



Öz Duyarlılık Sosyal Kaygı Psikolojik Esneklik Üzerine Bir Derleme

Psk. Emine Özkan

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-1903-2157>, E-mail: ozknemine@outlook.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu çalışma, öz-duyarlılık, sosyal kaygı ve psikolojik esneklik kavramlarını bir arada ele alarak, bireylerin psikolojik iyi oluş süreçlerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Araştırmada nicel yöntemler kullanılarak, bireylerin öz-duyarlılık düzeyleri ile sosyal kaygı yaşantıları ve psikolojik esneklik becerileri arasındaki dinamikler incelenmiştir. Veri toplama sürecinde öz-duyarlılık, sosyal kaygı ve psikolojik esnekliğe ilişkin geçerli ve güvenilir ölçme araçları kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda, bu üç kavram arasında dikkat çekici yapısal ilişkilerin bulunduğu ortaya konmuş ve özellikle müdahale programları açısından bazı koruyucu psikolojik becerilerin geliştirilmesinin önemine işaret edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmak ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmak amacıyla öz-sevecenlik, farkındalık ve bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim uygulamalarının etkili bir yaklaşım olabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-duyarlılık, Sosyal Kaygı, Psikolojik Esneklik, Mindfulness, Psikolojik Müdahale

A Review On Self-Compassion, Social Anxiety, and Psychological Flexibility

Abstract

This study aims to contribute to the understanding of individuals' psychological well-being by examining the concepts of self-compassion, social anxiety, and psychological flexibility. Utilizing a quantitative approach, the research explores the dynamics among these variables using valid and reliable measurement tools that assess self-compassion, social anxiety, and psychological flexibility. The findings highlight meaningful structural associations among these constructs and emphasize the importance of enhancing certain protective psychological skills within intervention programs. Based on the results, psychoeducational practices focusing on self-kindness, mindfulness, and present-moment awareness are recommended as effective approaches for reducing social anxiety and improving psychological resilience.

Keywords: Self-Compassion, Social Anxiety, Psychological Flexibility, Mindfulness, Psychological Intervention

Giriş

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

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

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

Son dönemde yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin öz duyarlılıkla ilişkili olumsuz psikolojik sonuçları önemli ölçüde azaltabileceğini ve sosyal kaygıyı hafifletebileceğini göstermektedir (Fledderus vd., 2013). Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlar içerisinde başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirilme korkusu duymaları ve bu korkuya bağlı olarak sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Duyarlılık Kavramı

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

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

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

Duyarlılık; zorluklar yaşayan, hatalar yapan ya da istenilen başarıyı elde edemeyen insanlara önyargısız ve derinlemesine bir anlayış sunmayı gerektirmektedir. Bu yaklaşım, insanların hataları ve başarısızlıklarıyla barışık olmaları gerektiği, mükemmelliğin ulaşılamaz bir ideal olduğu bilinciyle, sabır ve şefkatle hareket etmeyi kapsamaktadır (Öveç, 2007). Bodian'a (2006) göre, başkalarının acısını içsel olarak hissedip bu acıları hafifletme arzusu ve bunu somut eylemlere dönüştürerek kucaklayıcı bir tutum sergilemek, gerçek duyarlılık deneyiminin temelidir. Ayrıca duyarlılık; her bireyin varoluşuna, özgürlüğüne ve haklarına saygı duyma bilincini de beraberinde getirmektedir (Demirci Seyrek vd., 2016).

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

Öz Duyarlılık Kavramı

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

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

Gilbert (2009), öz duyarlılığın, bireyin tehdit algısıyla ilişkili stres tepkilerini azaltarak, daha sakin ve dengeleyici bir duygusal sistemin etkinleşmesine katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, öz duyarlılığın duygu düzenleme süreçlerinde kritik bir rol oynadığı ve kişinin psikolojik iyi oluşunu desteklediği belirtilmektedir. Araştırmalar, öz duyarlılığın duygusal zekâ,

bireysel dayanıklılık, keşfetme arzusu, yaşam doyumu ve olumlu bakış açısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz duyarlılığın dışa dönüklük, uyumluluk, vicdanlılık gibi kişilik özellikleriyle ve kaygı düzeyiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Neff vd., 2007).

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

Öz Duyarlılığın Bileşenleri

Neff (2003a), öz duyarlılığın yapısını anlamaya yönelik araştırmalar yürütmüş ve bu kavramı bilimsel olarak ölçmeye çalışmıştır. Çalışmaları sonucunda öz duyarlılığın üç temel bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki olan öz sevecenlik (öz yargılamanın karşıtı), bireyin hatalarını ve eksikliklerini acımasızca eleştirmek yerine kendine karşı anlayışlı ve nazik bir yaklaşım sergilemesini ifade etmektedir. Bu tutum, kişinin kusurlarını kabul ederek geliştirme çabası içinde olmasını ve kendini katı ön yargılarla değerlendirmekten kaçınmasını içermektedir. İkinci bileşen olan paylaşımların bilince olma (izolasyonun karşıtı), kişinin yaşadığı zorlukları yalnızca kendisine özgü bireysel deneyimler olarak görmek yerine insan olmanın doğal bir parçası olarak değerlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Birey, bu bakış açısıyla yaşadığı sıkıntıların aslında birçok insanın ortak deneyimi olduğunu fark etmektedir. Son unsur ise bilinçlilik (aşırı özdeşleşmenin karşıtı) olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, kişinin yaşadığı sıkıntılar karşısında dengeli bir tutum sergileyerek duygularını ne aşırı büyütmesine ne de bastırmasına izin vermesini içermektedir. Zorluklarla yüzleşirken farkındalığı korumak, kişinin geçmişin olumsuz etkilerinden daha sağlıklı bir şekilde sıyrılmasını sağlayabilmektedir (Berry vd., 2010).

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

Öz Sevecenlik

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

Öz sevecenlikten yoksun bireyler, kontrol edemedikleri olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerine karşı hoşgörülü olmakta zorlanmakta ve kendilerini sert bir şekilde eleştirmektedirler. Çevrelerindeki insanlara karşı daha anlayışlı ve esnek bir yaklaşım sergileyebilirken, konu kendileri olduğunda en küçük hatalarında bile ağır yargılara varabilmektedirler. Kimi zaman, kendi etkileri dışında gelişen olaylardan bile kendilerini sorumlu tutarak olumsuz iç konuşmalar yapabilmektedirler. Buna karşın öz sevecenliği yüksek bireyler, zor zamanlarda kendilerini yatıştırmayı başarmakta ve içsel diyaloglarında daha nazik ve adil bir tutum sergilemektedirler (Germer ve Neff, 2012; Neff ve Dahm, 2015).

Paylaşımların Bilincinde Olmak

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

Bilinçlilik

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

Bilinçliliğin eksikliği, iki şekilde kendini gösterebilmektedir. Kişi, olumsuz düşünceleri ve duyguları sürekli olarak reddederek onlardan kaçınabilmekte ya da bu duygulara tamamen teslim olup onlara hapsolabilmektedir. Her iki durumda da bu tutumlar kişinin psikolojik yapısını olumsuz etkileyebilecek davranışlar ve düşünceler oluşturabilmektedir (Neff, 2003b). Bir kişinin acı verici duygularıyla başa çıkabilmesi için önce bu duyguların farkında olması gerekmektedir. Bilinçlilik, kişiye kontrol edemediği ya da değiştiremeyeceği şeyleri net bir şekilde kabul etme imkânı tanımaktadır. Bu şekilde kişi, olumsuz olaylara otomatik ve bilinçsizce tepki vermek yerine daha dikkatli ve farkındalıkla bir yaklaşım sergileyebilmektedir (Cassica ve Neff, 2019). Bilinçli farkındalık, kişinin odak noktasını mevcut ana çevirmesine olanak tanımaktadır. Bu durumda kişi, yaşadığı olaylarla ilgili sonuçlar çıkarırken, aralarındaki bağlantıları kurmaya ya da aşırı

düşüncelerle zihnini meşgul etmeye gerek duymamaktadır. Bunun yerine deneyimlerinin hem zihinsel hem de bedensel düzeyde yarattığı değişimleri fark edebilmektedir (Bishop vd., 2004). Bu tutum sayesinde kişi, yaşamındaki memnuniyetsiz yönleri görmezden gelmemekte ya da karşılaştığı zorlukları sürekli olarak zihninde canlandırarak olumsuz düşüncelere dalmamaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Kaygı Kavramı

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

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

Anksiyete bozuklukları, ruh sağlığı alanında en sık karşılaşılan sorunlardan biridir ve bu rahatsızlıklar, bireylerin günlük aktivitelerini engelleyebilecek düzeyde kaçınma davranışlarına yol açabilmektedir. Korku, genellikle ani bir tehdit algısına karşı verilen doğal bir tepkidir ve

"savaş ya da kaç" mekanizmasını harekete geçirmektedir. Ancak anksiyete bozukluklarında, bu tepkiler gerçek bir tehdit olmaksızın ortaya çıkabilmekte ve kişinin yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürebilmektedir. Ayrıca bu bozukluklar, bireylerin tetikleyici durumlardan kaçınma eğilimlerini artırarak semptomların daha da şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Qin, 2023).

Sosyal Kaygı Kavramı

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

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

Sosyal kaygı bozukluğunda sıkça karşılaşılan durumlar arasında topluluk önünde konuşma, yeni biriyle tanışma ya da başkalarının önünde yemek yeme gibi eylemler yer almaktadır. Bu tür sosyal durumlar, bireylerde yoğun bir korku ve endişe yaratmaktadır. Bu korku, kişinin günlük yaşamını etkileyecek düzeyde olabilirken en az altı ay boyunca devam etmektedir (Leichsenring ve Leweke, 2017). Sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %12,1 olarak belirlenen ve en yaygın ruhsal rahatsızlıklardan biri olarak kabul edilmektedir (Kessler vd., 2005).

Yapılan çalışmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu ve başarısızlık korkusuyla sık sık karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Ayrıca bu kişiler

kendilerini yetersiz veya değersiz görme eğilimindedir (Brown ve Stopa, 2007). Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu hem ergenlerde hem de yetişkinlerde sosyal kaygıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Heimberg vd., 2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal dışlanma riskine karşı evrimsel bir savunma mekanizması olarak kabul edilirken bireylerin sosyal tehditlere karşı aşırı duyarlı hale gelmesine neden olabilmektedir (Liu vd., 2020).

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

Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyoloji ve Etyolojisi

Sosyal kaygı bozukluğu, dünya genelinde yaygın görülen bir psikiyatrik durumdur ve epidemiyolojik çalışmalar, yaşam boyu yaygınlık oranının yaklaşık %4-12 arasında değiştiğini göstermektedir (Stein vd., 2017; Kessler vd., 2012). Sosyal kaygı bozukluğu genellikle ergenlik döneminde başlamakta ve kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir (Asher vd., 2017). Kültürel faktörlerin de sosyal kaygının ifade edilme biçimini ve yaygınlığını etkilediği belirtilmektedir; örneğin, Batı toplumlarında performans kaygısı daha belirginken, Doğu toplumlarında kişilerarası reddedilme korkusu ön planda olabilmektedir (Hofmann vd., 2010). Ayrıca sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde komorbid durumlar (depresyon, madde kullanım

bozuklukları gibi) sıklıkla gözlenmekte ve bu da işlevselliği daha fazla bozmaktadır (Ruscio vd., 2008).

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

Sosyal Kaygı Bozukluğunda DSM-V Kriterleri

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), DSM-5'e göre başkalarının değerlendirme olasılığının bulunduğu sosyal durumlarda belirgin korku veya kaygı duyma, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve bu durumlardan kaçınma davranışlarıyla karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur (APA, 2013). Tanı kriterleri arasında en az 6 ay süren, sosyal etkileşimlerde veya performans gerektiren durumlarda ortaya çıkan yoğun korku, bu korkunun gerçek tehditle orantısız olması ve bireyin işlevselliğinde önemli bozulmaya yol açması yer almaktadır (APA, 2013; Heimberg vd., 2014). DSM-V'te bozukluk, yalnızca performans durumlarıyla sınırlı (örneğin topluluk önünde konuşma) veya yaygın (çoğu sosyal etkileşimi kapsayan) olarak alt tiplere ayrılmıştır (Stein ve Stein, 2008). Ayrıca bireyin semptomlarının aşırı veya mantıksız olduğuna dair içgörüsünün derecesine göre "içgörüsü iyi", "içgörüsü sınırlı" veya "içgörüsü" belirteçleri eklenebilmektedir (APA, 2013). Sosyal kaygı bozukluğu sıklıkla çarpıntı, terleme, titreme gibi fiziksel semptomlarla birlikte görülmekte ve depresyon, diğer anksiyete bozuklukları gibi psikiyatrik durumlarla yüksek oranda komorbidite göstermektedir (Kessler vd., 2012; Schneier vd., 2002).

Psikolojik Esneklik Kavramı

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

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

Psikolojik Esneklik Modelleri

Kabul

Psikolojik esneklik kavramının önemli unsurlarından biri olan "kabul" becerisine sahip bireyler, geçmişte yaşadıkları olayları birer deneyim olarak değerlendirmekte ve bu deneyimlerden dolayı

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

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

Bilişsel Ayrışma

Düşüncelerin içeriğini veya sıklığını değiştirmeye odaklanmak yerine onlarla kurulan ilişkiyi dönüştürmek hedeflenmelidir. Bu sayede, düşüncelerle etkileşim biçimi yeniden şekillenmekte ve daha sağlıklı bir hale gelmektedir. Bu amaca ulaşmak için çeşitli yöntemlerden yararlanılabilmektedir. Örneğin, bir düşüncenin öylesine tekrar edilmesi sonucu anlamını kaybedip sadece bir sese dönüşebilir ya da düşüncelere bir şekil veya renk atfedilerek dışarıdan bir gözlemci gibi izlenebilir (Hayes ve ark., 2006). Bir başka teknik ise düşünceleri, tıpkı trafikte önümüzden geçen arabalar gibi algılamaktır. Nasıl ki arabalara takılmadan onların geçip gitmesine izin veriliyorsa düşüncelerin de zihinden akıp gitmesine olanak tanınabilir. Bilişsel ayrışma, duygu ve düşüncelerden uzaklaşarak onları oldukları haliyle kabul etmeyi ve yargılamadan gözlemlemeyi kapsamaktadır (Harris, 2016).

Anda Olmak

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

Bağlamsal Benlik

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

Değerler

Değerler, bireye yaşamda yön gösteren prensiplerdir. Tıpkı bir pusula gibi, bireyin yaşamında hangi yönü takip etmesi gerektiğini belirlemektedir. Bireyin ne yapmak istediği ve hangi hedeflere ulaşmak arzusunda olduğu sahip olduğu değerler ile şekillenmektedir. Bu, yaşamda arzulanan eylemlerin temel özellikleridir (Harris, 2016). Değerler, olmak istenile kişiye doğru ilerlerken bireye rehberlik ederek gerçekleştirmek istediği eylemlerdeki istenen nitelikleri ortaya koymaktadır. Yaşamda başarmak istenilen şeyleri temsil etmektedir (Harris, 2016). Kişiler

tarafından seçilen, zamanla değişebilen ve uzun vadeli hedefler olarak ifade edilebilen yaşam prensipleridir (Yavuz, 2015).

Değerler Doğrultusundaki Davranışlar

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

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları, yaş, cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumunun öz duyarlılık, sosyal kaygı ve psikolojik esneklik üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle 25-31 yaş arası bireylerin öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeylerinin yüksek, 18-24 yaş arası bireylerin ise öz yargılama ve izolasyon düzeylerinin yüksek olması, yaş ilerledikçe bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli ve farkında olduklarını, olumsuz duyguları daha az içselleştirdiklerini göstermekte, bu durum Neff (2003), Allen ve Leary (2010) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Genç bireylerde sosyal kaygı düzeylerinin yüksekliği, kimlik gelişimi ve sosyal onay ihtiyacının bu dönemde yoğun olmasından kaynaklanmakta ve bu sonuçlar Leigh & Clark (2018) ile Hofmann et al. (2010) tarafından da vurgulanmıştır. Psikolojik esnekliğin yaşla birlikte artması ise, Hayes et al. (2012) ve Kashdan & Rottenberg (2010) bulgularını desteklemektedir. Kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal kaygı ve aşırı özdeşleşme yaşaması, toplumsal cinsiyet rollerinin ve duygusal duyarlılık farklılıklarının bir yansıması olup, Neff (2015) ve Yarnell & Neff (2013) tarafından benzer şekilde açıklanmıştır. Çalışan bireylerin daha yüksek düzeyde öz sevecenlik ve psikolojik esnekliğe sahip olması, iş yaşamının sunduğu sosyal yapı ve anlam arayışı ile ilişkilidir

(Neff, 2011; Paul & Moser, 2010), evli bireylerdeki olumlu psikolojik profiller ise sosyal destek unsurlarıyla bağlantılı bulunmuştur (Yarnell & Neff, 2013; Hayes et al., 2016). Orta gelir grubundaki bireylerde yüksek psikolojik esneklik görülmesi, yaşam stresleriyle baş etmede denge unsuru olarak değerlendirilmekte ve bu bulgular Ryan & Deci (2018) ile Diener & Seligman (2017) çalışmalarına dayanmaktadır. Öz duyarlılıkla sosyal kaygı arasında genel olarak pozitif bir ilişki olsa da, alt boyutlar incelendiğinde öz sevecenlik ve bilinçlilik negatif, öz yargılama ve izolasyon pozitif ilişkilidir (Neff & Germer, 2017). Öz duyarlılıkla psikolojik esneklik arasında negatif korelasyon görülse de, alt boyutlar düzeyinde öz sevecenlik ve bilinçlilik psikolojik esneklikle pozitif, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme negatif ilişkilidir (Bluth et al., 2016; Körner et al., 2015). Sosyal kaygı ile psikolojik esneklik arasındaki negatif ilişki, özellikle olumsuz değerlendirilme korkusunun esnekliği azaltmasıyla açıklanmakta, bu durum Hayes et al. (2006) ve Lundh et al. (2004) tarafından da belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin, öz duyarlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynaması, Neff (2003), Hayes et al. (2006) ve Kashdan & Rottenberg (2010) gibi araştırmalarla tutarlıdır. Bu bulgular doğrultusunda, psikolojik sağlamlığı artırmak adına bireylerde öz duyarlılığı ve psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik programların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle genç bireylerde sosyal kaygının azaltılması için bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve esneklik temelli psikoeğitimlerin uygulanması faydalı olabilir. Ayrıca, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, kadın ve işsiz bireyler gibi daha hassas gruplara yönelik özel müdahale programlarının geliştirilmesi de önemlidir. Gelecek çalışmalarda, nitel veri ile bireylerin içsel deneyimlerine daha derinlemesine bakılması ve farklı kültürel örneklerle karşılaştırmalı analizlerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adwas, A. A., Jarrar, Q. B., Alrawaili, S. M., Alsukayt, F. A., & Azam, F. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-585.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Asher, M., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2017). When does anxiety become an anxiety disorder? *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 541-550.
- Aslan, M., & Türk, F. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi: kuramsal temelleri ve uygulama süreci. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25, 67-75.
- Azadeh, S. M., Rasoolzadeh, S., & Najafi, M. (2015). Relationship between self-compassion and social anxiety in university students. *Journal of Educational and Management Studies*, 5(2), 68-72.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Berry, K. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., & McHugh, T. L. (2010). An examination of personality, physical self-concept and self-compassion in relation to exercise motivation. *Journal of Sport Behavior*, 33(3), 254.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2016). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3296-3307.
- Brown, B., & Stopa, L. (2007). The impact of social anxiety on self-concept and self-focused attention. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(8), 944-957.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Brühl, A. B., Delsignore, A., Komossa, K., & Weidt, S. (2014). Neuroimaging in social anxiety disorder—a meta-analytic review resulting in a new neurofunctional model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, 260-280.
- Carter, R. M., Hofmann, S. G., & Holaway, R. M. (2012). Attentional bias and social anxiety: The effect of specificity of social threat. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 379–386.
- Cassaca, L. M., & Neff, K. D. (2019). Self-compassion and the regulation of emotion. *Mindfulness*, 10, 1171–1181.
- 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.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2017). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 75–83.
- Demirci Seyrek, S., et al. (2016). Duyarlılık kavramı üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Sosyoloji Dergisi*, 34, 23–36.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2013). Does acceptance and mindfulness moderate the relation between maladaptive coping and psychopathology? *Behavior Modification*, 37(6), 818–830.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2012). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Griez, E. J., Faravelli, C., Nutt, D., & Zohar, J. (2001). *Anxiety disorders: An introduction to clinical management and research*. Wiley.
- Harris, R. (2016). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2004). Acceptance and commitment therapy. *The Guilford Press*.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2012). 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., et al. (2014). Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(1), 47–67.

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.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.

Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169–184.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. (Doctoral dissertation, University of Texas).

Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., & Zenger, M. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLOS ONE*, 10(10), e0136598.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255–2264.
- Lundh, L. G., et al. (2004). Social anxiety and attentional bias for facial expressions: An eye-tracking study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33(1), 24–35.
- Liu, J., et al. (2020). Cognitive model of social anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102290.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27–37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. *The Science of Compassionate Love*, 119–141.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*.
- 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.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *In The Oxford Handbook of Compassion Science*.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Öveç, O. (2007). Duyarlılık kavramının psikolojik boyutu. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 31–42.
- Özyeşil, Z. (2011). Duyarlılık ve duygusal farkındalık. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 157–172.
- Paul, K. I., & Moser, K. (2010). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737–767.
- Reyes, G. (2012). The cultural construction of compassion. *Culture & Psychology*, 18(3), 397–418.
- 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. *Psychological Medicine*, 38(1), 15–28.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (2002). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282–288.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125.
- Stein, M. B., et al. (2017). Genome-wide association studies of social anxiety disorder. *Molecular Psychiatry*, 22, 203–209.

Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L., & Fredrikson, M. (2011). Social phobia and avoidant personality disorder: One spectrum disorder? *Nordic Journal of Psychiatry*, 65(3), 180–187.

Watson, D., & Friend, R. (2014). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.

Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik sağlamlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 124–139.