,73	3,992	0,000*	-0,279	-0,174
Psikolojik					0,001*		
Esneklik			124,1	14,83			
Ölçeği	65	180	6	8		-0,276	0,733

Tablo 2'de yer alan bulgular, araştırmaya katılan bireylerin İş-Aile Çatışması, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinden aldıkları puanların dağılım özelliklerini yansıtmaktadır. Tabloda, her bir ölçek ve alt boyutları için hesaplanan en küçük ve en büyük değerler ile ortalama puanlar ve standart sapmalar yer almaktadır. Ayrıca, verilerin normal dağılım özelliklerini gösteren çarpıklık ve basıklık istatistikleri de tabloda sunulmuştur.

İş-Aile Çatışması Ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, iş-aile çatışması puan ortalaması 18,36 (Ss = 7,887) ve aile-iş çatışması puan ortalaması 13,13 (Ss = 6,693) olarak belirlenmiştir. SKÖ'ye ait genel puan ortalaması 29,09 (Ss = 10,459) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu

11,88 (Ss = 4,972), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk 10,35 (Ss = 4,19) ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk 9,36 (Ss = 3,692) ortalamasına sahiptir. PEÖ'nün toplam puan ortalaması 124,16'dır (Ss = 14,838). Alt boyutların ortalamaları değerler ve değerler doğrultusunda davranışta 52,41 (Ss = 12,24), anda olmada 29,67 (Ss = 6,941), kabulde 16,5 (Ss = 6,533), bağlamsal benlikte 12,84 (Ss = 4,184) ve ayrışmada 12,73'tür (Ss = 3,992).

Verilerin dağılım özelliklerini gösteren çarpıklık ve basıklık değerleri, normal dağılım varsayımının karşılandığını ortaya koymaktadır. Bu istatistiksel bulgular ışığında, araştırmada parametrik analiz yöntemleri uygulanmıştır. İstatistiksel analiz sürecinde, gruplar arası farklılıkların incelenmesi amacıyla farklı parametrik testler uygulanmıştır. İki grup arasındaki karşılaştırmalar bağımsız örneklem t-testi ile gerçekleştirilirken, üç veya daha fazla grubun mukayesesi tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Araştırmada, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin derecesini belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Bunun yanı sıra, değişkenlerin yordayıcı ve aracı etkilerini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi tekniği kullanılarak karmaşık ilişkiler ağı analiz edilmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın başlangıç evresinde, bilimsel geçerliliği kanıtlanmış olan İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin orijinal geliştiricilerinden ve/veya Türkçe uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılardan gerekli izinler temin edilmiştir.	Mart – Mayıs 2024
Çalışmanın etik boyutuyla ilgili olarak, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 18 Kasım 2024'te YDÜ/SB/2024/1890 sayılı resmi onay verilmiştir. Bu etik izin süreci, araştırmanın bilimsel ve etik standartlara uygun şekilde yürütülmesini sağlamıştır.	Kasım 2024
Veri toplama aşamasında, çevrimiçi anket yöntemi benimsenmiş ve Google Forms platformu üzerinden oluşturulan anketler 18 yaş üstü 400 katılımcıya ulaştırılmıştır.	Ocak – Şubat 2025

Araştırmanın kuramsal çerçevesi, alan yazın taraması ve mevcut çalışmaların sistematik incelenmesiyle oluşturulmuştur.	Mart 2025
Toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatürle karşılaştırmalı olarak değerlendirilip bu doğrultuda sonuç ve öneriler verilmiştir.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İş Aile Çatışması	18-24	168	18,80	7,333	5	35			
	25-31	132	18,15	8,262	5	35	0,466	0,628	
	32 ve üzeri	100	17,91	8,313	5	35			
Aile İş Çatışması	18-24	168	12,85	5,996	5	35			
	25-31	132	14,16	7,219	5	35	2,591	0,076	
	32 ve üzeri	100	12,25	6,971	5	31			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	18-24	168	12,14	4,985	5	25			
	25-31	132	12,35	5,049	5	25	3,16	0,043*	2-3
	32 ve üzeri	100	10,81	4,733	5	23			1-3
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	18-24	168	10,78	4,186	4	20			
	25-31	132	10,51	4,26	4	20	3,43	0,033*	1-3
	32 ve üzeri	100	9,43	3,996	4	19			2-3
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	18-24	168	9,32	3,551	4	20			
	25-31	132	9,83	4,046	4	20	2,144	0,119	
	32 ve üzeri	100	8,82	3,38	4	17			
Sosyal Kaygı Ölçeği	18-24	168	29,70	10,186	12	60			
	25-31	132	30,10	10,95	12	60	3,462	0,032*	2-3
	32 ve üzeri	100	26,74	9,981	12	48			1-3

*p<0,05

Tablo 3, katılımcıların yaş gruplarına göre İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının ANOVA testiyle karşılaştırılmasını göstermektedir.

İş Aile Çatışması (f = 0,466; p > 0,05) ve Aile İş Çatışması (f = 2,591; p > 0,05) puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı (f = 3,462; p < 0,05) ile olumsuz değerlendirilme korkusu (f = 3,16; p < 0,05) ve yeni durumlarda sosyal korku ve

huzursuzluk ($f = 3,43$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, 25-31 ve 18-24 yaş grubu katılımcıların bu boyutlardaki puanları 32 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksektir. Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu puanları ise yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($f = 2,144$; $p > 0,05$).

Tablo 4.

Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	18-24	168	54,58	9,386	10	70			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	25-31	132	52,36	12,167	10	70	7,074	0,001*	1-3
	32 ve üzeri	100	48,85	15,443	10	70			
Anda olma	18-24	168	29,58	6,581	13	43			
	25-31	132	28,77	7,031	13	43	3,041	0,049*	3-2
	32 ve üzeri	100	31,02	7,263	13	44			
Kabul	18-24	168	15,48	6,019	5	35			
	25-31	132	16,55	6,467	5	35	5,386	0,005*	3-1
	32 ve üzeri	100	18,16	7,143	5	35			
	18-24	168	13,02	4,063	3	21			
Bağlamsal benlik	25-31	132	13,40	4,051	3	21	4,507	0,012*	2-3
	32 ve üzeri	100	11,80	4,408	3	21			1-3
Ayrışma	18-24	168	13,1	3,78	3	21			
	25-31	132	12,86	3,994	3	21	2,81	0,061	
	32 ve üzeri	100	11,93	4,258	3	21			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	18-24	168	125,75	13,354	94	166			
	25-31	132	123,94	15,509	65	180	2,302	0,101	
	32 ve üzeri	100	121,76	16,064	83	160			

* $p < 0,05$

Tablo 4, katılımcıların yaş gruplarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği ve alt boyutları açısından ANOVA testiyle karşılaştırılmasını göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($f = 2,302$; $p > 0,05$) ile ayrışma ($f = 2,81$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f = 7,074$; $p < 0,05$), anda olma ($f = 3,041$; $p < 0,05$), kabul ($f = 5,386$; $p < 0,05$) ve bağlamsal benlik ($f = 4,507$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubundaki

katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranış, 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların ise anda olma ve kabul puanları diğer katılımcılardan daha yüksektir. 25-31 ve 18-24 yaş grubundaki katılımcıların bağlamsal benlik puanları ise 32 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 5.

İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
İş Aile Çatışması	Kadın	210	18,91	7,754	1,473	0,142
	Erkek	190	17,75	8,009		
Aile İş Çatışması	Kadın	210	12,9	6,004	-0,715	0,475
	Erkek	190	13,38	7,388		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	210	11,89	4,957	0,045	0,964
	Erkek	190	11,86	5,001		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	210	10,77	4,155	2,087	0,037*
	Erkek	190	9,89	4,191		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Kadın	210	9,04	3,441	-1,811	0,071
	Erkek	190	9,71	3,931		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Kadın	210	29,06	10,123	-0,056	0,955
	Erkek	190	29,12	10,845		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Kadın	210	53,36	10,835	1,626	0,105
	Erkek	190	51,37	13,578		
Anda olma	Kadın	210	29,91	6,633	0,718	0,473
	Erkek	190	29,41	7,274		
Kabul	Kadın	210	15,85	5,968	-2,117	0,035*
	Erkek	190	17,23	7,051		
Bağlamsal benlik	Kadın	210	12,6	4,004	-1,207	0,228
	Erkek	190	13,11	4,37		
Ayrışma	Kadın	210	12,48	3,804	-1,300	0,194
	Erkek	190	13	4,184		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	210	124,2	14,095	0,057	0,955
	Erkek	190	124,11	15,655		

*p<0,05

Tablo 5, İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının cinsiyete göre Bağımsız gruplar t-testi karşılaştırılmasını göstermektedir.

İş-Aile Çatışması ($t = 1,473$; $p > 0,05$) ve Aile-İş Çatışması ($t = -0,715$; $p > 0,05$) açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($t = -0,056$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($t = 0,045$; $p > 0,05$) ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = -1,811$; $p > 0,05$) alt boyutu puanları açısından kadın ve erkekler

arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ancak yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda kadınlar erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır ($t = 2,087$; $p < 0,05$).

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($t = 0,057$; $p > 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = 1,626$, $p > 0,05$), anda olma ($t = 0,718$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($t = -1,207$, $p > 0,05$) ve ayrışma ($t = -1,300$; $p > 0,05$) açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Kabul alt boyutunda ise erkekler kadınlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır ($t = -2,117$; $p < 0,05$).

Tablo 6.

İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İş Aile Çatışması	Lise ve altı	107	16,68	8,234	5	35			3-1,2
	Ön lisans	69	18,03	7,129	5	35	2,68	0,047*	4-1,2
	Lisans	170	19,29	7,863	5	35			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	19,19	7,814	5	35			
Aile İş Çatışması	Lise ve altı	107	11,72	6,373	5	35			4-1,3
	Ön lisans	69	14,29	6,535	5	35	3,165	0,024*	2-1,3
	Lisans	170	13,09	6,673	5	35			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	14,57	7,16	5	30			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Lise ve altı	107	11,23	5,372	5	25			
	Ön lisans	69	12,74	5,221	5	25	1,358	0,255	
	Lisans	170	11,84	4,785	5	25			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	12,17	4,299	5	19			
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Lise ve altı	107	10,18	4,453	4	20			
	Ön lisans	69	11,04	4,417	4	20	1,268	0,285	
	Lisans	170	10,42	4,092	4	20			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	9,61	3,579	4	18			
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Lise ve altı	107	9,58	4,049	4	20			
	Ön lisans	69	9,67	3,717	4	20	0,679	0,565	
	Lisans	170	9,06	3,441	4	20			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	9,48	3,72	4	18			
Sosyal Kaygı Ölçeği	Lise ve altı	107	28,5	11,521	12	60			
	Ön lisans	69	30,77	10,836	12	60	0,744	0,527	
	Lisans	170	28,84	9,994	12	60			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	28,91	9,184	12	48			

*p<0,05

Tablo 6’da, İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre ANOVA testiyle karşılaştırılması sonuçlarına yer verilmiştir.

İş Aile Çatışması ($f = 2,68$; $p < 0,05$) ve Aile İş Çatışması ($f = 3,165$; $p < 0,05$) puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisans ile yüksek lisans ve üzeri mezunları, lise ve altı ve ön lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek iş aile çatışması puanlarına sahipken; yüksek lisans ve üzeri ile ön lisans mezunları, lise ve altı ve lisans mezunlarına kıyasla aile iş çatışması puanlarına sahiptir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ($f = 0,744$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($f = 1,358$; $p > 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 1,268$; $p > 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 0,679$; $p > 0,05$) alt boyutları açısından eğitim grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7.*Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	Lise ve altı	107	49,85	14,974	10	70			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Ön lisans	69	50,48	13,585	10	70	3,982	0,008*	3-1
	Lisans	170	54,49	9,085	10	70			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	53,41	12,099	10	70			
Anda olma	Lise ve altı	107	28,93	7,692	13	43			
	Ön lisans	69	29,48	6,936	13	44	0,909	0,437	
	Lisans	170	29,88	6,471	13	43			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	30,74	6,824	13	43			
Kabul	Lise ve altı	107	17,36	7,381	5	35			
	Ön lisans	69	17,23	6,695	7	35	2,076	0,103	
	Lisans	170	15,58	5,841	5	35			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	16,76	6,41	5	35			
Bağlamsal benlik	Lise ve altı	107	12,78	4,717	3	21			
	Ön lisans	69	12,36	3,989	3	21	0,449	0,718	
	Lisans	170	13,04	3,933	3	21			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	12,94	4,136	3	21			
Ayrışma	Lise ve altı	107	12,58	4,607	3	21			
	Ön lisans	69	12,48	4,361	3	21	0,646	0,586	
	Lisans	170	13,04	3,519	3	21			
	Yüksek lisans ve üzeri	54	12,35	3,614	3	21			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Lise ve altı	107	121,5	15,754	65	154			
	Ön lisans	69	122,03	14,989	83	149	2,919	0,034*	4-1
	Lisans	170	126,04	14,361	92	180			3-1
	Yüksek lisans ve üzeri	54	126,20	13,393	94	152			

*p<0,05

Tablo 7, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre ANOVA testiyle karşılaştırılması sonuçlarını göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanları ($f = 2,919$; $p < 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f = 3,982$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları açısından eğitim grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, yüksek lisans ve üzeri ile lisans mezunlarının genel psikolojik

esneklik puanları lise ve altı ile ön lisans mezunlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksekken; lisans mezunlarının değerler ve değerler doğrultusunda davranış puanları diğer katılımcılardan daha yüksektir. Anda olma ($f = 0,909$; $p > 0,05$), kabul ($f = 2,076$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($f = 0,449$; $p > 0,05$) ve ayrışma ($f = 0,646$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında ise eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 8.

İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının İş Yerindeki Konuma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	İş yerinizdeki konumunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
İş Aile Çatışması	Çalışan	260	18,98	7,676	2,160	0,031*
	Yönetici	140	17,21	8,168		
Aile İş Çatışması	Çalışan	260	13,30	6,345	0,666	0,506
	Yönetici	140	12,83	7,309		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Çalışan	260	12,18	5,024	1,659	0,098
	Yönetici	140	11,31	4,84		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Çalışan	260	10,79	4,166	2,862	0,004*
	Yönetici	140	9,54	4,126		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Çalışan	260	9,65	3,664	2,121	0,035*
	Yönetici	140	8,83	3,699		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Çalışan	260	30,02	10,478	2,436	0,015*
	Yönetici	140	27,36	10,239		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Çalışan	260	53,42	10,913	2,262	0,024*
	Yönetici	140	50,54	14,237		
Anda olma	Çalışan	260	29,39	6,688	-1,116	0,265
	Yönetici	140	30,20	7,383		
Kabul	Çalışan	260	15,61	5,888	-3,778	0,000*
	Yönetici	140	18,16	7,327		
Bağlamsal benlik	Çalışan	260	13,07	4,047	1,495	0,136
	Yönetici	140	12,41	4,411		
Ayrışma	Çalışan	260	12,85	3,827	0,862	0,389
	Yönetici	140	12,49	4,287		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Çalışan	260	124,35	14,358	0,351	0,726
	Yönetici	140	123,8	15,737		

* $p < 0,05$

Tablo 8’de, İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının iş yerindeki konuma göre bağımsız gruplar t testiyle karşılaştırılması sonuçları yer almaktadır.

İş Aile Çatışması puanlarında katılımcıların iş yerlerindeki konumlarına göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t = 2,160$; $p < 0,05$). Buna göre, çalışanların iş aile çatışması puanları yöneticilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak Aile İş Çatışması puanları açısından çalışanlar ve yöneticiler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0,666$; $p > 0,05$).

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ($t = 2,436$; $p < 0,05$) ile yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 2,862$; $p < 0,05$), genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($t = 2,121$; $p < 0,05$) alt boyutları açısından çalışanlar ve yöneticiler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, çalışanların genel sosyal kaygı ve ilgili alt boyutlarındaki puanları yöneticilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu puanları açısından çalışanlar ve yöneticiler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,659$; $p > 0,05$).

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanları ($t = 0,351$; $p > 0,05$) ile anda olma ($t = -1,116$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($t = 1,495$; $p > 0,05$) ve ayrışma ($t = 0,862$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında çalışan ve yöneticiler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = 2,262$; $p < 0,05$) ve kabul ($t = -3,778$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış puanları yöneticilerden daha yüksekken; yöneticilerin kabul puanları çalışanlardan daha yüksektir.

Tablo 9.

İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni durum	N	Ort.	Ss.	t	p
İş Aile Çatışması	Bekar	203	19,42	7,653	2,754	0,006*
	Evli	197	17,27	7,995		
Aile İş Çatışması	Bekar	203	13,75	7,056	1,875	0,061
	Evli	197	12,5	6,25		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Bekar	203	12,59	5,314	2,932	0,004*
	Evli	197	11,14	4,488		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Bekar	203	11,00	4,26	3,148	0,002*
	Evli	197	9,69	4,02		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Bekar	203	9,55	3,701	1,027	0,305
	Evli	197	9,17	3,684		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Bekar	203	30,49	10,867	2,745	0,006*
	Evli	197	27,64	9,841		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Bekar	203	50,93	13,066	-2,473	0,014*
	Evli	197	53,94	11,155		
Anda olma	Bekar	203	29,33	6,819	-1,002	0,317
	Evli	197	30,03	7,063		
Kabul	Bekar	203	16,36	6,518	-0,428	0,669
	Evli	197	16,64	6,562		
Bağlamsal benlik	Bekar	203	12,70	4,276	-0,657	0,511
	Evli	197	12,98	4,093		
Ayrışma	Bekar	203	12,61	4,086	-0,593	0,554
	Evli	197	12,85	3,9		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Bekar	203	121,94	15,163	-3,061	0,002*
	Evli	197	126,44	14,175		

*p<0,05

Tablo 9, İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının medeni duruma göre bağımsız gruplar t-testiyle karşılaştırılmasını göstermektedir.

İş Aile Çatışması puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark belirlenmiştir (t = 2,754; p < 0,05). Bekar bireylerin iş aile çatışması puanları evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak Aile İş Çatışması açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 1,875; p > 0,05).

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları (t = 2,745; p < 0,05) ile olumsuz değerlendirilme korkusu (t = 2,932; p < 0,05) ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk (t = 3,148; p < 0,05) alt boyutu puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bekar bireylerin genel sosyal kaygı ve ilgili alt

boyut puanları evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu açısından ise medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,027$; $p > 0,05$).

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanları ($t = -3,061$; $p < 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t = -2,473$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar mevcuttur. Evli bireylerin genel psikolojik esneklik ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu puanları bekarlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Anda olma ($t = -1,002$; $p > 0,05$) kabul ($t = -0,428$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($t = -0,657$; $p > 0,05$) ve ayrışma ($t = -0,593$; $p > 0,05$) alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 10.

İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Hane gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İş Aile Çatışması	Asgari ücret altı	86	18,16	7,648	5	35		
	Asgari ücret	139	19,61	7,31	5	35	2,922	0,055
	Asgari ücret üzeri	175	17,47	8,344	5	35		
Aile İş Çatışması	Asgari ücret altı	86	13,41	6,104	5	29		
	Asgari ücret	139	13,35	6,276	5	31	0,334	0,717
	Asgari ücret üzeri	175	12,82	7,287	5	35		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Asgari ücret altı	86	12,49	5,269	5	25		
	Asgari ücret	139	12	4,676	5	23	1,269	0,282
	Asgari ücret üzeri	175	11,47	5,041	5	25		
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Asgari ücret altı	86	11,3	4,417	4	20		
	Asgari ücret	139	10,11	3,872	4	19	2,843	0,059
	Asgari ücret üzeri	175	10,08	4,273	4	20		
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Asgari ücret altı	86	9,86	3,505	4	20		
	Asgari ücret	139	9	3,401	4	18	1,464	0,233
	Asgari ücret üzeri	175	9,4	3,983	4	20		
Sosyal Kaygı Ölçeği	Asgari ücret altı	86	30,91	10,887	12	60		
	Asgari ücret	139	28,65	9,777	12	53	1,663	0,191
	Asgari ücret üzeri	175	28,54	10,726	12	60		

Tablo 10’da, İş-Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının hane gelir durumuna göre ANOVA testiyle karşılaştırılması sonuçlarına yer verilmiştir.

İş Aile Çatışması ($f = 2,922$; $p > 0,05$) ve Aile İş Çatışması ($f = 0,334$; $p > 0,05$) puanlarında gelir durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ($f = 1,663$; $p > 0,05$) ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($f = 1,269$; $p > 0,05$), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 2,843$; $p > 0,05$) ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ($f = 1,464$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında da gelir durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 11.

Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Hane Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Hane gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
	Asgari ücret altı	86	53,74	11,261	10	70		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Asgari ücret	139	51,1	13,092	10	70	1,398	0,248
	Asgari ücret üzeri	175	52,8	11,969	10	70		
Anda olma	Asgari ücret altı	86	29,24	6,867	13	43		
	Asgari ücret	139	30,27	6,369	17	43	0,795	0,452
	Asgari ücret üzeri	175	29,41	7,404	13	44		
Kabul	Asgari ücret altı	86	15,49	6,404	5	35		
	Asgari ücret	139	16,32	6,514	5	35	1,957	0,143
	Asgari ücret üzeri	175	17,15	6,575	5	35		
Bağlamsal benlik	Asgari ücret altı	86	12,87	4,542	3	21		
	Asgari ücret	139	12,68	4,042	3	21	0,158	0,854
	Asgari ücret üzeri	175	12,95	4,133	3	21		
Ayrışma	Asgari ücret altı	86	12,71	3,979	3	21		
	Asgari ücret	139	12,52	3,933	3	21	0,360	0,698
	Asgari ücret üzeri	175	12,9	4,059	3	21		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Asgari ücret altı	86	124,06	14,525	83	152		
	Asgari ücret	139	122,88	15,039	65	166	0,954	0,386
	Asgari ücret üzeri	175	125,21	14,832	87	180		

Tablo 11’de, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının hane gelir durumuna göre karşılaştırılmasını içeren ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ($f = 0,954$; $p > 0,05$) ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($f = 1,398$; $p > 0,05$), anda olma ($f = 0,795$; $p > 0,05$), kabul ($f = 1,957$; $p > 0,05$), bağlamsal benlik ($f = 0,158$; $p > 0,05$) ve ayrışma ($f = 0,360$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında gelir durumuna göre anlamlı hiçbir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 12.

İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
İş Aile Çatışması	r 1										
Aile İş Çatışması	r ,571**	1									
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	r ,245**	,400**	1								
Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	r ,241**	,352**	,726**	1							
Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	r ,164**	,313**	,644**	,691**	1						
Sosyal Kaygı Ölçeği	r ,247**	,404**	,910**	,889**	,861**	1					
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r ,140**	-0,019	-0,007	0,094	0,035	0,047	1				
Anda olma	r -,265**	-,349**	-,309**	-,290**	-,341**	-,355**	-,215**	1			
Kabul	r -,336**	-,223**	-,209**	-,296**	-,185**	-,261**	-,561**	,472**	1		
Bağlamsal benlik	r ,106*	,152**	0,036	0,033	0,071	0,055	,528**	-,377**	-,463**	1	
Ayrışma	r ,142**	,149**	0,080	,122*	,174**	,138**	,565**	-,452**	-,501**	,556**	1
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r -0,089	-,194**	-,211**	-,146**	-,145**	-,189**	,778**	,270**	-0,067	,487**	,460**

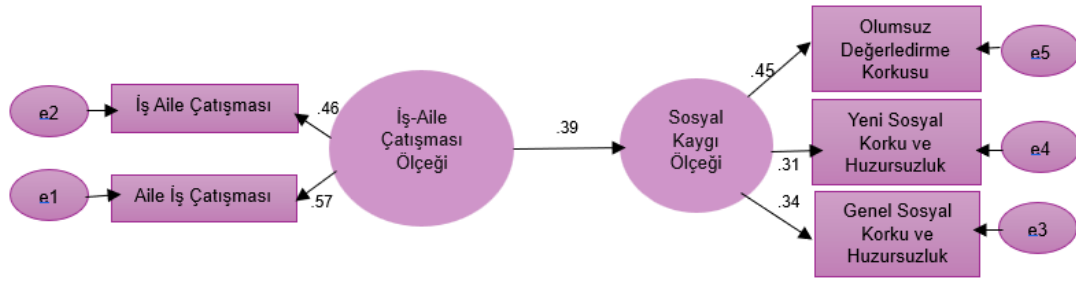
**p<0,01; *p<0,05

Tablo 12’de araştırmaya dahil edilen bireylerin İş-Aile Çatışması Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için gerçekleştirilmiş olan Pearson korelasyon analizi sonrasında elde edilen katsayılara yer verilmiştir.

İş Aile Çatışması ve Aile İş Çatışması puanları ile Sosyal Kaygı Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$).

İş Aile Çatışması puanları ile psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ($p < 0,05$); anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Aile İş Çatışması ile genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ($p < 0,01$); bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$).

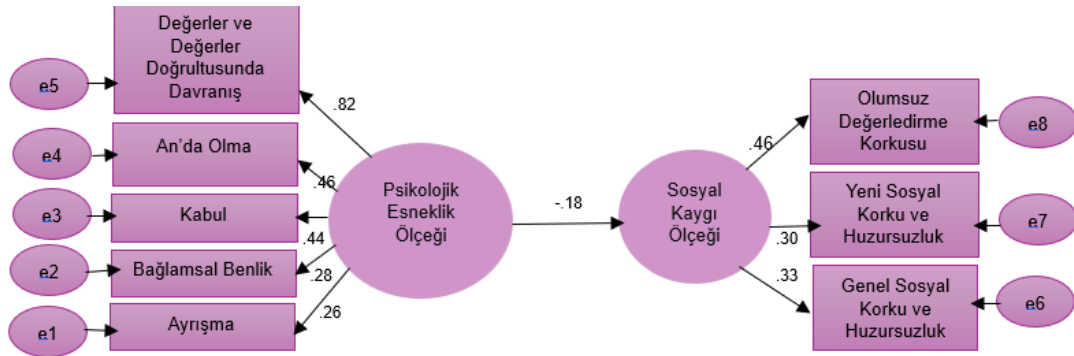
Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam, anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ($p < 0,01$); ayrışma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$). Alt boyutlar arasında ilişkiler incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu puanları ile genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$). Yeni durumlarda sosyal korku-huzursuzluk ve genel durumlarda sosyal korku-huzursuzluk alt boyutu puanları ile genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunurken ($p < 0,01$); ayrışma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,05$). Sosyal Kaygı Ölçeği ve tüm alt boyut puanları ile psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal benlik alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).



Şekil 1. İş Aile Çatışması Ölçeği Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 1’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların İş Aile Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını yordama durumunu incelemek için gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçları gösterilmiştir.

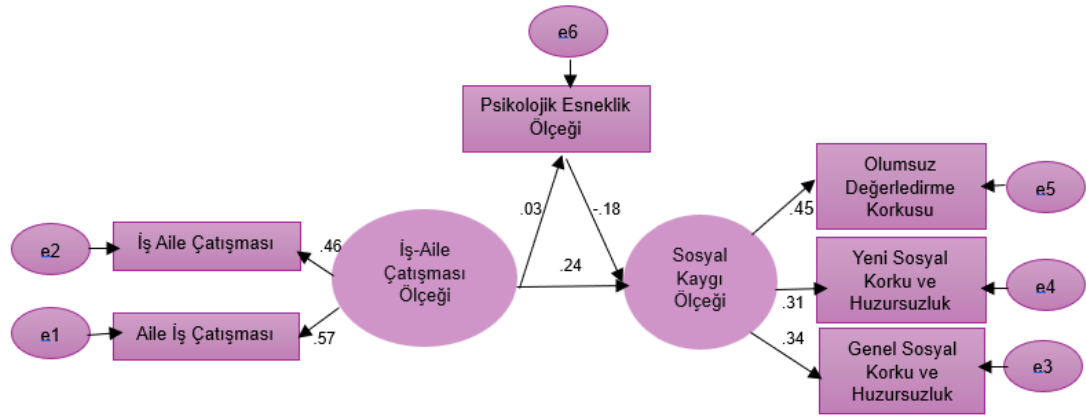
Katılımcıların İş Aile Çatışması Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = 0,39$; $p < 0,05$).



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

Şekil 2’de katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanların Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını yordama durumunu değerlendirmek için gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -0,18$; $p < 0,05$).



Şekil 3. İş Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü

Şekil 3'te katılımcıların İş Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesi adına gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların İş Aile Çatışması Ölçeği puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = 0,24$; $p < 0,05$). İş Aile Çatışması Ölçeği puanlarının Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarını ise anlamlı şekilde yordamadığı belirlenmiştir ($\beta = 0,03$; $p > 0,05$). Bununla birlikte, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta = -0,18$; $p < 0,05$). Modele Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı değişken olarak eklenmesi sonucunda İş Aile Çatışması Ölçeği puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarını yordayıcılığı gösteren beta katsayısı değerinin düştüğü belirlenmiştir. Bu doğrultuda İş Aile Çatışması Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, bireylerin iş-aile çatışması ve sosyal kaygı düzeyleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiş; psikolojik esnekliğin bu değişkenler üzerindeki olası aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgular analiz edilerek, ilgili alan yazın çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaş grupları arasında iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu, iş-aile ve aile-iş çatışmasının yaştan bağımsız olarak benzer düzeylerde deneyimlendiğini göstermektedir. Bu durum, iş ve aile yaşamı arasındaki dengenin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını ve bu tür çatışmaların yaşamın farklı evrelerinde benzer şekilde ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Ancak, literatürde yaş faktörünün iş-aile çatışması arasında farklı bulgular da mevcuttur. Shockley ve diğerleri (2018), yaştan iş-aile çatışması üzerinde önemli bir rol oynadığını ve özellikle genç yetişkinlerin bu tür çatışmaları daha yoğun yaşadığını belirtmiştir. Buna karşılık, Lapierre ve Allen (2006) tarafından yapılan bir çalışma, yaştan iş-aile çatışması üzerinde anlamlı bir farkın olmadığını ve bu tür çatışmaların daha çok iş yükü ve aile sorumlulukları gibi faktörlerden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları, Lapierre ve Allen'in (2006) sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, sosyal kaygı düzeyi ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. 18-24 ve 25-31 yaş aralığındaki bireylerin, “olumsuz değerlendirilme korkusu” ile “yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk” düzeylerinin, 32 yaş ve üzeri bireylerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal kaygının genç yetişkinlik döneminde daha yoğun yaşandığını ve yaş ilerledikçe azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Konuya ilişkin literatürde yer alan çalışmalar da benzer şekilde yaştan ilerlemesiyle sosyal kaygı düzeylerinde düşüş gözlemlendiğini ifade ederek mevcut sonucu desteklemektedir. Beesdo-Baum ve Knappe (2012), genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun yaşla birlikte azaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Spence ve Rapee (2016), genç yetişkinlerin sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşadıklarını ve bu kaygının yaş ilerledikçe deneyimle birlikte azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Leigh ve Clark (2018), genç yetişkinlerin olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal kaygıyı artırdığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamında, yaş grupları arasında psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde, ayrışma alt boyutu açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul ve bağlamsal benlik alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, 18-24 yaş grubundaki bireylerin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” düzeylerinin, diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, genç yetişkinlerin kişisel değerlerine yönelik farkındalıklarının daha güçlü olduğunu ve bu değerlere uygun şekilde davranma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Elde edilen bulgu, bireyin gelişimsel dönemine bağlı olarak değer yöneliminin erken yetişkinlikte daha belirgin hale geldiğini öne süren literatürle de örtüşmektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010), yaş ilerledikçe bireylerin anda kalma ve kabul becerilerinin arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2013), yaşla birlikte bireylerin deneyimlerini daha fazla kabul etme eğiliminde olduklarını ve bu durumun psikolojik esnekliği artırdığını ortaya koymuştur. Neff ve Dahm (2015), genç yetişkinlerin benlik algılarının daha esnek olduğunu ve bu durumun bağlamsal benlik düzeylerini artırdığını belirtmiştir.

Araştırmada, sosyal kaygı düzeyleri ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve genel sosyal kaygının evrensel bir deneyim olduğunu ve cinsiyetten bağımsız olarak ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri açısından kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadınların bu tür durumlarda daha yüksek kaygı yaşaması, toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal beklentilerle ilişkili olabilir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. McLean ve Anderson (2016), kadınların yeni sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşadığını ve bu durumun toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Asher ve Aderka (2018), kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu durumun özellikle yeni ve belirsiz sosyal durumlarda daha belirgin hale geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Spence ve Rapee (2016), kadınların sosyal kaygıya daha yatkın olduğunu ve bu durumun biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Psikolojik esneklik düzeyleri açısından yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç, bu boyutların cinsiyetle ilişkili olmayabileceğini ve psikolojik esnekliğin bu unsurlarının her iki cinsiyet için benzer şekilde işlediğini düşündürmektedir. Ancak, kabul boyutunda erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, erkeklerin kabul boyutunda daha fazla psikolojik esneklik sergilediklerini ve olumsuz düşünce ve duygulara karşı daha az direnç gösterdiklerini işaret edebilir. Bu bulgu literatürle uyumludur. Hayes ve diğerleri (2006) kabulün, bireylerin olumsuz düşünceleri ve duyguları ile barış yaparak, bu düşüncelerin yaşamlarında daha az bir engel oluşturmaya yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Bond ve diğerleri (2011), psikolojik esnekliğin kabul boyutunun, bireylerin duygusal esnekliklerini artırarak, yaşam stresörlerine karşı daha güçlü bir başa çıkma mekanizması sunduğunu belirtmiştir. Ayrıca, erkeklerin kabulde daha yüksek düzeyler göstermesi, erkeklerin duygusal deneyimlerini daha az bastırmaya eğilimli olabileceği ve bu nedenle daha esnek bir yaklaşımla başa çıkabilecekleri düşüncesini destekleyebilir (Breslin ve Lewis, 2008).

Çalışmanın bulgularına göre, eğitim düzeyi ile iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Lisans ile yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin, lise ve altı ile ön lisans mezunlarına kıyasla iş-aile çatışması düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin iş yaşamında daha fazla sorumluluk almaları ve işle ilgili beklentilerin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler ile ön lisans mezunlarının aile-iş çatışması düzeylerinin, lise ve altı ile lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin ailevi sorumluluklar ile iş yaşamı arasında daha fazla denge kurma çabası içinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürdeki çalışmalar, bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Greenhaus ve Beutell (1985), iş-aile çatışmasının, bireylerin iş ve aile rollerindeki beklentilerinin çakışmasından kaynaklandığını ve bu durumun özellikle yüksek eğitilmiş bireylerde daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Michel ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, eğitim düzeyi arttıkça iş-aile çatışmasının da artma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Byron (2005),

yüksek eğitimli bireylerin iş yaşamında daha fazla stres faktörüne maruz kalmalarının, aile-iş çatışmasını artırabileceğini ifade etmiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, eğitim düzeyi ile genel psikolojik esneklik ve değerler doğrultusunda davranış arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler ile lisans mezunlarının genel psikolojik esneklik düzeylerinin, lise ve altı ile ön lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik esneklik becerilerini daha yetkin bir şekilde geliştirebilmeleriyle açıklanabilir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Hayes ve diğerleri (2011), psikolojik esnekliğin, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma ve değerlerine uygun bir yaşam sürme becerisiyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla psikolojik esneklik göstermeleri, eğitim sürecinde edindikleri bilgi ve becerilerle tutarlıdır. Benzer şekilde, Schwartz (1992), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin değerlerini daha net bir şekilde tanımlayabildiklerini ve bu değerler doğrultusunda daha tutarlı davranışlar sergileyebildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca, Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin, bireylerin değerlerine uygun davranışlar sergileme ve yaşamlarında anlam bulma süreçlerini kolaylaştırdığını vurgulamıştır.

Çalışma kapsamında, katılımcıların iş yerindeki konumları ile iş-aile çatışması düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışanların iş-aile çatışması düzeylerinin, yöneticilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, çalışanların iş yaşamında karşılaştıkları esneklik eksikliği, iş yükü ve işle ilgili taleplerin ailevi sorumluluklarıyla daha fazla çakışmasıyla ilişkilendirilebilir. Literatürdeki çalışmalar araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Greenhaus ve Beutell (1985), iş-aile çatışmasının, bireylerin iş ve aile rollerindeki taleplerin çakışmasından kaynaklandığını ve bu durumun özellikle iş yerinde daha az kontrol imkânına sahip olan çalışanlarda daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Byron (2005) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, iş yerindeki konumun, iş-aile çatışması üzerinde önemli bir rol oynadığını ve çalışanların yöneticilere kıyasla daha yüksek çatışma düzeyleri yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, Kossek ve Ozeki (1998), yöneticilerin iş-yaşam dengesini sağlamak için daha fazla kaynağa ve esnekliğe sahip olmalarının, çatışma düzeylerini azaltmada yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Çalışmada, katılımcıların iş yerindeki konumları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışanların genel sosyal kaygı, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ile genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk boyutlarında, yöneticilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyler sergiledikleri görülmüştür. Bu sonuç, çalışanların iş yaşamında karşılaştıkları belirsizlikler, sosyal iletişim baskısı ve iş yerindeki hiyerarşik yapının getirdiği stres faktörleriyle ilişkilendirilebilir. Literatürdeki çalışmalar, iş yerindeki konum ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Clark ve Wells (2017), sosyal kaygının, bireylerin sosyal durumlarda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğunu ve bu durumun özellikle iş yerinde daha az kontrol imkânına sahip olan çalışanlarda daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Hofmann ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışma, iş yerindeki hiyerarşik yapının, çalışanların sosyal kaygı düzeylerini artırabileceğini ve yöneticilerin bu konuda daha az risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Kashdan ve diğerleri (2014), yöneticilerin liderlik becerileri ve sosyal iletişim deneyimlerinin, sosyal kaygıyı azaltmada yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik esneklik düzeylerinin anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutlarında çalışanlar ve yöneticiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Psikolojik esnekliğin bu boyutlarının, iş yerindeki konumdan bağımsız olarak bireylerin kişisel gelişimleri ve farkındalık düzeyleriyle daha yakından ilişkili olduğu düşünülebilir. Ancak, değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutunda çalışanların düzeylerinin yöneticilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, çalışanların kişisel değerlerini iş yaşamlarına daha fazla yansıtma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar, bu bulguları desteklemektedir. Rolffs ve diğerleri (2018), psikolojik esnekliğin anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma gibi boyutlarının bireylerin temel farkındalık becerileriyle ilişkili olduğunu ve bu becerilerin iş yerindeki konumdan bağımsız olarak geliştirilebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hagger ve diğerleri (2014), değerler doğrultusunda davranışın, bireylerin kişisel anlam arayışı ve tutarlılık ihtiyacıyla ilişkili olduğunu ve bu durumun özellikle çalışanlar arasında daha belirgin olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, Gloster ve diğerleri (2020), yöneticilerin stresli durumlarla başa çıkma ve olumsuz deneyimleri kabul etme konusunda daha yüksek becerilere sahip olduklarını ve bu durumun liderlik rollerinin bir gereği olarak geliştiğini vurgulamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, medeni durum ile iş-aile çatışması düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bekar bireylerin iş-aile çatışması düzeylerinin, evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, bekar bireylerin iş yaşamında karşılaştıkları talepler ile ailevi sorumluluklar arasında daha az destek mekanizmasına sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Shockley ve diğerleri (2017), bekar bireylerin iş-aile çatışması düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun, bekar bireylerin sosyal destek eksikliği ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Allen ve Finkelstein (2014) tarafından yapılan bir çalışma, evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal ve pratik desteğin, iş-aile çatışmasını azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında, medeni durum ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bekar bireylerin genel sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk boyutlarında, evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyler sergiledikleri görülmüştür. Bu sonuç, bekar bireylerin sosyal iletişimlerde daha fazla kaygı yaşamalarının, sosyal destek ağlarının daha sınırlı olması ve yalnızlık hissiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Teo ve diğerleri (2018), bekar bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun, bekar bireylerin sosyal destek eksikliği ve yalnızlık hissiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Hofmann ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışma, evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal desteğin, sosyal kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Araştırmada, medeni durum ile psikolojik esneklik arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutlarında evli bireylerin düzeylerinin, bekar bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, evli bireylerin kişisel değerlerini daha net bir şekilde tanımlayabildiklerini ve bu değerleri davranışlarına daha tutarlı bir şekilde yansıtabildiklerini düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Rolffs ve diğerleri (2018), evli bireylerin değerler doğrultusunda davranış sergileme konusunda daha tutarlı olduklarını ve bu durumun, evliliğin bireylere sağladığı sosyal destek ve yaşamda anlam bulma süreçleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Hagger ve diğerleri (2014), evli

bireylerin kişisel değerlerini daha net bir şekilde tanımlayabildiklerini ve bu değerleri davranışlarına yansıtma konusunda daha bilinçli olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, Gloster ve diğerleri (2020), evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olmasının, evliliğin bireylere sağladığı duygusal ve sosyal destekle ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Çalışmanın bulgularına göre, gelir durumu ile genel sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, sosyal kaygı düzeylerinin gelir düzeyinden bağımsız olarak ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar, bu bulguları desteklemektedir. Heimberg ve diğerleri (2010), sosyal kaygının temel olarak bireylerin sosyal iletişimlerde yaşadıkları içsel korkularla ilişkili olduğunu ve bu durumun gelir düzeyi gibi dışsal faktörlerden bağımsız olarak ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Wong ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal kaygı düzeylerinin farklı sosyoekonomik gruplarda benzer şekilde görüldüğünü ve bu durumun bireylerin içsel psikolojik süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, gelir durumu ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, psikolojik esnekliğin bu boyutlarının, bireylerin gelir düzeyinden bağımsız olarak geliştirilebileceğini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar, bu bulguları desteklemektedir. Rolffs ve diğerleri (2018), psikolojik esnekliğin anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma gibi boyutlarının bireylerin temel farkındalık becerileriyle ilişkili olduğunu ve bu becerilerin gelir düzeyi gibi dışsal faktörlerden bağımsız olarak geliştirilebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hagger ve diğerleri (2014), değerler doğrultusunda davranışın, bireylerin kişisel anlam arayışı ve tutarlılık ihtiyacıyla ilişkili olduğunu ve bu durumun gelir düzeyinden bağımsız olarak ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir.

Çalışma kapsamında göre, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, iş ve aile yaşamı arasındaki çatışmaların bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını göstermektedir. İş-aile çatışması, bireylerin iş ve aile rollerindeki talepler arasında denge kuramaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur ve bu durum,

bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, aile-iş çatışması da bireylerin aile yaşamındaki sorumluluklarının iş yaşamını olumsuz müdahale etmesi sonucu ortaya çıkmakta ve bu durum, sosyal kaygıyı artırabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Allen ve Finkelstein (2014), iş-aile çatışmasının bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını ve bu durumun özellikle iş ve aile yaşamındaki rol çatışmalarından kaynaklandığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Michel ve diğerleri (2017), aile-iş çatışmasının bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamasına neden olduğunu ve bu durumun bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz bir şekilde yansıttığı ortaya koymuştur. Ayrıca, Shockley ve diğerleri (2018), iş-aile çatışmasının sosyal kaygı üzerindeki yansımalarının, bireylerin iş ve aile yaşamındaki stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada, iş-aile çatışması düzeyleri ile psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutları arasında pozitif yönlü; anda olma ve kabul boyutları arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, iş-aile çatışmasının bireylerin değerlerine odaklanma, bağlamsal benlik algısı ve ayrışma becerilerini artırabileceğini, ancak anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatabileceğini göstermektedir. İş-aile çatışması, bireylerin iş ve aile yaşamındaki talepler arasında denge kuramaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur ve bu durum, bireylerin değerlerine daha fazla odaklanmalarına ve bağlamsal benlik algılarını güçlendirmelerine neden olabilmektedir. Ancak, aynı zamanda anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatabilmektedir. Ayrıca, aile-iş çatışması düzeyleri ile genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul boyutları arasında negatif yönlü; bağlamsal benlik ve ayrışma boyutları arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, aile-iş çatışmasının bireylerin genel psikolojik esneklik düzeylerini, anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatabileceğini, ancak bağlamsal benlik ve ayrışma becerilerini artırabileceğini göstermektedir. Aile-iş çatışması, bireylerin aile yaşamındaki sorumluluklarının iş yaşamını olumsuz yansımaları sonucu ortaya çıkmakta ve bu durum, bireylerin anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatabilmektedir. Ancak, aynı zamanda bağlamsal benlik ve ayrışma becerilerini güçlendirebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Bond ve diğerleri (2016), iş-aile çatışmasının bireylerin değerlerine odaklanma ve bağlamsal benlik algılarını artırdığını, ancak anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatıldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Kashdan ve

Rottenberg (2010), aile-iş çatışmasının bireylerin genel psikolojik esneklik düzeylerini ve anda kalma becerilerini olumsuz yansıdığını, ancak bağlamsal benlik ve ayrışma becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bulgularına göre, sosyal kaygı düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul düzeylerinin azaldığı; buna karşılık ayrışma düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sosyal kaygının bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini olumsuz yansıdığını ve özellikle anda kalma ve kabul becerilerini zayıflattığını göstermektedir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarda kendilerini değerlendirilme baskısı altında hissetmelerine neden olmakta ve bu durum, bireylerin anda kalma ve deneyimlerini kabul etme becerilerini zayıflatabilmektedir. Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi yükseldikçe, genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bu bulgu, olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini önemli ölçüde yansıdığını göstermektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireylerin sosyal durumlarda kendilerini sürekli olarak eleştirmelerine ve bu durumun anda kalma ve kabul becerilerini zayıflatmasına neden olabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010), sosyal kaygının bireylerin anda kalma ve kabul becerilerini zayıflattığını, ancak ayrışma becerilerini artırabildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2013), sosyal kaygının psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz yansımalarının, bireylerin sosyal durumlarda yaşadıkları stresle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Spence ve Rapee (2016), olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini önemli ölçüde azalttığını ve bu durumun sosyal kaygıyı artırdığını belirtmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, katılımcıların iş-aile çatışması düzeyleri, sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgu, iş ve aile yaşamı arasındaki çatışmaların bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını göstermektedir. İş-aile çatışması, bireylerin iş ve aile rollerindeki talepler arasında denge kuramaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur ve bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. İş ve aile yaşamındaki rol çatışmaları, bireylerin stres düzeylerini artırarak sosyal kaygıyı tetikleyebilmekte ve bu durum, bireylerin hem iş hem de

sosyal yaşamlarına olumsuz yansıyabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Örneğin, Allen ve Finkelstein (2014), iş-aile çatışmasının bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını ve bu durumun özellikle iş ve aile yaşamındaki rol çatışmalarından kaynaklandığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Michel ve diğerleri (2017), iş-aile çatışmasının bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamasına neden olduğunu ve bu durumun bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Shockley ve diğerleri (2018), iş-aile çatışmasının sosyal kaygı üzerindeki yansımalarının, bireylerin iş ve aile yaşamındaki stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Araştırma kapsamında, psikolojik esneklik düzeyleri, sosyal kaygı düzeylerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin sosyal kaygıyı azaltmada koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma, anda kalma ve deneyimlerini kabul etme becerilerini içermektedir. Bu beceriler, bireylerin sosyal durumlarda yaşadıkları kaygıyı azaltmada yetkin olabilmektedir. Özellikle, psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler, sosyal durumlarda daha az kaygı yaşamakta ve bu durumlar karşısında daha başarılı başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin sosyal kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynadığını ve bu durumun bireylerin anda kalma ve kabul becerileriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve diğerleri (2013), psikolojik esnekliğin sosyal kaygı üzerindeki olumsuz yansımalarını azalttığını ve bu durumun bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Spence ve Rapee (2016), psikolojik esnekliğin sosyal kaygıyı azaltmada yetkin bir faktör olduğunu ve bu durumun özellikle olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığını belirtmiştir.

Araştırmada, katılımcıların iş-aile çatışması düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, iş ve aile yaşamı arasındaki çatışmaların bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırdığını göstermektedir. İş-aile çatışması, bireylerin iş ve aile rollerindeki talepler arasında denge kuramaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur ve bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Ancak, iş-aile çatışması düzeylerinin psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgu, iş-aile çatışmasının psikolojik esneklik düzeylerinde doğrudan bir değişim yaratmadığını göstermektedir. Buna

karşın, iş-aile çatışmasının psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı rolü olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esneklik düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ters yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, psikolojik esnekliğin sosyal kaygının azalmasında koruyucu bir mekanizma işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Psikolojik esneklik; bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma, anda kalma ve deneyimlerini kabul etme becerilerini kapsamaktadır. Bu beceriler, sosyal ortamlarda yaşanan kaygının azalmasında önemli bir işlev üstlenmektedir. Modelle psikolojik esneklik aracı değişken olarak eklendiğinde, iş-aile çatışmasının sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ilişkisi zayıflamıştır. Bu durum, psikolojik esnekliğin iş-aile çatışması ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaptığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, iş-aile çatışması psikolojik esneklik düzeylerinde bir değişikliğe yol açmaksızın sosyal kaygı düzeylerini yükseltebilmekte; ancak psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireylerde bu yükseliş azalabilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Allen ve Finkelstein (2014), iş-aile çatışmasının sosyal kaygı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu, ancak psikolojik esnekliğin bu ilişkinin aracısı olduğunu ifade etmiştir. Benzer biçimde, Hayes ve arkadaşları (2013), psikolojik esnekliğin sosyal kaygının olumsuz sonuçlarını hafiflettiğini ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini göstermiştir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonucunda sosyal kaygı düzeylerinde yaşa anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde ise yalnızca değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul ve bağlamsal benlik alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sosyal kaygının yalnızca yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri açısından farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik düzeyleri açısından ise sadece kabul boyutunda fark saptanmış, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek kabul düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre genel psikolojik esneklik ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların iş yerindeki konumlarına göre iş-aile çatışması düzeyleri incelendiğinde, çalışanların iş-aile çatışması düzeylerinin yöneticilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyleri ve tüm alt boyutları açısından çalışanların düzeyleri yöneticilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Psikolojik esnekliğin ise yalnızca değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile kabul boyutunda iş yeri konumuna göre farklılık bulunmuştur. Medeni duruma göre iş-aile çatışması düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal kaygı ve belirli alt boyutlarında medeni duruma göre farklılık bulunmuştur. Genel psikolojik esneklik ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutlarında evli bireylerin düzeyleri, bekar bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

Yapılan analizler sonucunda, iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Benzer şekilde, aile-iş çatışması ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerde de yön farklılıkları dikkat çekmektedir. Sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul düzeylerinin azaldığı; buna karşılık ayrışma düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi yükseldikçe, genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Benzer şekilde, yeni durumlarda ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk düzeyleri arttıkça, genel psikolojik esneklik, anda olma ve kabul düzeylerinin azaldığı; ayrışma

düzeylerinin ise arttığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların iş-aile çatışması düzeylerinin sosyal kaygı üzerinde pozitif yönlü yordayıcı bir etkisinin bulunduğu, buna karşılık psikolojik esneklik düzeylerinin sosyal kaygıyı negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, iş-aile çatışması ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi düzeyde aracılık rolü üstlendiği görülmüştür.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

İş-aile çatışması ve psikolojik esneklik arasındaki dinamikleri daha iyi anlamak için nitel araştırma desenleri veya karma yöntem çalışmaları önerilmektedir. Özellikle psikolojik esnekliğin hangi spesifik bileşenlerinin sosyal kaygıyı en çok azalttığını ve bu süreçte hangi bireysel veya çevresel faktörlerin rol oynadığını ortaya çıkarmak için fenomenolojik çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahale programlarının iş-aile çatışması ve sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemek için deneysel veya yarı-deneysel çalışmalar tasarlanabilir. Bu çalışmalarda, müdahale öncesi ve sonrası ölçümlerin yanı sıra, uzun vadeli takip ölçümleriyle müdahalenin kalıcı etkileri değerlendirilebilir. Ayrıca farklı meslek grupları veya kültürel bağlamlarda bu ilişkilerin nasıl değiştiğini incelemek için karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen iş-aile ve aile-iş çatışmaları ile sosyal kaygı arasındaki pozitif ilişki doğrultusunda kurumlar için psikolojik esnekliği destekleyici iş-yaşam dengesi programları önerilebilir. Bu programlarda, çalışanlara anda kalma becerileri, değer odaklı davranış stratejileri ve çatışma yönetimi eğitimleri verilebilir.

Çalışanların iş-aile çatışması düzeylerinin yöneticilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, işyerlerinde çalışanların iş-aile dengesini sağlamaya yönelik politikaların (örneğin, esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma imkanları) geliştirilmesini gerektirmektedir.

Psikolojik esnekliğin kabul ve anda olma boyutlarının sosyal kaygı ile negatif ilişkili olması sonucu doğrultusunda, bilişsel davranışçı terapilerle kabul ve kararlılık terapisinin entegre edildiği özgün müdahale programları tasarlanabilir. Özellikle

olumsuz değeriendirilme korkusu yüksek bireylerde ayrışma becerilerini güçlendiren modüller önceliklendirilebilir.

Kaynakça

- Ahn, A. J., Kim, B. S. K., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(4), 29-44.
- Akar, H., & Üstüner, M. (2017). İş yaşam kalitesi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(2), 159-176.
- 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.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim, 11*(2), 35-53.
- Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. (2014). Work-family conflict among members of full-time dual-earner couples: An examination of family life stage, gender, and age. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(3), 376-384.
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Saboe, K. N., Cho, E., Dumani, S., & Evans, S. (2012). Dispositional variables and work-family conflict: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 80*(1), 17-26.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 151-169.
- Arı, H., & Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies, (Ö1)*, 295-303.
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 74*(10), 1730-1741.

- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review, 56*, 1-12.
- Atak, C. (2023). *18-65 yaş arası erişkin bireylerde sosyal medya kullanım alışkanlıklarının ve sosyal medya bağımlılığının sosyal anksiyeteye ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bagtasos, M. R. (2011). Quality of work life: A review of literature. *DLSU Business & Economics Review, 20*(2), 1-8.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (V. Öztürk, Çev.; 5. baskı). Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 1985'te yayımlandı).
- Beesdo-Baum, K., & Knappe, S. (2012). Developmental epidemiology of anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 21*(3), 457-478.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology, 5*(4), 1-10.
- Beutell, N. J., & Greenhaus, J. H. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76-88.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science, 9*(3), 139-152.
- Biron, M., & van Veldhoven, M. (2016). When control becomes a liability rather than an asset: Comparing home and office days among part-time teleworkers. *Journal of Organizational Behavior, 37*(8), 1317-1337.
- Blanco, C., Bragdon, L. B., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2013). The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder. *International Journal of Neuropsychopharmacology, 16*(1), 235-249.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Baer, R. A. (2011). The process and effects of an acceptance and commitment therapy intervention for mental health professionals. *Journal of Contextual Behavioral Science, 1*(1-2), 69-74.

- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2016). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 36(1), 25-54.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Bor, R., Field, G., & Scragg, P. (2002). The mental health of pilots: An overview. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 239-256.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189.
- Bragard, I., Dupuis, G., & Fleet, R. (2015). Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: A qualitative review. *European Journal of Emergency Medicine*, 22(4), 227-234.
- Breslin, C., & Lewis, C. A. (2008). Coping, emotional regulation, and adjustment to stress in the context of male and female gender roles. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1506-1515.
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169-198.
- Cahill, J., Cullen, P., Anwer, S., Wilson, S., & Gaynor, K. (2021). Pilot work related stress (WRS), effects on wellbeing and mental health, and coping methods. *The International Journal of Aerospace Psychology*, 31(2), 87-109.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131-141.
- Chong, Y. Y., Mak, Y. W., Leung, S. P., Lam, S. Y., & Loke, A. Y. (2019). Acceptance and commitment therapy for parental management of childhood asthma: An RCT. *Pediatrics*, 143(2).

- 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.
- Clark, D. M., & Wells, A. (2017). *Cognitive therapy for social anxiety disorder: A treatment manual*. Guilford Press.
- Clark, D. M., Ehlers, A., McManus, F., Hackmann, A., Fennell, M., Campbell, H., Flower, T., Davenport, C., & Louis, B. (2006). Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 568-578.
- Clark, M. (2000). Quality of work life among primary health care nurses in the Jazan Region, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Human Resources for Health*, 10, 30.
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilardaga, J. C. P., Arch, J. J., ... & Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: Outcomes and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1034.
- Cullen, P., Cahill, J., & Gaynor, K. (2020). Turbulent times. *Part of School of Psychology, TCD website*.
- Çelikaslan, Z. (2018). *Cinsiyet farklılıklarının benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, M. (2017). *Lise öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, M. (2011). İşgörenlerin çalışma yaşamı kalitesi algılarının işte kalma niyeti ve işe devamsızlık ile ilişkisi. *Ege Akademik Bakış*, 2(3), 453-464.
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778.

- Eisenberger, N. I., Moieni, M., Inagaki, T. K., Muscatell, K. A., & Irwin, M. R. (2017). In sickness and in health: The co-regulation of inflammation and social behavior. *Neuropsychopharmacology*, 42(1), 242–253.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 120-133.
- Eroğlu, K. & Odacı, H. (2019). Ortaokul yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile benlik saygıları, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 26(3), 108-115.
- Fatimah, O., Noraishah, D., Nasir, R., & Khairuddin, R. (2012). Employment security as moderator on the effect of job security on worker's job satisfaction and well being. *Asian Social Science*, 8(9), 50.
- Feldman, G., Martin, S., & Donovan, E. (2023). Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of preschool children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 116-119.
- Frone, M. R., & Bamberger, P. A. (2024). Alcohol and illicit drug involvement in the workforce and workplace. In L. E. Tetrick, G. G. Fisher, M. T. Ford, & J. C. Quick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (3rd ed., pp. 361–383). American Psychological Association.
- Furmark, T., Tillfors, M., Garpenstrand, H., Marteinsdottir, I., Långström, B., Oreland, L., & Fredrikson, M. (2004). Serotonin transporter polymorphism related to amygdala excitability and symptom severity in patients with social phobia. *Neuroscience Letters*, 362(3), 189-192.
- Gencer, Z. T. (2018). Sosyal medya kullanımının iletişim kaygısı bağlamında değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim*, 11(2), 21-34.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 30-33.

- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166–171.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192.
- Greco, L. A., & Morris, T. L. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy*, 36(2), 197-205.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165–183). American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A., Mallett, C., Pal, S., & Chatzisarantis, N. L. (2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: Between- and within-participants analyses. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 565-601.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Häusser, J. A., Mojzisch, A., Niesel, M., & Schulz-Hardt, S. (2010). Ten years on: A review of recent research on the job demand-control (-support) model and psychological well-being. *Work & Stress*, 24(1), 1-35.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.

- 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., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51(1), 101-108.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., pp. 395-422). Academic Press.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A., Stein, M. B., Hinton, D. E., & Craske, M. G. (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and anxiety*, 31(6), 472-479.
- Hettema, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578.
- Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2000). Impaired positive inferential bias in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 705-712.
- Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and commitment therapy: New wave or Morita therapy? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 280-285.
- 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., Curtiss, J., & McNally, R. J. (2016). A complex network perspective on clinical science. *Perspectives on Psychological Science*, 11(5), 597-605.

- Holmberg, J., Kemani, M. K., Holmström, L., Öst, L. G., & Wicksell, R. K. (2020). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology, 11*, 603986.
- Işık, Ş., Ergüner Tekinalp, B., Üzbe Atalay, N., & Kaynak, Ü. (2019). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem Akademi.
- Karakaya, E., & Öztop, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2*, 10-24.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion, 14*(4), 769-781.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine, 29*(3), 539-553.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 617-627.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology, 83*(2), 139-149.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (2017). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for future research. *Journal of Applied Psychology, 108*(2), 191-213.
- Köklü, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım özelliklerinin beğenilme arzusu, kendini mükemmelliyetçi gösterme ve sosyal kaygı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Köroğlu, E. (2015). *Psikiyatri başvuru el kitabı: Hastalar, danışanlar ve yakınları için ruhsal hastalıklar kılavuzu* (3. baskı). HSY Basım Yayın.

- Landolfi, A., Barattucci, M., & Lo Presti, A. (2020). A time-lagged examination of the Greenhaus and Allen work-family balance model. *Behavioral Sciences, 10*(9), 140.
- Lapierre, L. M., & Allen, T. D. (2006). Work-supportive family, family-supportive supervision, use of organizational benefits, and problem-focused coping: Implications for work-family conflict and employee well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 11*(2), 169-181.
- Leary, M. R. (2001). Toward a conceptualization of interpersonal rejection. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 3-20). Oxford University Press.
- Lee, J. S., Ahn, Y. S., Jeong, K. S., Chae, J. H., & Choi, K. S. (2014). Resilience buffers the impact of traumatic events on the development of PTSD symptoms in firefighters. *Journal of Affective Disorders, 162*, 128-133.
- Lee, S. E., Lee, W., & Kim, H. C. (2019). Long working hours and emotional wellbeing in Korean manufacturing industry employees: The mediating role of job stress. *Annals of Occupational and Environmental Medicine, 31*(1), e21.
- 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.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Magee, W. J. (1999). Effects of negative life experiences on phobia onset. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 34*(7), 343-351.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 496-505.
- Mensah, J., & Amponsah-Tawiah, K. (2014). Work stress and quality of work life: The mediating role of psychological capital. *Research Journal in Organizational Psychology and Educational Studies, 3*(5), 350-358.

- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work-family conflict: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 689-725.
- Morris, E. P., Stewart, S. H., & Ham, L. S. (2005). The relationship between social anxiety disorder and alcohol use disorders: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 25(6), 734-760.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Muurlink, O., Peetz, D., & Murray, G. (2014). Work-related influences on marital satisfaction amongst shiftworkers and their partners: A large, matched-pairs study. *Community, Work & Family*, 17(3), 288-307.
- 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. 121-137). Springer.
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243.
- Phan, K. L., Fitzgerald, D. A., Nathan, P. J., & Tancer, M. E. (2006). Association between amygdala hyperactivity to harsh faces and severity of social anxiety in generalized social phobia. *Biological Psychiatry*, 59(5), 424-429.
- Poelmans, S., O'Driscoll, M., & Beham, B. (2005). A review of international research in the field of work and family. In S. A. Y. Poelmans (Ed.), *Work and family: An international research perspective* (pp. 3-46). Erlbaum.
- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. G. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Rapee, R. M., & Melville, L. F. (1997). Recall of family factors in social phobia and panic disorder: Comparison of mother and offspring reports. *Depression and Anxiety*, 5(1), 7-11.
- 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.

- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(4), 476.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 883-908.
- 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.
- Saraji, G. N., & Dargahi, H. (2006). Study of quality of work life (QWL). *Iranian Journal of Public Health, 35*(4), 8-14.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology, 25*(1), 1-65.
- Shockley, K. M., French, K. A., Dumani, S., & Allen, T. D. (2018). A meta-analysis of work-family conflict and social support. *Psychological Bulletin, 144*(3), 284-314.
- Shockley, K. M., Shen, W., DeNunzio, M. M., Arvan, M. L., & Knudsen, E. A. (2017). Disentangling the relationship between gender and work-family conflict: An integration of theoretical perspectives. *Journal of Applied Psychology, 102*(12), 1601-1635.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 50-67.
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., He, Y., Hinkov, H., Horiguchi, I., Hu, C., ... & WHO World Mental Health Survey Collaborators.

- (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.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve anksiyete bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şatır, F. S. (2002). *Work-family conflict: In relation with job involvement and family involvement* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. M. (2018). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 56, 1-12.
- Turunç, O., Tabak, A., Şeşen, H., & Türkyılmaz, A. (2010). Çalışma yaşamı kalitesinin prosedür adaleti, iş tatmini ve işten ayrılma niyetine etkisi. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(2), 115-134.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısall ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Wong, J., Morrison, A. S., Heimberg, R. G., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Implicit associations in social anxiety disorder: The effects of comorbid depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 537-546.
- Wong, Q. J. J., & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100.
- Wong, Q. J. J., Gregory, B., Gaston, J. E., Rapee, R. M., Wilson, J. K., & Abbott, M. J. (2017). Development and validation of the Core Beliefs Questionnaire in a sample of individuals with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 207, 121-127.

- 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.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi. E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, G. Ünsel Bolat, C. Kavurma ve F. Kılıçaslan (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi* (s. 1231-1240) içinde. Nobel Kitabevi.
- Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma yaşamı ve stres kavramı: Durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.
- Zaghini, F., Biagioli, V., Fiorini, J., Pireddo, M., Moons, P., & Sili, A. (2023). Work-related stress, job satisfaction, and quality of work life among cardiovascular nurses in Italy: Structural equation modeling. *Applied Nursing Research*, 72, 151703.
- Zinchenko, A., Obermeier, C., Kanske, P., Schröger, E., & Kotz, S. A. (2017). Positive emotion impedes emotional but not cognitive conflict processing. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 17(3), 665-677.

Ekler

Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Diyana İrem BİLEN tarafından Bireylerin İş-Aile-Özel Yaşam Çatışması ve Sosyal Kaygı düzeylerinde psikolojik esnekliğin aracı rolü araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır. Sizlere verilen Aydınlatılmış Onam Formu'nu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına bağlıdır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Diyana İrem BİLEN

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi

Klinik Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: diyanairam@hotmail.com

Ek-2 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. Diyana İrem Bilen tarafından Bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışması ve sosyal kaygı düzeylerinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün 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 şikayet, görüş veya sorun için iletişim bilgilerimiz aşağıdadır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Diyana İrem Bilen Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: diyanairam@hotmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgileri

- ☐ Yaş :
- ☐ Cinsiyet : Kadın () Erkek ()
- ☐ Eğitim Durumu: Lise ve altı () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans ve üzeri
- ☐ Mesleğiniz ?
.....
- ☐ İş yerinizdeki konumunuz Çalışan() Yönetici()
- ☐ Medeni Durumunuz: Bekar () Evli ()
- ☐ Çocuk sayısı:
- ☐ Yaşadığınız Şehir:
- ☐ Aylık hane geliriniz ne kadar? (hanenizde yaşayanların aylık toplam geliri)
- ☐ Asgari ücret altı Asgari ücret Asgari ücret üzeri

Ek-4 İş-Aile-Çatışma Ölçeği

Aşağıda iş-aile çatışma düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.									
1	İşim, ailemle yeterli düzeyde kaliteli zaman geçirmemi engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7	
2	İşimden dolayı gün sonunda evde yapmak istediğim işleri yapmak için zamanım kalmıyor.	1	2	3	4	5	6	7	
3	İşimle ilgili sorumluluklarımdan dolayı ailemi ihmal ederim.	1	2	3	4	5	6	7	

Ek-5 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-6 Psikolojik Esneklik Ölçeği

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

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen
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-7 Ölçek İzinleri

Gönderen: Diyana Bilen

[<diyanaiрем@hotmail.com>](mailto:diyanaiрем@hotmail.com)

Gönderildi: 26 Mart 2024 Salı 01:29:16

Kime: AHMET AKIN

Konu: Ölçek izni

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Merhabalar ,

Adım Diyana irem Bilen . Yakın doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. şu anda yüksek lisans öğreniminin tez aşamasındayım . İş-aile çatışması ölçeği kullanmayı planlamaktayım . Bu konuda kullanım izinizi, ölçek formunu ve yönergesini tarafıma iletilmesini talep ediyorum. Bilgilerinize arz ederim.

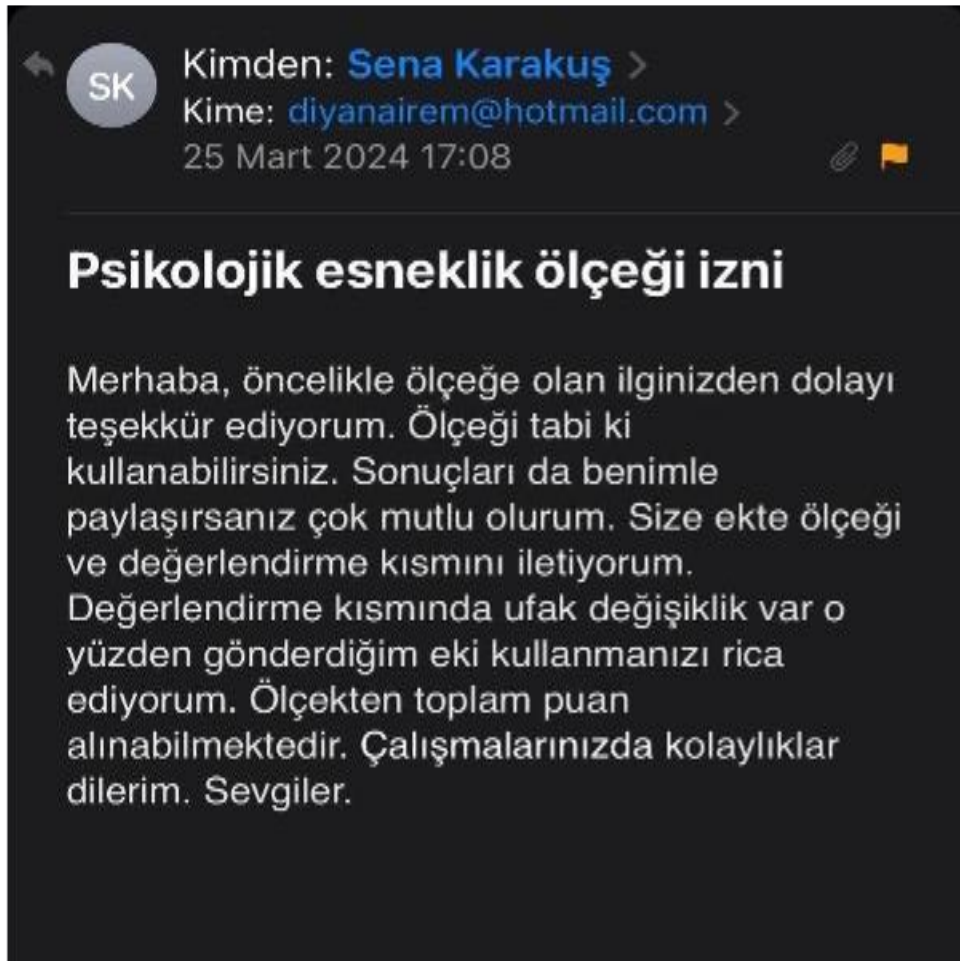
E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2020



231. İş-Aile Çatışması Ölçeği

.doc
46 KB







Ek-8 Özgeçmiş

Diyana İrem BİLEN 10 Ekim 1999'de Mardin'de doğmuştur. İlköğretimini Mardin'de tamamladıktan sonra ortaöğretimini Uğur Temel Koleji'nde bitirmiştir. 2021 yılında Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden lisans derecesini almış, 2023 yılında ise Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kabul edilmiştir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimi süresince Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi, Yakın Doğu Hastanesi ve çeşitli özel kurumlarda staj yaparak klinik deneyim kazanmıştır. Akademik ve profesyonel ilgi alanları arasında klinik psikoloji, psikoterapi yöntemleri ve ruh sağlığı alanındaki güncel araştırmalar yer almaktadır.

Diyana İrem BİLEN

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

tez			
ORJİNALLIK RAPORU			
%14	%7	%10	%8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%6	
2	Uğurel, Ceylan. "Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Boşanmaya Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	%1	
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1	
4	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1	
5	acikerisim.karatay.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1	
6	Baysal, Sinem. "İs-Aile Çatışmasının Pozitif Psikolojik Sermayeye Etkisi: Kadın Akademisyenler Üzerine bir Araştırma", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1	
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1	
8	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1	
9	pdffox.com İnternet Kaynağı	<%1	

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

18.11.2024

Sayın Diyana İrem Bilen

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1890 proje numaralı ve "Bireylerin iş-aile-özel yaşam çatışması ve sosyal kaygı düzeylerinde 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 KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü